



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції*



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



**Університет імені Яна Длugoша
в Ченстохові (Польща)**



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



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

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

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
(13–14 червня 2024 р.)*

Луцьк
2024

УДК 796.011.1(063)
Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 7 від 20.06.2024 р.)*

Редакційна колегія

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

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

Альошина А. І. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

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

Індика С. Я. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

Чернозуб А.А. – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Ф 50 **Фізична активність і якість життя людини [текст]:** зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13–14 черв. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – 124 с.

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

Матеріали подаються мовою оригіналу.

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

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2024
© Волинський національний університет
імені Лесі Українки, 2024

Компоненти якості життя людини

ІНСТРУМЕНТИ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ігор Григус¹

¹Доктор медичних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, Рівне, Україна grigus03@gmail.com

Вступ. Якість життя – це багатовимірне поняття, яке стосується загального добробуту та задоволеності людини різними аспектами її існування. Воно охоплює фізичне здоров'я, психологічне благополуччя, соціальні стосунки, умови навколишнього середовища та загальну задоволеність життям. Оцінка якості життя окремих людей або груп населення відіграє вирішальну роль у розумінні їхніх потреб, визначенні областей для покращення та оцінки ефективності заходів, спрямованих на покращення добробуту.

Оцінювання якості життя є важливим компонентом у процесі реабілітації. Воно допомагає зрозуміти, наскільки ефективними є реабілітаційні заходи та як вони впливають на різні аспекти життя пацієнта. Оцінювання якості життя дозволяє фахівцям реабілітації краще зрозуміти потреби пацієнтів, скоригувати план відновних заходів та забезпечити більш цілісний, орієнтований на пацієнта підхід до реабілітації.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Результати дослідження. Оцінювання якості життя пацієнтів є важливою складовою медичної практики, яка дозволяє не лише оцінити ефективність реабілітації, але й зрозуміти, як захворювання та його лікування впливають на повсякденне життя пацієнтів.

Якість життя включає фізичне, психічне та соціальне благополуччя, і для її оцінки використовуються різні методи та інструменти. Ось кілька ключових аспектів цього процесу:

Основні компоненти якості життя:

1. Фізичне здоров'я:
 - Рівень болю та дискомфорту.
 - Фізична активність та здатність виконувати повсякденні завдання.
 - Симптоми захворювання та побічні ефекти лікування.
2. Психічне здоров'я:
 - Рівень стресу, тривоги та депресії.
 - Загальний психоемоційний стан та задоволеність життям.
 - Когнітивні функції та пам'ять.
3. Соціальне благополуччя:
 - Якість соціальних взаємодій та підтримки.
 - Відносини з родиною та друзями.
 - Рівень соціальної ізоляції або участі в соціальному житті.

Основний метод вивчення змін якості життя хворого – використання спеціальних опитувальників. За специфічністю опитувальники поділяють на загальні та специфічні. Загальні опитувальники застосовують для оцінки якості життя як у здорових людей, так і в людей з різними захворюваннями. Цей вид опитувальників охоплює велику кількість спільних для багатьох захворювань ознак, наприклад, обмеження у виконанні фізичних навантажень, наявність та ступінь больового синдрому та ін. За їх допомогою часто порівнюють якість життя при тому чи іншому захворюванні з якістю життя у популяції здорових осіб. Недоліком загальних опитувальників є неможливість врахування симптомів та зміни у якості життя, притаманних окремим захворюванням. Тому вони недостатньо чутливі при застосуванні до конкретної нозологічної одиниці. Крім того, результати дослідження можуть змінюватись під впливом факторів, не пов'язаних із хворобою, що досліджується. Саме тому

для вивчення якості життя при конкретних нозологічних одиницях використовують специфічні опитувальники. Вони можуть містити характерні для певного захворювання чи групи захворювань запитання або ж оцінюють якусь одну категорію якості життя. Для хворих специфічні опитувальники більш зрозумілі, вони зазвичай коротші, надійність їх результатів вища, що доведено низкою досліджень. Специфічні опитувальники більш прийнятні для оцінки впливу лікування та реабілітації на якість життя.

Існує багато інструментів для оцінки якості життя, які використовуються у різних медичних контекстах. Вибір інструменту залежить від специфіки захворювання, цілей дослідження та характеристик пацієнтської популяції. Для оцінки якості життя у сфері реабілітації використовується кілька інструментів, які пройшли валідацію та широко застосовуються у клінічній практиці та наукових дослідженнях. Ось деякі з найпоширеніших інструментів:

1. Загальні опитувальники:

SF-36 (36-Item Short Form Health Survey) – оцінює фізичне та психічне здоров'я.

WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) – охоплює фізичне здоров'я, психологічний стан, соціальні відносини та навколишнє середовище.

2. Специфічні для певних захворювань/станів:

QOLIE-31 (Quality of Life in Epilepsy) – для пацієнтів з епілепсією.

QOLIBRI (Quality of Life after Brain Injury) – для пацієнтів після черепно-мозкових травм.

QOLRAD (Quality of Life in Reflux and Dyspepsia) – для пацієнтів з шлунково-кишковими розладами.

3. Функціональні шкали:

Індекс Бартела (Barthel Index) – оцінює рівень незалежності у повсякденній діяльності.

Функціональна незалежна міра (Functional Independence Measure, FIM) – визначає потребу в допомозі під час виконання повсякденних завдань.

4. Специфічні для певних станів:

Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory) – використовується для виявлення та оцінки ступеня депресії.

Опитувальник болю McGill (McGill Pain Questionnaire) – оцінює різні аспекти больових відчуттів.

Ці інструменти можуть використовуватися окремо або в комбінації, залежно від потреб пацієнта та цілей реабілітації.

Значення інструментів для оцінки якості життя у реабілітації: оцінка ефективності (моніторинг прогресу пацієнтів), прийняття рішень (коригування програм реабілітації), планування (індивідуалізація програм підтримки), покращення результатів (зосередженість на пацієнтоорієнтованому підході).

Висновки. Оцінка якості життя є складним, але важливим процесом, який вимагає комплексного та багатовимірного підходу. Оцінювання якості життя пацієнтів є комплексним процесом, що вимагає використання різноманітних інструментів та методів для отримання всебічної картини про стан здоров'я та благополуччя пацієнтів. Враховуючи як суб'єктивне сприйняття, так і об'єктивні показники, можна досягти більш тонкого розуміння добробуту, що призведе до більш ефективних втручань і політики, спрямованих на покращення якості життя людей в процесі реабілітації. Прийняття багатовимірної моделі, яка включає як суб'єктивні, так і об'єктивні показники, є ключовим для покращення нашого розуміння якості життя та сприяння позитивним результатам для всіх людей.

Джерела та література

1. Хома О. В., Григус І. М. (2023). Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 15. С. 94–104.
2. Nogas, A., Grygus, I., Hutsman, S., Diachuk, V., Blyda, I. (2024). Analysis of the effectiveness of the developed system of physical therapy for patients with rheumatoid arthritis in terms of daily activity, health status and quality of life. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 9(2):90–97.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Наталія Захожа¹, Родіон Захожий²

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

² студент Державного торговельно-економічного університету, Київ, Україна

Вступ. В умовах модернізації системи освіти необхідне швидке реагування на вимоги та виклики сучасного суспільства. «Стратегія розвитку виховання в Україні на період до 2025 року» в якості основних напрямів виховного процесу передбачає необхідність формування у підростаючого покоління відповідального ставлення до свого здоров'я і потреби в здоровому способі життя, створення умов для становлення у підростаючого покоління мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Однією з умов досягнення успіху в цьому є організація високопрофесійної фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності з учасниками освітнього процесу.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, інтернет-ресурсів, педагогічний досвід.

Результати дослідження. Сучасний рівень розвитку економіки і ринку праці вимагає досягнення нової якості вищої освіти, де основним ресурсом стає висококваліфікований креативний фахівець, що володіє не лише певним рівнем знань, а й здібностями продуктивно виконувати трудові функції, оперативно орієнтуватися в мінливому освітньому середовищі, приймати своєчасні рішення і діяти в різних ситуаціях, включаючи і нестандартні. Професійна діяльність майбутніх фахівців вимагає прояву високого професіоналізму, а також творчої діяльності й активності, готовності до самостійного, творчого вирішення завдань під час трудової діяльності [3].

Одним із факторів, які сприяють підвищенню професійної працездатності й продуктивності праці людини, успішності оволодіння певною професією, є фізична культура та спорт. У низці досліджень [1, 2] наголошується, що проблема використання засобів фізичної культури для підвищення якості професійної підготовки молоді безпосередньо стосується не лише сфери підготовки робочих кадрів у навчальному закладі, а й до сфери самостійної трудової діяльності в різних галузях виробництва.

Фізична і розумова працездатність студента мають спільну фізіологічну основу систем забезпечення, які пов'язані між собою. Тому низький рівень фізичної готовності може негативно впливати на ефективність засвоєння навчальних програм зі спеціальності, а в подальшому – на можливість бути працездатним фахівцем. Отже, виникає потреба в певній профілізації фізичного виховання як основного джерела високої працездатності та продуктивності праці, з урахуванням особливостей обраної професії.

Про тісний взаємозв'язок фізичного виховання молоді із трудовою діяльністю наголошували визначні представники багатьох країн, як у минулому, так і сучасні. Науковці і політики вважали і вважають, що виховання має поєднувати в собі виробничу працю з навчанням і фізичним вихованням, але це повинно бути не лише методом підвищення суспільного виробництва, а й єдиним методом створення всебічно розвинутих людей. Цими положеннями визначена суспільна функція фізичного виховання, його головна мета – виховання всебічно розвинутої особистості для продуктивної праці й захисту Вітчизни.

Фізична готовність учасників освітнього процесу реалізується не лише через державні тести, а й через спеціальну фізичну підготовку до професійної, а в нинішній час і до військової діяльності, яка є однією зі складових фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. У якості основних засобів фізичної підготовки використовують доволі різноманітні форми фізичних вправ з арсеналу тих, які склались у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, створені і спеціально сконструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (спеціально-підготовчі).

Було б помилкою вважати, що адекватними засобами фізичної готовності до майбутньої трудової діяльності можуть слугувати лише ті вправи, які аналогічні за формою професійно трудових рухових дій. Зводити лише до них засоби фізичної підготовки, як це робилось у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації на заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, не є правомірним. Особливо малопродатним такий підхід став у сучасних

умовах, коли характерні для багатьох видів трудової діяльності мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, недостатні для оптимального розвитку рухових здібностей, у режимі їх виконання почали становити все більшу небезпеку виникнення гіподинамії.

Основою фізичної готовності студентів до майбутньої праці є спеціальні фізичні вправи, які використовуються переважно для виховання фізичних якостей і здібностей, що так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності. У повному обсязі сукупність адекватних засобів фізичної підготовленості не обмежується, звичайно, лише фізичними вправами. У комплексі з ними для реалізації поставлених завдань використовують природні зовнішні чинники загартування, а коли це необхідно, і спеціальні гігієнічні та інші засоби підвищення рівня адаптаційних можливостей організму та протистояння несприятливим впливам специфічних умов професійної діяльності.

Фізична культура і спорт, зокрема навчальні заняття з фізичного виховання студентів, секційні та самостійні заняття у позанавчальний час виховують і вдосконалюють психічні та вольові якості. Здобувачі освіти отримують знання й уміння в галузі фізичної культури, розвивають різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички. Зазначені форми занять забезпечують високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем і психічних процесів організму. Отже, засоби фізичної культури і спорту у професійній підготовці майбутнього фахівця відіграють дуже важливу роль, оскільки сприяють вихованню психологічних і фізичних якостей, необхідних у трудовій діяльності; формуванню здорового способу життя, вмінню використовувати дозвіллений час.

Висновки. Для успішної навчальної діяльності кожен студент повинен володіти необхідними відомостями про засоби, методи, форми фізичного вдосконалення. Саме здобувачі освіти – майбутнє нашої країни – повинні пропагувати фізичну активність та здоровий спосіб життя і бути прикладом для оточуючих. Тому головним завданням кожного вишу є створення сприятливих умов для занять студентів різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Джерела та література

1. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту, спец.: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 20 с.
2. Заблоцька І. В. Готовність до професійної діяльності майбутніх фахівців сфери послуг як педагогічна проблема. *Наукові записки. Розділ: Педагогічні науки*. Вип. 135. 2017. С. 90–96.
3. Моделирование професійної підготовки фахівців в умовах євроінтеграційних процесів : монографія / за ред. С. С. Вітвицької. Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2019. 304 с.

КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ЗОРУ У СТУДЕНТІВ

Ольга Іванюк¹

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

Вступ. Науковці вже тривалий час застерігають про шкідливий вплив світла від комп'ютерів і мобільних телефонів. Вони дійшли висновку, що так зване блакитне світло від електронних пристроїв може значно підвищити ризик втрати зору. Разом із тим, обговорюється можливість утворення отруйних молекул в очах. Напруження очей під час роботи за комп'ютером, погіршення зору або синдром «сухого ока» – це лише частина можливих наслідків використання комп'ютерних і мобільних технологій. Світло від екранів може гальмувати синтез мелатоніну – гормону сну, що може призвести до безсоння. Цифрові пристрої є додатковими джерелами потужного блакитного світла, і багато студентів проводять значний час за екранами, причому не тільки вдень, а й вночі, коли світло від гаджетів є особливо небезпечним. Студентська молодь перебуває в зоні ризику, адже, на відміну від дорослих, більшість з них майже не розлучається з гаджетами [1; 4].

Отже, профілактика та корекція зору у студентів потребують комплексного підходу. Такий підхід включає використання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ для зміцнення м'язово-з'язкового апарату, а також формування у студентів інтересу до рухової активності, що значно впливає на функцію органів зору. Незважаючи на зміни соціально-економічних умов протягом тисячоліть, фізична активність людини залишилася фундаментальною потребою і джерелом життя [3, 6]. Рух є найважливішим природним біологічним стимулятором росту, розвитку, підтримки і вдосконалення фізіологічних функцій, а також злагодженої роботи всього організму [2].

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інтернет-ресурсів з даної проблеми, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Самооцінка студентами свого часу, який вони витрачають на перебування перед екраном та монітором гаджетів є високим, а також їм не вистачає вільного часу для рухової активності за межами навчальної програми.

Вправи для зняття втоми очей

1. Міцно заплющити очі на 3–5 с, а потім розплющити їх на 3–5 с. Повторити 6–8 разів. Вправа виконується сидячи.

Зміцнює м'язи повік, сприяє поліпшенню кровообігу й розслабленню м'язів.

2. Дивитися прямо перед собою 2–3 с. Потім поставити палець руки на відстані 25–30 см від очей, перевести погляд на нього і дивитися 3–5 с. Опустити руку. Повторити 10–15 разів. Вправа виконується стоячи.

Знижує втому очей. Тим, хто користується окулярами, треба виконувати вправу не знімаючи їх.

3. Заплющити повіки й ніжно масажувати їх коловими рухами пальця протягом 1 хв. Вправа виконується сидячи.

Сприяє розслабленню м'яза й поліпшує кровообіг.

4. Трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки, через 1–2 с зняти пальці. Повторити 3–4 рази.

Вправа поліпшує циркуляцію внутріочних рідин.

5. Швидко кліпати протягом 1–2 хв.

Вправа виконується сидячи. Сприяє поліпшенню кровообігу.

Остання (5) вправа досить важлива під час роботи за комп'ютером. Адже коли людина за комп'ютером концентрує свою увагу на тому, що відбувається на екрані, то мимоволі починає рідше кліпати: їй не хочеться пропустити щось важливе під час чергового кліпу. А це фізіологічно не нормально, адже кожне змикання й розмикання очної щілини є важливим [5].

Вправи для релаксації м'язів, які оточують очне яблуко

1. Похитування. Стати прямо, ноги ледь розвести, руки опустити вздовж тулуба, зберігаючи вільне положення, похитування зі сторони в сторону (як маятник), рухатися повільно, можна дещо піднімати п'яту, але не відривати ступню від підлоги. Тулуб тримати прямо (вперед не нахилитися),

ноги не згинати. Похитування виконувати біля вікна чи дивлячись на нерухомий предмет за вікном. Виконувати вправу тричі на день по 5–10 хв.

2. Сонячне світло. Заплющити очі, повернутися обличчям до сонця та повільно повертати голову зі сторони в сторону, щоб промені рівномірно потрапляли на всі ділянки ока. Виконувати вправу тричі на день по 10 хв, якщо є можливість. Це сприяє припливу крові до очей, розслабленню м'язів та нервів.

3. Холодна вода. Хлюпнути на заплющені очі холодною водою, але не сильно, на відстані 2 см. Повторювати процедуру 20 разів, потім витерти заплющені очі рушником. Процедуру повторювати не менше, ніж тричі на день [5].

Висновки. На основі отриманих результатів дослідження можна стверджувати наступне: студенти тривалий час використовують телефони, планшети та комп'ютери, що може призвести до нервово-емоційного перенапруження, впливати на психічне та фізичне здоров'я, зокрема на зір. Для мінімізації цих впливів необхідно правильно організувати робочий час, місце та його освітлення, робити перерви під час роботи за комп'ютером з виконанням спеціальних вправ як для профілактики зору, так і для м'язів рук, шиї, хребта. Помірковане і вчасне виконання таких вправ стимулюватиме кровообіг в ділянці очей і мозку, запобігатиме прогресуванню короткозорості й поліпшуватиме психічний та фізичний стан організму.

Джерела та література

1. Бірдус Л. В., Бірдус М. А. Негативний вплив електронного обладнання на працездатність персоналу та заходи з протидії. *Ефективна економіка*. Електронне науково-фахове видання. 2015. № 11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/efek_2015_11_44
2. Висоцький В. А. Фізична реабілітація людей з порушенням зору в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник національної академії статистики, обліку та аудиту*. 2014. № 3. С. 92–96.
3. Іванюк О. А. Моніторинг факторів впливу на рухову активність студентів. *Фізична активність і якість життя людини* [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2023. С. 76.
4. Світло від телефонів та комп'ютерів може спричинити сліпоту. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/29430199.html>
5. Спеціальні вправи для профілактики порушень зору. URL: <http://krasnokutsk.irc.org.ua/news/13-03-03-16-04-2020> Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття). К., 18 с.
6. Пантік В. В., Ішук О. А., Іванюк О. А. Самооцінка факторів впливу на рухову активність у процесі занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти. *Вісник національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип.11 (167). Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2020. С. 143–145.

РОЗВИТОК ЧИРЛІДІНГУ НА ВОЛИНІ ЯК КОМПОНЕНТ ЯКОСТІ ЖИТТЯ НАСЕЛЕННЯ

Венера Кренделєва¹

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

Вступ. Чирлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно-складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців [3, 4].

Нині чирлідінг – новий напрям у складно координаційних видах спорту, сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається, самостійний міжнародний вид спорту, який активно розвивається і вдосконалюється в Україні.

Як вид спорту, чирлідінг придбав широке поширення в 70-і роки минулого століття в США. На оригінальній мові – Cheerleading – cheer – це вигук, крик, заклик, leader – лідер.

Історія розвитку чирлідінгу в Україні займає виключно короткий проміжок часу, але це не перешкодило досягти істотних успіхів у світових змаганнях. Друга складова – масовість чирлідінгу – залишається ще недостатньою. Це пояснюється цілим рядом об'єктивних причин, які, поза сумнівом, найближчим часом будуть усунені.

В кінці 80-х рр. фітнес з'явився і на території колишнього союзу, тим самим підкресливши в своїй історії черговий етап розвитку. На початку 90-х років з-за кордону стали з'являтися нові уявлення про гарний вигляд, гарну спортивну фігуру. Фітнес з відеокасет, з записами програм, у вигляді практичних занять, майстер-класів, почали демонструвати американські майстри фітнесу.

Перші роки незалежності супроводжувалися в Україні кризовими явищами, зокрема в економіці. Економічна ситуація призвела до росту соціальної напруженості. Саме тоді стали з'являтися напівлегальні примітивні тренажерні зали, в яких молоді люди вчилися нароцувати і зміцнювати м'язи. Однак, більша частина суспільства сприймала їх негативно і пов'язувала з тими організаціями, котрі мали проблеми із законом. Інтерес українського населення до фітнесу почав формуватися у 1991 р., який став початком відліку часу розвитку української фітнес-індустрії та розповсюдження терміну «фітнес» [2].

У 1994р. утворився Український Фітнес Союз, який у 1996 році змінив назву на Українську Федерацію Фітнесу, яка популяризує і розвиває як спортивний, так і оздоровчий фітнес в Україні. Федерація Фітнесу співпрацює з IFSB і представляє Україну на міжнародній арені [1].

Методи дослідження: аналіз та моніторинг наукових та літературних джерел, інтерв'ю ведучих спеціалістів з фітнесу та чирлідінгу на Волині.

Результати дослідження. Перший відкритий чемпіонат Волинської області з чирлідінгу відбувся 16 грудня 2006 року на базі СНУ імені Лесі Українки, на чолі старшого викладача Венери Кренделєвої. Венера Ульфатівна з 1995 року очолила Волинську федерацію аеробіки та фітнесу, створила жіночий клуб «ВЕНЕРА», член президії ФЧЧУ, головний координатор мережі фітнес-центрів Інтер атлетика, є засновником фестивалю «Волинський пролісок», є суддею республіканської категорії та головою технічної комісії Федерації України з чирлідінгу та аеробіки. Є незмінним головним тренером збірних команд ВНУ імені Лесі Українки та області з аеробіки та чирлідінгу. В 2004 році Волинська федерація стала членом президії ФЧЧУ, під керівництвом Венери Ульфатівни.

Становлення Волинської федерації аеробіки та фітнесу бере свій початок з 1989 році, в яку входили відділи районів області. Через рік легалізації федерації, відбулися перші відкриті змагання у Луцьку з аеробіки, в якому приймали участь представники шкіл, університетів різних областей України. Проводилися перші міжрегіональні семінари на чолі викладачів Волинського інституту (нині ВНУ імені Лесі Українки), Кренделєва В. А. та Чеханюк Л. О. задля розвитку та впровадження фітнесу, для підготовки та підвищення кваліфікації майбутніх ведучих спеціалістів фітнес індустрії. Викладачі нашого вишу були першими засновниками асоціації фітнесу на Волині.

Збірна команда Волині, яка сформувалась на базі СНУ ім. Лесі Українки, у 2000 році приймала участь в першому чемпіонаті СНГ, що відбувся у місті Севастополі, де в п'ятьох номінаціях стали віце чемпіонами. П'ятий міжнародний фестиваль аеробіки, фітнесу та спортивних танців «Волин-

ський пролісок» зібрав у Луцьку 31 березня 2012 року 26 команд зі всієї України та танцювальну групу з польських міст Хелм та Красностав.

2018 року Збірна Волині, до складу якої ввійшли викладачі та тренери, гідно представили Україну на Чемпіонаті Європи в Нідерландах.

24 грудня 2019 року на базі спорткомплексу СНУ імені Лесі українки відбувся обласний семінар-практикум на тему «Впровадження в освітній процес з фізичної культури чирлідінгу» за участі президента ФЧЧУ Андрія Боляка та президента ВФАФ Венери Кренделєвої.

Висновки. На сьогоднішньому етапі розвитку та становлення фітнесу на Волині іде в ногу з міжнародними стандартами викладання та впровадження фітнес індустрії.

Президент та засновник Федерації аеробіки та фітнесу на Волині Венера Кренделєва і нині сприяє розвитку та популяризації фітнесу в області, та підготовці ведучих спеціалістів у цій галузі.

Джерела та література

1. Ващук Л. М., Кренделєва В. У., Ковальчук Н. М. Фітнес в системі здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*: зб. наукових праць. Вип. 3К(131) 2021. С. 68–72.
2. Венера Кренделєва, Ірина Войтюк, Анастасія Бобицька. Історичні передумови розвитку фітнесу на Волині. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. IV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 вер. 2021 р.). С. 22–23.
3. Зинченко І. А., Луценко Л. С., Боляк Н. Л., Боляк А. А. Особливості змісту композицій змагальних програм в чирлідінгу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 74–78.
4. Жданова О. М. Чеховська Л. Я. (2019). Історія становлення та розвитку фітнесу в світі та в Україні. *Лекція з навч. дисц. «Професійна діяльність фахівця з фітнесу і рекреації»*. Львів, с. 4–5.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Олександр Малімон¹

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

Вступ. Найактуальнішою проблемою закладів вищої освіти на етапі сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу. Проте вища школа ще не зовсім готова до сприйняття значущості фізичної культури як головного фактора здоров'я нації. Кількість годин, відведених на заняття з фізичного виховання у вишах не може забезпечити студентам необхідний рівень рухової активності, а, отже, не сприяє покращенню та зміцненню здоров'я. Окремі студенти, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, взагалі намагаються звільнитись від занять із фізичного виховання, оскільки, напевно, не вбачають у них можливості поліпшити свій фізичний стан. Нині багато студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи, мають ті чи інші відхилення у діяльності різних органів і систем організму. За даними низки науковців значна кількість здобувачів освіти (у процентному відношенні до загальної кількості захворювань) мають порушення опорно-рухового апарату (дефекти постави, сколіози, кіфози, плоскостопість).

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування та узагальнення сучасних наукових підходів до процесу вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості студентів з порушенням постави засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. Опорно-руховий апарат – це не лише каркас, що дає опору внутрішніх органів та можливість пересування у просторі, це пластичність рухів, уміння зберігати їх гнучкість і виразність. Але справа не лише в зовнішній красі. Хороший опорно-руховий апарат – це здоров'я, це нормальні умови для роботи найважливіших органів: легенів, серця, печінки, апарату травлення про що свідчать дослідження науковців [1, 4].

Порушення постави серед студентської молоді є негативним фактором, який впливає на погіршення діяльності різних систем організму та зниження загальної працездатності. Тому слід зосередити увагу на її корекції, яка досягається за допомогою спеціальних вправ, що дають змогу виправити кут нахилу таза, порушення фізіологічних вигинів хребта, положення та форму грудної клітки, добитися симетричного розташування пояса верхніх кінцівок, зміцнити черевний прес.

Для корекції дефектів постави студентів науковці [2, 3] рекомендують використовувати засоби гімнастики та плавання. Водночас необхідно використовувати симетричні гімнастичні вправи для усунення м'язової контрактури і поступового вирівнювання хребтового стовпа, а також асиметричні, які забезпечують коректуючу дію на локальні ділянки хребта і сприяють зменшенню його викривлення.

Лікувальне плавання рекомендується: для зниження навантаження на хребет під час виконання вправ, для збільшення тонуусу м'язів тулуба, корекції викривлення хребта і покращення функції кардіореспіраторної системи.

Для виправлення дефектів постави реабілітологи застосовують також дихальні вправи, які, крім корекції хребта та грудної клітки, підвищують функціональні можливості дихальної і серцево-судинної систем.

Для виправлення дефекту постави з *круглою шиєю* комплекс гімнастичних вправ слід складати так, щоб розтягнути м'язи черевного преса і грудей, а м'язи спини зміцнити. Крім того, треба приділяти увагу тим вправам, які пов'язані з вигинанням тулуба в грудному відділі хребта без прогинання в попереку. *Кругло-ввігнуту спину* можна виправити за допомогою вправ, які зміцнюють грудні групи м'язів, черевного преса, задньої поверхні стегон, сідничні, а також вправ, які розтягують м'язи передньої поверхні стегна. Особливу увагу слід приділяти дихальним вправам.

При *плоскій спині* необхідно рівномірно зміцнювати м'язи спини, живота, сідниць і нижніх кінцівок. Перевага повинна надаватися тим вправам, під час виконання яких збільшується нахил таза вперед та лордоз поперекового відділу хребта. У процесі занять викладач повинен виховувати у студентів навички нормальної постави, використовуючи дзеркало, вертикальну площину, другу сигнальну систему; навчати в процесі занять передньому і задньому сидінню, віддаючи перевагу першому; вказувати на правильну поставу під час ходьби, в положенні стоячи. Слід підкреслити, що

головне в методиці проведення занять зі студентами, які мають порушення постави – це точність виконання вправ та обов'язкове дотримання симетрії тіла у всіх положеннях. Основну увагу слід приділяти навчанню правильного дихання (грудного, черевного, змішаного), пояснювати його значення для організму.

Основну увагу на заняттях зі студентами, хворими *сколіозом* потрібно зосереджувати на гімнастиці зі строгим дотриманням принципів ортопедичного лікування (розвантаження хребта, зміцнення м'язів тулуба). Слід зауважити, що в положенні лежачи дія гравітаційних сил зводиться до мінімуму. Саме тому на заняттях зі студентами, які хворі сколіозом, основним повинно бути положення лежачи. Відпочивати і готуватися до занять їм теж рекомендується в горизонтальному положенні. Доцільно також використовувати асиметричні вправи за анатоμο-фізіологічним впливом відповідно з формою, спрямованістю, ступенем викривлення хребта.

Для усунення зміщень у фронтальній площині слід використовувати асиметричні вправи для розтягування м'язів на ввігнутой стороні і скорочення розтягнутих м'язів – на випуклій. Наприклад, при правосторонньому сколіозі грудного відділу руку ввігнутої сторони (лівої) піднімають, а руку випуклої (правої) сторони опускають.

Висновки. У сучасній науково-методичній літературі значна частина досліджень із проблем постави у студентів присвячена її корекції, виявленню характеру порушень, розробці комплексів фізичних вправ, які сприяють попередженню можливих і виправленню наявних порушень. Водночас, проблема комплексного підходу до процесу формування постави з використанням різноманітних засобів фізичного виховання в умовах ЗВО залишається до кінця не вивченою. Недостатньо обґрунтовані методичні положення щодо використання фізичних вправ для розвитку фізичних якостей з метою раціонального впливу на поставу студентів. Тому цю проблему слід вивчати глибше, розробляти нові підходи до організації та методики фізичного виховання студентів із порушеннями в постави, які займаються у СМГ.

Джерела та література

1. Берш Н. Л. Обґрунтування підходів, корекція і стабілізація дефектів постави у студентів засобами фізичного виховання. *Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф.* Донецьк: ДонДУ, 2000. С. 44–46.
2. Костинська Е. Л. Порушення опорно-рухової системи і використання елементів плавання в корекційних заходах. *Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф.* Донецьк: ДонДУ, 2000. С. 41-44.
3. Методичні поради з фізичного виховання (для студентів підготовчої та спеціальної медичної груп із захворюваннями опорно-рухового апарату) / уклад.: О. В. Попрошаєв, М. П. Воронов, О. М. Столяренко. Харків: Нац. юрид. ун-т імені Ярослава Мудрого, 2015. 43 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Київ: Олімп. літ., 2000. С. 329–340.

КОМПОНЕНТИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

Руслан Мельник¹, Юрій Гарієвський², Тетяна Дем'янчук³

¹здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна, ryslansfoto@gmail.com

²старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет», Рівне, Україна, Hariyevskyy@ukr.net

³кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна

Вступ. З багаторічних досліджень випливає, що якість життя залежить насамперед від суспільно-політичної системи, досягнутого рівня розвитку продуктивних сил, панівних у суспільстві суспільно-політичних відносин, системи нормативно-ціннісних координат суспільства. Визначено, що оцінка якості життя та задоволеність власним життям впливає на розвиток життєстійкості особистості. Проаналізовано, що фінансове забезпечення має найсуттєвіший вплив на якість життя людини [1, 2].

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

Результати дослідження. Поняття якості життя є актуальним для світової громадської політики настільки, наскільки існує потреба в її оцінюванні. Ні суспільство, ні влада не можуть жити без орієнтирів, а якість життя виступає як важливий інтегральний критерій розвитку суспільства. В Україні, як і в цілому світі, в умовах активізації процесів старіння й депопуляції населення людський ресурс стає ресурсом найдефіцитнішим, а це своєю чергою збільшує значущість проблеми якості життя. У сучасному світі висока якість життя населення вважається ознакою благополуччя держави, а досвід провідних країн свідчить, що в стратегії розвитку держави доцільно орієнтуватися на концепцію якості життя людини.

Якість життя людини залежить від цінностей, які вона сповідує, оскільки цінності визначають її погляди на життя, її моральні принципи та пріоритети. Наприклад, людина, яка цінує матеріальний достаток та статус, може зосереджуватись на заробітку грошей та кар'єрному зростанні, не звертаючи достатньо уваги на родину та відносини з близькими. У той же час, людина, яка цінує сімейні цінності та близькі взаємини, може зосереджуватись на підтримці родини та дбайливому ставленні до людей у своєму житті. Життєві історії відомих людей також ілюструють, як їхні цінності впливали на якість їхнього життя. Наприклад, Махатма Ганді вірив у ненасильницький спосіб боротьби за свободу свого народу та протестував проти індійської колоніальної влади. Його цінності мирної боротьби та принципів агапе (безумовної любові до всіх) допомогли досягти мети без кровопролиття. Інший приклад – Ілон Маск, який вірить у значущість науки та технологій для розвитку людства. Він зосереджується на створенні інноваційних технологій, що можуть змінити світ, та розвиває прогресивні проекти, такі як Tesla та SpaceX. Цінності Ілона Маска змінюють спосіб, яким люди мислять про енергетику, транспорт та космічну експлорацію.

Вагомого значення набуває постійне вдосконалення проблеми оцінювання якості життя особистості, пошук науково-методичних підходів щодо його покращення. Незважаючи на давність вивчення даної проблеми, до сих пір не вдалося конкретизувати саме поняття «якість життя» і тим самим ефективно використовувати його фактори в психологічній практиці. Деякі науковці відносять до структури якості життя усвідомлювані елементи психологічних відносини особистості до середовища. У даний час акцент більше робиться на вивченні та операціоналізації психологічних чинників якості життя, що визначається як інтегральна властивість життєдіяльності особистості, рівень відповідності характеристик життєвих процесів, цінностей та їх поточних результатів позитивним потребам індивідів. У європейських країнах за останні три десятиліття дослідженню якості життя було присвячено величезну кількість робіт. Категорія якості стає символом прогресу і виживання цивілізації. Однак вичерпного визначення цього поняття з виділенням чітких меж сфери його застосування немає до сих пір.

Фізична активність має значні переваги для здоров'я серця, тіла та розуму. Фізична активність сприяє запобіганню та лікуванню неінфекційних захворювань. Фізична активність зменшує наслідки депресії та тривоги. Фізична активність покращує навички мислення, навчання та прийняття рішень.

Якість життя українців станом на 2024 рік дуже сильно залежить ще й від бойових дій на території України, які розпочалися з вторгнення російської федерації у 2014 році на окремі регіони країни та повномасштабного військового вторгнення у 2022 році. Все що у нас відбувається, має присмак біди та горя, але в жодному разі не розпачу, бо ми сильні духом та натхненні своїми пращурами і ніхто не зможе у нас забрати волю до життя.

Навіть в умовах війни лікарі рекомендують не забувати про фізичні вправи, оскільки це дозволяє знизити рівень стресу та зміцнити організм. Кожен із нас переживає через війну несамотий стрес і страх за своє життя і життя близьких.

Висновок. Отже, на якість життя людини впливає те, як людина використовує свій час, засоби та можливості, не забуваючи про спорт та рухову активність, концентрацію, вміння приймати рішення, керування стресом, дисципліну та відповідальність. І якість її життя залежить від того, наскільки вона живе узгоджено зі своїми цінностями.

Джерела та література

1. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості. Київ, 2021. 319 с.
2. Приступа Є., Куриш Н. Якість життя людини: категорії, компоненти та їх вимірювання. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2010. № 2. С. 54–63.

ПЕРЕВАГИ ЗАНЯТЬ З ІПОТЕРАПІЇ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Вікторія Романова¹

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука», Рівне, Україна, romanova250570@ukr.net

Вступ. Верховна їзда та спілкування з кінями та їх вплив здоров'я людини виявлено ще з найдавніших часів із записів Ескулапа, Гіппократа. Як засіб відновлення та покращення здоров'я найбільш інтенсивно практикується в останні 30–40 років ХХ сторіччя. Лаллері Ю., французький лікар та психолог є засновником іпотерапії, використовував цей метод для допомоги хворим у досягненні рухової активності та психічної незалежності, здатності самостійно долати проблеми, які виникають в житті [1].

Іпотерапія, широко використовується майже в усіх країнах світу і практикується у відповідній формі [3, 5] як терапевтична альтернатива реабілітації. Іпотерапія поєднує в собі робочу спеціалізовану методику, яка показала позитивні зміни в якості життя та загальному стані здоров'я людей [5], з психологічними, соціальними та освітніми перевагами, які покращують ефективність повсякденної життєдіяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики; опитування; спостереження.

Результати дослідження. У науковій літературі є докази ефективності занять з іпотерапії для різних груп людей з інвалідністю, таких як церебральний параліч, затримка фізичного і розумового розвитку, розсіяний склероз, синдром Дауна, а також для людей похилого віку.

Іпотерапія – це комплексне, неврологічно обґрунтоване та мультидисциплінарне лікування, яке використовує коня та його якості (рух, ритм і тепло) як основні елементи, що стимулюють численні психомоторні та сенсорні сфери.

Старіння є природним і неминучим процесом [3]. Процес старіння включає біологічні, когнітивні та соціальні зміни, що супроводжуються прогресуючими молекулярними та клітинними ушкодженнями, а також втратою м'язової сили. Ці фактори можуть спричинити зміну фізичних функцій, які перешкоджають функціональним навичкам повсякденного життя, що зазвичай супроводжується когнітивними змінами, а також змінами в мисленні [4].

Експериментальні дослідження закордонних авторів доводять те, що іпотерапія справляє позитивний ефект на рівновагу, ходу та ризик падіння у людей похилого віку [5].

Під час занять лікувальною верховою їздою збільшується індекс альфа-хвиль та електромагнітних коливань. Це свідчить про стабільність і розслаблення, що сприяє кращій роботі мозку, корисній для запобігання нейродегенеративним захворюванням, пов'язаним зі старінням [6].

Тривалість сеансів занять з іпотерапії становить приблизно 30 хвилин. Для людей з церебральним паралічем, сеанси проводяться один раз на тиждень і тривають 45 хвилин.

Висновки. Іпотерапія розглядається як корисні оздоровчі заняття для людей похилого віку. Заняття іпотерапією покращують статичну та динамічну рівновагу, постуральний баланс, функціональну мобільність, зменшують спастичність, гнучкість, м'язову силу, ходу та рівновагу. Оздоровчі заняття з іпотерапії зменшують ризик падіння та покращують якість життя людей похилого віку.

Незважаючи на те, що поточні дослідження про втручання з допомогою коней нечисленні і мають методологічні недоліки, цей вид терапії рекомендується для поліпшення в біологічній, психологічній та соціальній сферах.

Джерела та література

1. Абрамова О. М. Практичні аспекти застосування іпотерапії для дітей із порушеннями психофізичного розвитку та емоційної сфери в умовах проживання в зоні конфлікту в Україні. *Терапія та реабілітація*. № 17. 2023. С. 10–15.
2. Сокольніков С. К. Навчальна програма з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного профілю «Верхова їзда». Житомир, 2017. 25 с.

3. Поканевич В. В., Чуприков А. П., Бураго О. С., Олійник В. І. Іпотерапія як нетрадиційний метод комплексного та реабілітаційного лікування. Київ, МОЗ, Інформаційний лист № 306-2011.
4. Хандогіна О. Перспективні напрямки розвитку адаптивного кінного спорту для осіб зі спеціальними потребами. *Становлення особистості дитини в умовах сучасного розвитку суспільства: соціально-педагогічний, психологічний корекційний і медичний аспекти*: Всеукр. наук.-практ. конф. (2018, Полтава). Полтава: ТОВ «АСМІ», 2018. С. 223–226.
5. Arias, V., Arias, B., & Moretin, R. (2008). Terapia asistida por caballos: nueva propuesta de clasificación, programas para personas con discapacidad intelectual y buenas prácticas. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual*, 39(2), 18–30.
6. Kim, J. W., Lee, H. C., Brienens, M., & Cho, B. J. (2015). Effects of horseback riding exercise therapy on background electroencephalograms of elderly people. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(7), 2373–2376.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИХ ОРІЄНТИРІВ ПІДЛІТКІВ

Олена Томащук¹

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

Вступ. На етапі побудови держави з ринковою економікою, коли кризові явища охопили різні сторони суспільного життя, в тому числі й освіту, правопорушення серед молоді і особливо серед школярів зростає [2]. Проблема виховання мотиваційно-ціннісних орієнтирів завжди хвилювала вчених – педагогів, психологів, широку педагогічну громадськість. У педагогічній літературі є ряд спеціальних експериментальних досліджень, присвячених вихованню свідомої дисципліни підлітків засобами фізкультури і спорту [1, 4]. Однак, сьогодні вимагає чіткої класифікації причин, які породжують недисциплінованість учнів, а також розробку шляхів формування свідомої дисципліни учнів як на уроках фізичної культури, так і в процесі позакласної роботи.

Мета дослідження передбачає визначення мотиваційно-ціннісної сфери підлітків; вивчення стану і причини недисциплінованості підлітків; дослідження методики виховання свідомої дисципліни учнів засобами фізичного виховання; обґрунтування доцільності застосування методики формування свідомої дисципліни підлітків в освітньому процесі фізичного виховання сучасної школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічні спостереження; методи математичної статистики. Дослідження проводилося із учнями 4–6 класів Луцького ліцею № 25 протягом чотирьох етапів. Всього у дослідженні взяли участь 105 школярів.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел показує, що у зв'язку з деформацією у свідомості людей багатьох духовних цінностей постає потреба пошуку і вироблення нової комплексної системи виховання дисциплінованості, основою якої повинні стати досягнення світової науки не лише педагогіки, але й фізіології, психології, теорії фізичного виховання [1, 3, 4]. Співставлення результатів педагогічних досліджень багатьох авторів виявляє відмінності, а часто, навіть, і протиріччя у запропонованих методах диференційованого підходу до формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків упродовж навчально-педагогічного процесу. Актуальність теми визначається необхідністю підбору для школярів з різними морфофункціональними та психологічними особливостями диференційованого застосування фізичних вправ, які забезпечують тренувальний та оздоровчий ефект і підвищення рухової активності в залежності від неповторних індивідуальних особливостей кожного школяра на основі осмисленого цільового компоненту. Рівень інтересу до фізичного виховання і спорту у підлітків є недостатньо високим. З віком у школярів спостерігається тенденція зниження інтересу і появи навіть негативного ставлення до фізичної культури. На ставлення підлітків до фізичного виховання впливають такі основні фактори: нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, поганий стан здоров'я та втома. Для школярів середнього віку головним джерелом інформації про фізкультуру і спорт є телебачення та інтернет-джерела. Основними мотивами занять фізичною культурою для підлітків є: можливість підвищити свою фізичну підготовленість, поліпшити стан здоров'я, навчитись техніки фізичних вправ та отримати добрі оцінки. Слід додати, що у підлітків спостерігається завищена самооцінка щодо своєї фізичної підготовленості.

Проведене дослідження дозволяє констатувати досить велику кількість різноманітних причин, що спричиняють недисциплінованість школярів. Різнобічний аналіз результатів дозволив згрупувати причини недисциплінованості підлітків на три групи: соціальні, побутові, особистісні.

До соціальних слід віднести причини, породжені об'єктивною дійсністю, яка склалась на тому чи іншому етапі розвитку суспільства. У нашій державі – на етапі переходу від тоталітарної системи до ринкових відносин. Найважливішою домінуючою причиною підліткової інертності на сьогодні є виснажлива визвольна війна. На цьому етапі відбувся пошук нових духовних цінностей – ламання старих, створення нових ідеалів, перерозподіл особистісних моральних та матеріальних цінностей, так і держави в цілому.

До побутових причин відносяться матеріальні нестатки у сім'ї через низьку заробітну плату або взагалі безробіття, тривога за безпеку членів родини, за життя знайомих, друзів, родичів, чи рідних.

Це зумовило те, що частина дітей позбавлені повноцінного сімейного спілкування та виховання. З іншого боку, у багатьох сім'ях панує всюдозволеність, що позначається на взаєминах з однолітками у школі та поза навчанням. Порушується психологічна рівновага дитини, яка різними шляхами веде до негативних наслідків і зокрема до порушення дисципліни.

До особистісних причин належать ті, які, поряд із соціальними і побутовими, пов'язані із психікою підлітка, її спадковими даними, здатністю до адаптації, фізіологічними особливостями.

Висновки. Формування мотиваційно-ціннісної сфери підлітків передбачає доцільність застосування методики виховання свідомої дисципліни підлітків в освітньому процесі фізичного виховання. Завдання фізичного виховання полягає у вирішенні проблеми подолання недисциплінованості та некерованості підлітків, виховання у них потреби до систематичних занять фізкультурою і спортом. У процесі систематичних, організованих і педагогічно спрямованих вправ в учнів формуються позитивні, морально-вольові якості, як от: патріотизм, колективізм, організованість, сміливість, воля до перемоги, долаття труднощів на шляху до мети, стійкість та наполегливість.

Серед дієвих засобів формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів та виховання свідомої дисципліни підлітків на уроках слід виділити такі: індивідуальні доручення з улюбленого виду спорту, режим дня з використанням спорту, імітацію як засіб переконання, дотримання норм навантаження фізичними вправами, дотримання спортивної етики, порядності.

Відтак, формуючи мотиваційно-ціннісні орієнтири у процесі фізичного виховання та розглядаючи потребу в заняттях фізичними вправами, потрібно також урахувувати, що ця потреба є соціальною. Адже за допомогою оптимально дозованих фізичних навантажень, різноманітних за змістом фізичних вправ у будь-якому віці можна успішно впливати на біологічну природу людини – зміцнювати її здоров'я, допомагати розвитку фізичної досконалості та формувати цілісну особистість та громадянина незалежної України.

Джерела та література

1. Деделюк Н. А., Томашук О. Г. Оцінка емоційно-вольової сфери школярів за методикою Басса-Дарки *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*: зб. наук. пр. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 К 2 (71) 16. С. 101–104.
2. Закон України «Про освіту» № 2145-VIII від 05.09.2019. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів [Текст]: навч.-метод. посібник / Н. Белікова, Л. Вашук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 340 с.
4. Томашук О. Г., Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Дем'янчук О. Г., Войтович І. М. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. Березень 04; 42: 31–35.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ЗВО

Олег Шеремет¹, Олександр Проніков²

¹ректор, доктор юридичних наук, професор, професор кафедри права, філософії та політології Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна, chnpu@chnpu.edu.ua

²доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна, olexandrpronikov@gmail.com

Вступ. Підготовка фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) в сучасних умовах вимагає здійснювати їх професійне становлення, формувати інтереси та мотиви, ціннісні орієнтації, що завершуються виробленням професійно-педагогічної позиції. Важливою характеристикою особистості молоді людини є його інтелект, здатність до мислення, раціонального пізнання. Оптимально підібраний режим рухової активності, фізичні вправи, які позитивно впливають на психічні процеси, сприяють формуванню розумової стійкості до напруженої інтелектуальної діяльності та якості життя.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Процес фізичного виховання здобувачів освіти у ЗВО є складною багатофункціональною системою, що виконує низку важливих соціальних функцій, в основі яких – підготовка до продуктивної життєдіяльності. Водночас фізична культура є одним зі складників загальної культури людини і сприяє виконанню оздоровчих, освітніх, соціально-економічних і виховних завдань освітнього процесу. Важливою умовою формування інтересу здобувачів освіти до активних систематичних самостійних занять фізичним вихованням є отримання ними необхідних знань і можливості виявляти ініціативу. Тому акцент необхідно зробити на активні методи навчання, що більше зацікавить здобувачів освіти, а робота яку їм необхідно буде виконувати в процесі підготовки під час занять, вимагатиме постійного напруження, змусить думати та аналізувати освітній матеріал. Його зміст має бути цікавим і одночасно підтримувати інтерес до оволодіння, що сприятиме якості знань.

Аналіз генезису понять «фізична активність» та «якість життя» людини, думки видатних зарубіжних і вітчизняних педагогів, накопичений практичний досвід, дозволяють осучаснити зміст підготовки у закладах освіти різного рівня.

Досліджуючи взаємодію розумового і фізичного розвитку, що впливає на якість життя учнівської молоді, видатний вітчизняний педагог Василь Сухомлинський дійшов висновку, що розв'язання цієї проблеми залежить від подолання труднощів і досягнення певних успіхів у окремих видах спорту та є відмінним тренуванням їх вольових якостей. Звертаючись до вчителів він радив: «Якщо ви хочете, щоб ваші хлопчики не тільки уявляли, а й переживали на власному досвіді, що таке важко – проводьте ігри, які потребують великого напруження духовних і фізичних сил. Ніде так не розкривається моральна суть особистості, ніде так людина не заявляє голосно перед товаришами про своє душевне єство, як у грі та ще в напруженій фізичній праці, де байдужість або лінощі одного роблять неможливими успіх усього колективу» [2, с.326].

Керуючись порадами та рекомендаціями видатного педагога, визначаємо, що сьогодні, в період воєнного стану, у ЗВО актуальним є питання змісту навчання. Також актуальним залишається питання вільного часу, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, відвідування гуртків, секцій тощо. Вітчизняні науковці створили декілька класифікацій самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності здобувачів освіти, які різняться тим, що в основі кожної з них – різні ознаки й назви форм занять. Водночас їх погляди збігаються, коли йдеться про значення та підходи до використання цих форм занять [3, с.121].

У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання в ЗВО набувають самостійні заняття, які можуть проходити в будь-яких умовах, різний час і містити як завдання, запропоновані викладачем, так і створені самостійно. Найпоширеніші з них: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, руханки, спортивні години тощо. Усе це забезпечує комплексне виконання завдань виховання здобувачів освіти ЗВО – фізичного, розумового, трудового, морального та естетичного.

Одночасно зазначаємо, що зараз спостерігається байдуже ставлення багатьох здобувачів освіти 3 і 4 курсів бакалаврату та магістратури у ЗВО до самостійних занять фізичним вихованням. Однією з причин є великі навчальні навантаження та брак часу, відсутність потрібних знань з предмета «Фізична культура», небажання самостійно займатись фізичною культурою і спортом. Також, актуальним залишається питання низької зацікавленості здобувачів освіти фізичним самовихованням і самовдосконаленням. Тому одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми є пошук раціональних підходів до фізичного виховання та їх оздоровлення з урахуванням мотивації до занять і виконання фізичних вправ [3, с.120].

Вирішуючи зазначену проблему в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка за останні роки змінили підходи щодо залучення здобувачів освіти всіх факультетів та навчально-наукових інститутів до занять фізичним вихованням та спортом. Одним з пріоритетів стало відтворення багаторічних традицій навчального закладу, зокрема, створення спортивних команд і секцій з футболу, баскетболу, жіночого волейболу, кікбоксингу, настільного тенісу, художньої гімнастики, хореографії. Вони є учасниками всеукраїнських та обласних змагань. Удосконалюються форми і види занять з Kangoos Jumps, Stick Fit, стретчингу, функціонального та силового фітнесу. До цього процесу активно долучаються і надають підтримку департамент сім'ї, молоді та спорту Чернігівської обласної військової адміністрації, обласні спортивні федерації та громадські організації, місцеві громади. Така плідна співпраця сприяє активності в пропаганді здорового способу життя і поліпшенні його якості.

Висновки. Саме долучення до активних форм рухової діяльності допомагає здобувачам освіти підвищити рівень своєї навчальної працездатності, зміцнити стан здоров'я, а майбутнім вчителям фізичної культури та тренерам практично готуватися до виконання своїх професійних обов'язків. Адже візія факультету фізичного виховання – органічно поєднувати найкращі освітні практики з науковими інноваціями.

Також наголошуємо, що від якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури, їх компетентностей, залежить вирішення багатьох питань формування здорової нації. Вітчизняна практика дозволяє стверджувати, що системоутворюючим компонентом цього процесу є теоретичні та методичні основи їх підготовки у ЗВО. Важливими напрямками розвитку цього процесу визначаємо: удосконалення та розбудова особистісно-орієнтованого підходу їх професійної підготовки; використання сучасних результатів наукових досліджень та технологій; формування навичок викладача-організатора, менеджера фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи; залучення здобувачів освіти до вивчення міжнародного досвіду [1].

Джерела та література

1. Проніков О. К. Модернізація освітнього процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Збірник тез VIII Міжнародної інтернет-конференції «Сучасна українська освіта: стратегії та технології навчання молоді і дорослих»*. Переяслав, 2022. С. 24–26.
2. Сухомлинський В. О. Вибрані твори в 5 т. Київ: Рад. школа, 1977. Т. 1. 559 с.
3. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ЗВО як педагогічна проблема / Андрій Панчук, Ілона Панчук, Тетяна Бутенко, Анатолій Кашуба. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. № 2 (25), 2020. С 118–124.

Фізична активність і здоров'я

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ 13 РОКІВ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Божена Буховець¹

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств «ДЗ Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського», Одеса, Україна, bowena1990@gmail.com

Вступ. При аналізі даних фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку із порушенням зору які відображені у сучасних наукових дослідженнях було виявлено, що для представників даної нозології характерні низькі досліджувані показники розвитку: гнучкості, сили, витривалості, статичної рівноваги тощо [1]. Можливо припустити, що такі дані свідчать про необхідність модернізації програм з фізичного виховання школярів із порушенням зору, які не адаптовані під сучасні реалії організації освітнього процесу в закладах середньої освіти [2]. Сучасна система навчання та виховання школярів із порушенням зору в умовах сьогодення має значні труднощі та потребує впровадження в освітній процес нових технологій з істотним оновленням змісту та зміною форм і методів [4]. Особливу увагу наковці приділяють констатації факту значного відставання в фізичній підготовленості школярів саме у: координації рухів, вільному орієнтуванні у просторі та уповільненні швидкості виконання окремих рухів [1, 3].

Методи дослідження. У науковому дослідженні були застосовані такі методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової й методичної літератури, теоретичний аналіз та узагальнення, системний аналіз), педагогічні (експеримент, тестування), математичні. Для дослідження загальних особливостей фізичного розвитку дітей було застосовано первинні методи математичної обробки. Мета роботи – аналіз показників фізичної підготовленості школярів 13 років із порушенням зору.

Фізична підготовленість тестувалась за загальною методикою. Швидкість та спритність вимірювалися за результатами виконання човникового бігу 4x9 м у секундах. Сила визначалася за тестом «стрибок у довжину з місця» у сантиметрах. Витривалість оцінювалася за двома тестами: підніманням тулуба з вихідному положенні лежачи з фіксацією кількості вдалих спроб за хвилину; стрибками на скакалці з підрахунком кількості разів за 1 хвилину. Гнучкість вимірювалася за нахилом тулуба з в. п. сидячи вперед з одночасним витягуванням рук уперед у сантиметрах. Отримані у такий спосіб дані зіставлялися з нормами виконання відповідних тестів для визначення рівня вираженості кожного показника відповідно до віку дітей [5]. Керуючись етичними принципами та на основі інформованої згоди батьків було проведено педагогічне дослідження у Навчально-реабілітаційному центрі «Зоресвіт» м. Одеси, в якому взяли участь 11 школярів 13 років із порушенням зору.

Результати дослідження. Результати розвитку швидкості та спритності школярів 13 років із порушенням зору коливались у межах від 10,6 до 11,9 секунд, а їх середнє значення становило $(11,3 \pm 0,44)$ секунди. Щодо сили, вимірювані значення стрибка у довжину представлені у діапазоні від 150 см до 190 см, і середня вираженість характеризується межами $(169,6 \pm 12,36)$ см. Щодо витривалості, тест за підніманням тулуба з вихідного положення лежачи показав варіацію від 30 до 38 разів, і середнє значення складає $(32,9 \pm 2,34)$ піднімання, а стрибки на скакалці здійснювалися з частотою від 108 до 123 разів за хвилину, і середнє значення становить $(113,45 \pm 5,5)$ стрибків. Щодо гнучкості, тест з нахилу тулуба вперед показав варіацію від 8 до 15 см, і середнє значення склало $(10,8 \pm 2,44)$ см. Також встановлено, що розподіл школярів із порушенням зору за рівнями вираженості показників має певні особливості, що представлені у рис. 1.

Серед досліджуваних школярів із порушенням зору з достатнім рівнем виконання тесту на швидкість та спритність (54,5 %). Низький рівень розвитку фізичних якостей досліджувані продемонстрували

при виконання тестування «Стрибки на скакалці» (27, 3%), а також при виконанні тесту «Човниковий біг» (9, 1%), «Стрибок у довжину з місця» (18,2%) та при виконанні тесту «Піднімання тулуба з вихідного положення лежачи» (18,2%). Не було зареєстровано низького рівня лише при виконанні тестування на розвиток гнучкості «Нахил тулуба з вихідного положення сидячи вперед».

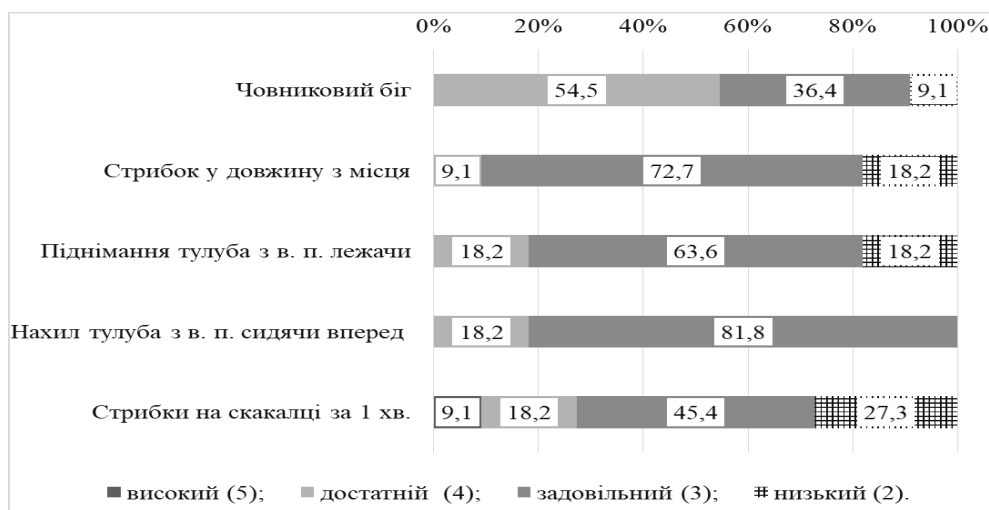


Рис. 1. Розподіл дітей 13 років ($n=11$) із порушенням зору за рівнями фізичної підготовленості у відсотках, де представлені такі рівні:

■ високий (5); ■ достатній (4); ■ задовільний (3); ▨ низький (2).

Висновки. Узагальнюючі отримані дані в ході дослідження можливо припустити, що у 13 річних школярів із порушенням зору більше таких, хто має достатньо або задовільно розвинуті такі фізичні якості, як швидкість та спритність та задовільний рівень розвитку сили, витривалості та гнучкості, що підтверджено даними тестування. Отримані дані в ході дослідження підтверджують необхідність впровадження сучасних технологій оздоровчої спрямованості в процесі фізичного виховання школярів із порушенням зору для покращення рівня їхньої фізичної підготовленості.

Джерела та література

1. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Новак Т. Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7–17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3К(162). С. 69-73. DOI [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).13)
2. Буховець Б. О., Підгірний О. В. Функціональний стан рівноваги дітей 10 років із депривацією зору. 2023. *OLYMPICUS*. № 3, С. 28–34.
3. Буховець Б. О., Прокоф'єва Л. О. До питання прояву моторних порушень у дітей із зоровою депривацією. *Rehabilitation & Recreation*. 2023. № 17. С. 160–170. DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.17.20>
4. Волошин О. Р. Характеристика фізичної підготовленості та фізичного розвитку підлітків із порушенням зору. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 14. С. 193–198. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.14.23>
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.

ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТЗАЛОМ

Петро Герасимюк¹

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

Вступ. Упродовж останніх років у закладах вищої освіти України відбулося різке скорочення обсягу навчальних годин з освітнього компонента «Фізичне виховання». Це призвело до зниження рівня рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я. Така ситуація вимагає негайного залучення учасників освітнього процесу до різних видів спортивно-оздоровчої рухової активності у позанавчальний час із метою підвищення спортивної майстерності, фізичного самовдосконалення та зміцнення здоров'я.

До ефективних форм фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури молоді, підвищенню її функціональних можливостей і гармонійного розвитку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з означеної теми, ресурсів мережі Інтернет, педагогічне спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. Важливого значення для активізації фізичного виховання у закладах вищої освіти набуває залучення учасників освітнього процесу до занять масовим спортом. У багатьох вищих закладах освіти керівництво намагається посилити оздоровчу результативність фізичного виховання шляхом розширення спортивних відділень. У той же час ураховується бажання студентів займатися тим чи іншим видом спорту, оскільки без опори на конкретні інтереси студентів, значно знижується чисельність осіб, залучених до секційних занять.

Серед великого їх розмаїття спортивних ігор особливу позицію за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає футбол, який протягом останніх десятиліть серед стрімко набирає обертів і стає все більш популярним завдяки його доступності, темпераменту, надто швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. Навчальні заняття з футболу є ефективними не лише для поліпшення фізичних кондицій студентів, а й формують такі їх вольові якості, як: наполегливість, ініціативність, рішучість та сміливість.

Футбол не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився в студентському середовищі не лише серед юнаків, а й серед дівчат. Проте ця гра ставить високі вимоги до фізичної підготовки її учасників, оскільки протягом матчу гравцям доводиться багато разів здійснювати прискорення і миттєво стартувати з місця, вступати в єдиноборства з супротивниками й наносити удари по м'ячу, прикладаючи значні зусилля.

Для футболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять футболом ці якості гармонійно доповнюють одна одну. Проте, однією з провідних якостей футболістів є швидкість і швидко-силові здібності. Тому для розвитку швидкості слід використовувати багато бігових вправ, зокрема: біг з високого старту; старту з різноманітних положень; естафетний біг; біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг; біг під гору; біг високої інтенсивності на коротких відрізках з обтяженнями – «манжетами» на руках і ногах; стрибковий біг на 20–40 м. У якості специфічних для футболу засобів, спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу, можна використовувати такі вправи як: швидке ведення м'яча 20–30 м, а також інші подібні вправи.

Не менш вагоме значення у підготовці футболістів має удосконалення силових здібностей, тобто здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати: маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори при взаємодії з нею; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання.

Щоб грати у футбол, необхідно мати хорошу витривалість. Основними засобами розвитку загальної витривалості є кросовий біг, двостороння гра у баскетбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу – за ЧСС, що дорівнює 135–140 уд/хв, необхідно починати виконання наступної вправи. Удосконалення

спеціальної (швидкісної) витривалості гравців, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і більш високою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної).

Ефективність оволодіння технікою футзальної гри значною мірою залежить від ступеня розвитку координаційних здібностей гравців, тому з перших же занять гравцям необхідно підвищувати рівень розвитку спритності. Загалом для розвитку спритності добираються добре засвоєні і знайомі вправи, в якості яких можуть бути: перекиди, опорні стрибки, просування стрибками між стійками, стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди, біг між стійками, стрибки вгору-вперед після розбігу і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидає партнер), виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі, з великою і малою амплітудою [3].

Особливу увагу на заняттях слід приділяти розвитку гнучкості, оскільки у футзалі вагоме значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребтового стовпа. Ефективними для розвитку цієї якості є різноманітні колові рухи стопами в різних вихідних положеннях. Доцільно використовувати різноманітні рухливі ігри й естафети, а також спеціально відібрані гімнастичні вправи, що виконуються з допомогою тренера або партнера. Навчання й тренування у фут залі – невід'ємні частини єдиного педагогічного процесу, у якому потрібно дотримуватися основних положень, а відмінних результатів можна досягти лише за умови високого рівня фізичної та технічної підготовленості гравців. Правильно обрана методика навчання та вдала організація занять досить важливі в підготовці спортсменів-футзалістів

Висновки. Одним з універсальних засобів вирішення завдань фізичного виховання учасників освітнього процесу, з нашої точки зору, є використання футзалу. Цей вид фізичного вдосконалення підвищує ефективність навчального процесу, сприяє гармонійному розвитку особистості. Завдяки його доступності й темпераменту він завоював серця багатьох студентів. Заняття, що проводяться як на свіжому повітрі, так і в умовах спортивного залу, забезпечують оздоровчий вплив, що сприяє зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, покращенню роботи серцево-судинної і дихальної системи, покращенню обміну речовин в організмі. Оволодіння технічними й тактичними прийомами цієї гри значною мірою залежить від розвитку фізичних якостей. Тому так необхідна усестороння фізична підготовка гравців.

Джерела та література

1. Кондратович А. Б. Вплив занять футболом на показники фізичних якостей студентів. *Materials of the XIII International scientific and practical conference «Cutting-edge science – 2017»*, 30 April - 07 May, 2017. Sheffield: Science and Education Ltd, 2017. Volume 13: History. Psychology and sociology. Music and life. Physical culture and sport. P. 99–101.
2. Мазурчук О., Панасюк О., Митчик О., Герасимюк П., Хомич А. Міні-футбол як особливий вид фізичного вдосконалення студенток у процесі навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 3(51). Луцьк, 2020. С. 52–57.
3. Петренко І. Г., Петровський В. Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. *Молодий вчений. Фізичне виховання та спорт*. № 2 (17). 2015. С. 502–504.

ВПЛИВ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ

Ірина Іванишин¹, Лідія Ковальчук², Інна Ткачівська³

¹кандидат хімічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, irina.ivanyushyn@pnu.edu.ua

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, lidia.kovalchuk@pnu.edu.ua

³кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, inna.tkachivska@pnu.edu.ua

Вступ. Час, який приділяється фізичній культурі в більшості як західних, так і національної шкіл за останнє десятиліття знизився з подальшим збільшенням часу на інші навчальні предмети [3]. Однак прихильники фізичної активності в школі припускають що фізична активність сприяє підвищенню академічної успішності безпосередньо або через досягнення більш широких соціальних результатів (soft-skills) [1].

Методи дослідження. Були використані такі методи дослідження: анкетування, психодіагностичне тестування, функціональне тестування (моделювання фізичного та когнітивного навантажень) та методи математичної статистики. В роботі строго з учнями дотримувалися етичні принципи, викладені в Хельсинській декларації Всесвітньої медичної асоціації.

Результати дослідження. Усереднені дані за 30 календарних днів дозволили оцінити фізичну активність учнів за п'ятирівневою шкалою, від низької до високої, виходячи із середнього часу в день, коли учень знаходиться в зоні аеробного навантаження підтримуючого типу (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичної активності учнів основної школи, %

Рівень ФА	Юнаки			Дівчата		
	Вік, років					
	11–12	13–14	15–16	11–12	13–14	15–16
низький	8,33	6,67	–	5,56	12,50	21,05
нижче середнього	16,67	13,33	20,00	27,78	25,00	10,53
середній	41,67	60,00	46,67	44,44	37,50	36,84
вище середнього	25,00	20,00	33,33	22,22	18,75	31,58
високий	8,33	–	–	–	6,25	–

Встановлено, що як серед хлопців 13–16-ти років, так і серед дівчат 11–12-ти і 15–16-ти років немає жодного учня з високим рівнем ФА.

Необхідний рівень РА можна досягти не тільки за рахунок збільшення часового параметра, але й за рахунок підвищення інтенсивності фізичних вправ, що виконуються. На цей час існують рекомендації щодо інтенсивності аеробних фізичних навантажень, представлені в «Physical activity guidelines» [2], «Global recommendations on physical activity for health» [4] та ін.

За даними опитувальника GPAQ та «Інформаційної анкети» всіх учнів ми розділили за рівнем граничної інтенсивності фізичного навантаження. Згідно з отриманими результатами, 15,8 % учнів основної школи мають навантаження на рівні до 3 METs, що для них є явно недостатнім. Більшість учнів основної школи (84,2 %) має навантаження інтенсивністю понад цей рівень. Ці навантаження здебільшого визначені обов'язковими навчально-тренувальними заняттями з предмета «Фізична культура» та належать до помірних. На таких заняттях зазвичай ЧСС підвищується не більше 80 % від максимального значення. Поряд із цим 17,9 % респондентів мають навантаження високої інтенсивності протягом тижня.

Більшість учнів 8–9-х класів (n=60) за підсумками навчального року мали «добре» та «відмінно» з фізичної культури. Середній бал від 7 до 9,5 був зафіксований у 48,33 %, а понад 9,5 – у 20 %. Третина учнів основної школи мали середній бал менше 4 – 31,67 %.

Використовуючи вищеописані дані поділу досліджуваної вибірки за рівнем РА за часовим параметром, було проведено аналіз академічної успішності у цих підгрупах.

В учнів основної школи із низьким рівнем РА (n=22) середній бал переважно перебував у діапазоні від 7,0 до 9,5 – 86,36 %; у трьох учнів зафіксовано бал понад 9,5 – 13,63 %; більше третини учнів основної школи з низьким рівнем РА мали середній бал менше 7 – 45,45 %.

Для учнів основної школи із середнім рівнем РА середній бал також перебував у діапазоні від 7 до 9,5 – 50,00 %. 4 (18,18%) учні мали бал понад 9,5; третина учнів основної школи із середнім рівнем РА мали середній бал менше, ніж 7,0 – 31,82 %.

Для учнів основної школи з високим рівнем РА збереглася та ж тенденція – 37,50 % мали середній бал у діапазоні від 7 до 9,5; половина мала середній бал понад 9,5 – 50,00 %; двоє (12,50 %) учнів основної школи із високим рівнем РА мали середній бал менше 7.

За результатами проведеного тестування на основі таблиць Шульте було отримано низку показників, які описують деякі властивості уваги. Хороший рівень впрацювання був зареєстрований в учнів з середньою РА – показник був на рівні 1,0 ум. од. або нижче. У інших групах «ступінь впрацювання» був вищим 1,0 ум. од. При порівнянні вибіркового значень статистично значуще відрізнялися результати тестування в групах з низькою і середньою РА. Показник психічної стійкості був одному рівні в усіх досліджуваних учнів незалежно від групи спостереження (не більше $\pm 0,1$ ум. од.), окрім групи з низькою РА. Отримані результати відповідали хорошій психічній стійкості. У всіх групах увага концентрувалася на достатньому рівні – показник менше 50 ум.од. Проте учні з середнім рівнем РА припустилися більшої кількості помилок під час виконання тесту порівняно з іншими, що свідчить про зниження стійкості уваги. В інших групах показник стійкості уваги був лише на рівні 1,0–1,3 ум.од. Такий результат дозволяє охарактеризувати стійкість як «хорошу».

Нами визначалися також нейродинамічні показники за даними тепінг-тесту. У групах дослідження були зареєстровані рівний, проміжний і низхідний типи кривих. Учні із сильною нервовою системою виявлено не було. Нервова система середньої сили (рівний тип кривої) виявлена у 18,18 % групи з середньою та 68,75 % групи з високою РА. Середньо-слабка нервова система (проміжний тип кривої) виявилася характерною для третини представників практично всіх груп – з низькою, середньою та високою РА (22,73 %, 31,82 % та 31,25 % відповідно). Максимальна частота рухів завжди реєструвалася на початку тестування, але потім відзначалося її падіння більш ніж на 10 %. Слабка нервова система (низхідний тип кривої) була виявлена у більшості піддослідних з низькою та середньою РА (77,27 % та 50,00 % відповідно). Максимальна частота рухів реєструвалася лише протягом перших п'яти секунд тестування, а потім знижувалася на понад 10 %.

Висновок. Достатній рівень рухової активності (середній та високий) загалом сприяє формуванню психоемоційної стійкості учнів основної школи. При цьому, чим вищий рівень РА, тим більш вираженим стає її вплив на силу нервових процесів.

Джерела та література

1. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 163с.
2. Physical activity guidelines for children and young people. URL: <http://surl.li/ujwjj>
3. Thompson Walter R. FACSM. Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. ACSM's Health & Fitness Journal. 2023. №27(1). P. 9-18. DOI: 10.1249/FIT.0000000000000834.
4. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ЛЮДЬМИ СТАРШОГО І ПОХИЛОГО ВІКУ

Ганна Леськів-Бондарчук¹, Жанна Сотник², Ярослав Кравчук³

¹викладач Кременецького лісотехнічного фахового коледжу, Кременець, Україна, ani4ka2888@gmail.com

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна, ioanparease@gmail.com

³кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна, Yaroslav45655@gmail.com

Вступ. Визнання важливості рухової активності у збереженні функціональних можливостей і запобігання фізичної слабкості є поштовхом до формування програм рухової активності для людей старшого і похилого віку. Для впровадження таких програм необхідно готувати тренерів-викладачів і вводити навчальні курси в освітні програми підготовки здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики; опитування; спостереження.

Результати дослідження. Освітня програма «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для здобувачів другого (магістерського) рівня Приватного вищого навчального закладу передбачає вибіркочу навчальну дисципліну «Фізичне виховання і спорт для людей старшого і похилого віку».

Мета навчальної дисципліни полягає у формуванні у майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту професійних важливих умінь та навичок, які необхідні для організації та проведення занять зі спортивно-оздоровчої роботи, зокрема з людьми третього віку. Завдання полягають в ознайомленні з загальними відомостями про старіння і рухову активність; формуванні спеціальних знань, професійно-прикладних вмінь і навичок, які необхідні під час проведення спортивно-оздоровчих занять, зокрема з людьми третього віку; формуванні навичок креативного планування, організації та проведення оздоровчих занять; здійсненні контролю та оцінки ефективності різних форм занять оздоровчої спрямованості з врахуванням соціальних і вікових показників.

Навчальний курс включає три змістових модулі.

Змістовний модуль 1. Загальні відомості про старіння і рухову активність та оцінка стану здоров'я людей третього віку

Тема 1. Організаційно-методичні аспекти спортивно-оздоровчої роботи з людьми третього віку. Демографія літніх людей. Визначення похилого віку. Теорії старіння. Рухова активність як визначальний фактор благополучного старіння. Рухова активність, психічний стан і якість життя.

Тема 2. Фізіологічні аспекти процесу старіння. Серцево-судинна і дихальна системи. Функція м'язів. Рухливість суглобів. Маса кісткової тканини. Неврологічна функція.

Тема 3. Польові тести для оцінки фізичного стану та мобільності. Структура функціональної підготовленості. Критерії вибору та оцінки тестів. Рекомендовані засоби оцінки. Рекомендації для проведення групового тестування. Інтерпретація результатів тестування.

Змістовний модуль 2. Основні принципи побудови програм і методики тренувального процесу

Тема 4. Розробки програм занять фізичними вправами для літніх людей. Різномірність групи літніх людей. Заняття фізичними вправами як засіб оптимізації рухової функції. Принципи фізичного тренування, що застосовуються при побудові програм занять. Особливості побудови програм рухової активності для людей старшого і похилого віку

Тема 5. Принципи побудови розминки і заключної частини заняття

Фізіологічні реакції організму займаються під час розминки. Фізіологічні реакції організму займаються під час завершальної частини заняття. Основні принципи. Побудова розминки. Побудова заключної частини заняття.

Тема 6. Тренування гнучкості. Вікові зміни гнучкості. Типи вправ на розтягування. Використання тренування гнучкості в програмах рухової активності. Комплекси вправ на гнучкість.

Тема 7. Силове тренування. Позитивні впливи силового тренування. Принципи силового тренування. Компоненти і параметри тренувального заняття. Силове тренування для людей старшого і похилого віку.

Тема 8. Тренування аеробної витривалості. Позитивний вплив тренування аеробної витривалості на фізіологічний та психологічний стан займаються. Принципи та особливості аеробного тренування. Заняття фізичними вправами як засіб оптимізації рухової функції

Типи аеробних вправ. Запобіжні заходи при проведенні тренувальних занять. Особливості програмування та проведення занять.

Тема 9. Психофізичне тренування. Психофізичні вправи. Програми психофізичних вправ. Особливості програмування та проведення занять. Запобіжні заходи при виконанні психофізичних вправ. Освітні ресурси для інструктора йоги і тайцзіцюань.

Тема 10. Рухова активність у воді. Позитивний вплив вправ у воді на організм займаються. Унікальні особливості вправ у воді. Компоненти занять у воді.

Змістовний модуль 3. Розробка програм, керівництво та управління ризиком

Тема 11. Навички викладання і здійснення контролю за тренувальним процесом занять для людей старшого і похилого віку.

Тема 12. Планування та проведення групових тренувальних занять. Основні принципи групової динаміки.

Тема 13. Особливості занять руховою активністю з людьми старшого і похилого віку, які мають певні захворювання. Захворювання серцево-судинної системи. Легеневі розлади. Діабет. Захворювання опорно-рухового апарату. Неврологічні і когнітивні розлади.

Тема 14. Правові норми та професійна етика. Етичні рекомендації для інструктора фізичної культури.

Висновки. Вважаємо, що підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку сприятиме підвищенню тривалості та якості життя.

Джерела та література

1. Кравчук Я. І., Сотник Ж. Г. Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання і спорт осіб похилого і старшого віку» для здобувачів освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» другого (магістерського) рівня. Рівне: ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». 2023. 16 с.

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Олег Мазурчук¹

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

Вступ. Соціальні та медичні заходи не дають очікуваного ефекту в справі збереження здоров'я населення України. То як же зберегти своє здоров'я, домогтися високої працездатності, професійного довголіття? Найправильніший шлях збільшення адаптаційних можливостей організму, збереження здоров'я, підготовки особистості до плідної трудової, суспільно важливої діяльності – це заняття фізичною культурою і спортом. Практика фізичного виховання та численні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання. Сьогодні багато освіченої студентської молоді розуміє його роль. У різних фітнес-центрах фізичною культурою займаються мільйони людей. Спортивні досягнення для переважної більшості з них перестали бути самоціллю. Фізичні тренування «стають каталізатором життєвої активності, інструментом прориву в галузь інтелектуального потенціалу і довголіття» [3].

Мета дослідження – обґрунтування доцільності використання засобів оздоровчої фізичної культури для зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Результати дослідження. Технічний процес, звільняючи працівників від виснажливих затрат ручної праці, не звільнив їх від необхідності фізичної підготовки та професійної діяльності, але змінив завдання цієї підготовки. У наші дні все більше видів трудової діяльності замість грубих фізичних напружень вимагають точно розрахованих і точно скоординованих м'язових зусиль. Деякі професії пред'являють підвищені вимоги до психологічних та сенсорних можливостей людини. Однією з головних умов є високий рівень загальної працездатності, гармонійний розвиток професійних, фізичних якостей. Використовувані в теорії й методиці фізичної культури поняття про фізичні якості дуже зручні для класифікації різноманіття тренувальних засобів і, по суті, є критерієм якісної оцінки моторної функції людини. Виділяються чотири основних рухових якості: сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Кожній із цих якостей людини притаманні свої структури та особливості, які загалом характеризують її фізичні здібності.

Учасники освітнього процесу через значне зменшення годин на фізичне виховання обмежені в природній потребі рухатися стільки, скільки потрібно для нормального, гармонійного фізичного розвитку і здоров'я. Крім того, мають недостатній рівень знань із методик виконання самостійних занять, рухового режиму, основних прийомів самоконтролю, гігієнічних вимог до занять фізичними вправами. Тому педагогам у процесі фізичного виховання слід використовувати різні форми рухової активності оздоровчого спрямування здобувачів освіти, спонукати до самостійного використання вправ оздоровчої фізичної культури. Для того, щоб фізична культура позитивно впливала на здоров'я студента, необхідно дотримуватися певних правил:

1) засоби й методи фізичного виховання повинні застосовуватися лише такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно до можливостей організму студента;

3) у процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність педагогічного контролю та самоконтролю. Періодичність і зміст педагогічного контролю залежать від форм занять фізичними вправами, величини фізичного навантаження та інших факторів [5].

На теперішній час існує багато напрямів оздоровчої фізичної культури, які дають беззаперечний оздоровчий ефект. До них можна віднести оздоровчу аеробіку та її різновиди: степ, слайд, джаз, аква-або гідроаеробіка, танцювальна аеробіка (фанк-аеробіка, сіті-джем, хіп-хоп тощо) велоаеробіка, аеробіка з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, стретчинг тощо.

На думку С. Атаманюк, О. Кириченко, Р. Раєвського [1], відмінний оздоровчий ефект відбувається під час використання циклічних засобів аеробного спрямування, таких як ходьба і біг. Оздоровча ходьба – це найдоступніший і найпростіший вид фізичної активності, оскільки під час ходьби навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж під час бігу. Ходьбою можна займатися і на вулиці, і в парку, і в лісі. Під час ходьби активно працюють усі м'язові групи.

У сучасних наукових дослідженнях Н. Базилевич, Т. Овчаренко [2] та ін. доведено оздоровчий вплив ходьби на серцево-судинну, дихальну та нервову системи організму людини, обмін речовин, загальний стан здоров'я, розроблено рекомендації щодо техніки оздоровчої ходьби.

Вибір тієї чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами та є справою індивідуального смаку й інтересу. Проте оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за спрямованістю, за потужністю та обсягом відповідають індивідуальним можливостям організму студента. Заняття фізичними вправами активізують і вдосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу й дихання, а також скорочують тривалість функціонального відновлення після зрушень, які викликані фізичним навантаженням [4].

Висновки. Регулярне застосування засобів оздоровчої фізичної культури і гартувальних факторів підвищує життєвий тонус організму студента, його імунітет, покращує функції вегетативних систем і працездатність, відновлює сили, які втрачені у процесі навчання. Крім оздоровчого ефекту фізичні вправи підвищують розумову працездатність, сприяють формуванню і подальшому вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок.

Основний принцип оздоровчої фізичної культури зобов'язує фахівців фізичного виховання так організувати заняття, щоб воно виконувало і профілактичну й розвивальну функції для студента.

Джерела та література

1. Атаманюк С., Кириченко О. Методика застосування оздоровчої ходьби для студентів спеціальної медичної групи. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 204–207.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Оздоровча ходьба як засіб підвищення функціональних можливостей студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 3К (110). 2019. С. 64–68.
3. Касарда О. З., Панасюк О. П., Мазурчук О. Т. Шляхи поліпшення фізичної підготовленості студентів в умовах дистанційного навчання. *Фітнес, харчування та активне довголіття: зб. тез доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції*. Луцьк, 2022. С. 18.
4. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. Київ: Здоров'я, 1989. 124 с.
5. Свистельник І. Оздоровча рухова активність студентів. Вип. 1. Львів: [б. в.], 2018. 78 с. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/9490/1/>

ЗДОРОВ'Я, САМОПОЧУТТЯ ТА ТРАВМИ ВІЙНИ УКРАЇНСЬКОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Юлія Павлова¹, Петро Петрица², Іванна Боднар³, Ганна Жара⁴, Тетяна Синиця⁵

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

² кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, Україна, e-mail: petrytsa@tpri.edu.ua

³ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, ivannabodnar@ukr.net

⁴ доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Чернігів, Україна, zhannafarm@gmail.com

⁵ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри хореографії і танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава, Україна, sinicata@ukr.net

Вступ. Це дослідження зосереджене на молодих людях, які становлять одну четверту населення України. Незважаючи на війну, українська молодь є тією частиною населення, яка вирізняється особливою активністю, визначає майбутнє країни, ухвалює рішення, які впливають не лише на їхнє власне благополуччя, але й на становище сімей та громад. Благополуччя молоді дає змогу прогнозувати благополуччя усїєї нації. Охоплюючи різні параметри, пропонуване дослідження зосереджується на позитивних ресурсах та досвіді (надія та оптимізм, стійкість) та не заперечує та не уникає оцінювання негативного досвіду та травм, які стимулюють особисте зростання та позитивні адаптаційні процеси. Мета дослідження полягала в аналізі можливих предикторів травми та посттравматичного стресового розладу, а також протективних для здоров'я чинників.

Дослідження виконане в рамках наукового проєкту «Young Ukrainians' Experiences and Perspectives of the Russia-Ukraine War. A Mixed-Methods Investigation on How to Promote Resilience and Sustainable Peacebuilding», що отримав Small Grant Award від Дивізіону 48 «The Society for the Study of Peace, Conflict & Violence» Американської психологічної асоціації [1].

Методи дослідження. Опитування проведено з 5 грудня 2022 року по 3 лютого 2023 року під час російського вторгнення в країну. Дослідження проводилось в університетах України, розташованих у різних частинах країни (захід, північ та схід) – на територіях, які різною мірою постраждали від бойових дій. Учасники надали інформовану згоду для участі в дослідженні. Дослідження схвалено Комісією з питань біоетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

У дослідженні взяли участь 593 студентів українських вишів, зокрема 121 студент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, 22 студенти Національного університету «Львівська політехніка», 276 студентів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 70 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 109 студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Вік учасників був у діапазоні від 17-ти до 35-ти років ($M = 18,90$, $SD = 2,35$), більшість були жінки (72,8 %). Серед учасників 98,8 % вказали місце перебування / проживання в Україні. Більшість студентів (48,9 %) проживала в містах з населенням понад 100 тис., менша частина – в сільській місцевості (29 %).

Анкета містила запитання про соціально-демографічні характеристики, самооцінювання здоров'я, стандартизовані анкети для вимірювання надії (Herth Hope Index), оптимізму (Life orientation test), резильєнтності (Brief Resilient Coping Scale), травматичного досвіду (The Harvard Trauma Questionnaire) тощо. Частина методик були попередньо застосована в Україні в межах поточного проєкту «Міжнародні та багатовимірні перспективи на вплив Covid-19» («International and Multidimensional Perspectives on the Impact of Covid-19 (IMPACT-C19)») під керівництвом Робочої групи дослідницьких ініціатив (Research Initiatives Working Group) Міжвідомчої робочої групи з

питань пандемії Американської психологічної асоціації. Для інших методик застосовували 4-етапну процедуру адаптування.

Результати дослідження. Серед опитаних 10,3 % зазначили, що жили в окупації; 13,6 % зазначили, що на території, де вони проживали, були контактні бойові дії; 31,5 % – змінили місце проживання / навчання через війну в країні. Респонденти оцінили рівень власної безпеки за 5-бальною шкалою (від 1 = «Я зовсім не відчуваюся в безпеці» до 5 = «Я відчуваюся в повній безпеці») в умовах, в яких вони зараз живуть на $M (SD) = 3,85 (1,03)$ бала, зокрема показник ≤ 3 бала обирало 35,1 % опитаних.

Частина студентів (17,0 %) високо оцінила стан власного здоров'я як чудовий; 19,2 % – дуже добрий, 54 % – добрий. Негативні зміни у стані здоров'я, порівняно з попереднім роком, зауважили 28,6 % учасників.

Невелика частина опитаних (11,3 %) мала вищі шанси помірної або важкої безнадії. Більшість учасників мали середній або високий рівень оптимізму (60,9 %).

Клінічний ПТСР мали 13,3 % та 5,1 % чоловіків із тилкових та фронтових / опорних територій відповідно. Для жінок із тилкових та фронтових / опорних територій цей показник становив 19,3 % та 19,8 % відповідно. Жінки з фронтових / опорних територій частіше повідомляють про симптоми ПТСР. Серед найбільш поширених скарг (респонденти зазначили, що їх це турбувало або дуже турбувало) були: постійні думки або спогади про болісні події (45,6 % опитаних), відчуття знервованості або лякливості (44,5 % жінок), труднощі з концентруванням (41,6 %), дратівливість або спалахи гніву (39,6 %), настороженість (41,6 %), проблеми зі сном або засинанням (38,6 %). Групою респондентів із найменшою кількістю скарг були чоловіки з фронтових / опорних територій. Найбільш поширеними симптомами цієї групи респондентів були: постійні думки / спогади про болісні / жахливі події (19,3 %), проблеми зі сном / засинанням (20,5 %), відчуття настороженості (19,2 %), зменшення інтересу до щоденних справ (21,8 %), відчуття того, що немає майбутнього (20,5 %). У загальній вибірці кожен третій респондент (31,3 %) зазначив про зниження інтересу до щоденних справ, кожний четвертий (28,7 %) мав відчуття, що немає майбутнього.

Серед статистично значущих предикторів ПТСР була стать, зміна місця проживання внаслідок бойових дій; рівень надії та резильєнтності були пов'язані зі зниженням ПТСР. Така регресійна модель пояснювала 31,2 % дисперсії досвіду травми / ПТСР.

Висновки. Дослідження дозволяє глибше зрозуміти вплив війни на благополуччя населення України, зокрема молоді. Наявність контекстуальних предикторів (зміна місця проживання внаслідок бойових дій) щодо розвитку симптомів травми / ПТСР вимагає подолання перешкод, пов'язаних з інфраструктурою та браком людських ресурсів.

Джерела та література

1. Young Ukrainians' Experiences and Perspectives of the Russia-Ukraine War a Mixed-Methods Investigation on How to Promote Resilience and Sustainable Peacebuilding. *Int. Psychol. Bull.* 2022. Vol. 27, № 1. <https://div52.net/ipb-2023-27-1/>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДУМОВ ДО ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Віктор Романюк¹, Михайло Петрук²

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, romanuk.viktor@vnu.edu.ua;

²студент 4 курсу факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, petruk.mykhailo2020@vnu.edu.ua.

Вступ. Вміння плавати для студентів факультетів фізичної культури є важливою складовою професійної компетенції та особистісного розвитку. Це не лише навичка, яка сприяє підтримці та покращенню фізичного здоров'я, а й ключовий елемент для подальшої роботи за спеціальністю. Наукові дослідження, присвячені навчанню плаванню, охоплюють широкий спектр аспектів цієї діяльності. Деякі з основних наукових проблем, які вже досліджено, включають вивчення біомеханіки рухів під час плавання [2], оптимізації техніки, аналіз структури рухів для покращення швидкості та результативності [5]. Наявні дослідження з вивчення впливу плавання на фізичний розвиток і фізіологічні показники, такі як дихання, серцево-судинна система, м'язова активність та витривалість [3, 4]. Існують дослідження впливу плавання на психічний стан людини, його роль у стресових ситуаціях, підвищення самооцінки та психологічного благополуччя [1]. Низка досліджень стосуються проблем найбільш ефективних методів навчання плаванню, використання новітніх технологій у навчальному процесі, розвиток програм для різних груп населення [5]. Водночас навчання студентів плаванню залишається актуальним з позиції об'єкта наукових досліджень, особливо з урахуванням нових технологій, методики навчання та оновлення підходів до тренування.

Мета дослідження – вивчити передумови до занять плаванням студентів групи підвищення спортивної майстерності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; анкетування (Microsoft Forms); методи моніторингу навантаження (годинник-пульсометр Polar Unite); методи описової статистики. У дослідженні прийняли участь 12 студентів групи підвищення спортивної майстерності з плавання Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Результати дослідження. Ці дослідження є одним із декількох етапів формувального педагогічного експерименту. На цьому етапі розроблено анкету та проведено опитування студентів групи підвищення спортивної майстерності з плавання з метою визначення фізичних даних, визначення наявності страху води, володіння плавальною навичкою, обізнаність з теорії плавання. Вивчались також головні мотиви до занять плаванням та очікувані результати від занять плаванням. Встановлено, що середній зріст досліджуваних становив $170,5 \pm 9,7$ см, вага – $64,8 \pm 14,5$ кг, вік – $18,8 \pm 1,5$ років. Згідно з опитуванням жодний студент не мав страху до води та всі вміли плавати. 60 % опитуваних зазначили, що можуть без зупинки пропливати до 100 м, 40% відсотків – до 50 м. Своє вміння плавати студенти оцінили в середньому на $2,4 \pm 0,5$ за п'яти бальною шкалою. 40 % відсотків опитаних знали 3 стилі плавання, ще 40 % – два, і 20 % – лише один. Головними мотивами до занять плаванням були бажання засвоїти різні стилі плавання, привабливість плавання, бажання універсального фізичного розвитку та зняття фізичного та психічного напруження. 60 % опитуваних очікують від занять плаванням покращення здоров'я. 100 % – хочуть плавати швидко, 80 % – технічно та 60 % – хочуть пропливати довгі дистанції. Лише 20 % опитаних хочуть досягнути спортивних здобутків.

На наступному етапі вивчались практичні навички плавання: для цього студенти мали подолати відстань 400 м. Фіксувались кількість зупинок, які студенти робили за час долаття дистанції, записувались енерговитрати, контролювалась частота серцевих скорочень. Виявлено, що середня кількість зупинок в групі становила $11,4 \pm 4,8$. При цьому студенти затрачали $143,5 \pm 33,4$ ккал долаючи відстань 400 м за $20,6 \pm 3,4$ хв. Середні показники частоти серцевих скорочень під час плавання становили $122,3 \pm 10,6$ скор/хв. Середня кількість гребків на дистанцію 25 м становила $19,3 \pm 1,6$.

Висновки. Визначено знання, вміння та навички студентів групи підвищення спортивної майстерності з плавання. Результати досліджень засвідчують необхідність розроблення специфічної методики заняття плавання для студентів. Вона має базуватися на потребах сучасних здобувачів освіти і забезпечувати формування вміння плавати швидко, технічно, сприяти покращенню здоров'я

та вмінню долати довгі відстані. Водночас, методика повинна передбачати можливість для студентів реалізувати спортивний потенціал.

Перспективу подальших досліджень в цьому напрямі вбачаємо у розробленні експериментальної методики навчання плаванню, обґрунтуванні її ефективності та впровадженні в освітній та тренувальний процес здобувачів освіти.

Джерела та література

1. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності. Монографія. Вінниця: ВНАУ, 2020. 236 с.
2. Павлова О. О. Вплив антропогенних факторів навколишнього середовища на функціональний стан природної резистентності організму юних плавців. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених*, 19 травня 2021 року [Електронний ресурс]. К., 2021. С. 287.
3. Романюк В. П., Іванюк О. А., Ішук О. А., Чижик В. В. Моделювання фізичного розвитку юних плавців. *Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення [Текст]: зб. тез доп. IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції молодих вчених (5 грудня 2022 р.)*. Черкаси: Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2022. С. 45–46.
4. Смеречинська С., Смирновський С. Психофізіологічні характеристики кваліфікованих плавців на короткі дистанції. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, 2019, 2 (34): С. 38–41.
5. Танчук М. Д. Методика навчання плаванню юних спортсменів на початковому етапі підготовки. *The 8th International scientific and practical conference «Modern research in world science» (October 29–31, 2022) SPC «Sci-conf. com. Ua», Lviv, Ukraine. 2022. P. 754.*

Фізична активність у способі життя людини

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВОВОЇ СИСТЕМИ

Анатолій Вольчинський¹

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

Вступ. Ідея використання засобів фізичної культури в процесі підготовки людини до праці не є принципово новою. Систематичні заняття фізичними вправами учасників освітнього процесу створюють великі можливості для формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості та бадьорості, вдосконалюють фізичні і психічні якості [3]. Тому фізична культура і спорт у закладі вищої освіти відіграють надзвичайно важливу роль. Зокрема освітні компоненти «Фізичне виховання», «Спеціальна фізична підготовка» сприяють удосконаленню життєво важливих фізичних якостей та рухових навичок, навчають здобувачів освіти зберігати й зміцнювати своє здоров'я.

Загальновідомо, що природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму людини є фізична діяльність, у якій задіяні великі групи м'язів, сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається як на поліпшенні фізичного розвитку, фізичної підготовленості, так і на розумових здібностях студентів.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

Виклад основного матеріалу. На етапі сьогодення, коли змінився характер праці, з'явилися нові галузі знань, і спеціальності, постали високі вимоги як до психофізіологічних функцій, так і спеціальних рухових якостей, необхідних у конкретних видах трудової діяльності. Відомо, що результативність багатьох видів професійної праці істотно залежить, попри інше, від спеціальної фізичної підготовленості, що набувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, які відповідають вимогам даної професійної діяльності. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цієї закономірності призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки [2].

Фізична підготовка створює належні умови для успішної професійної діяльності через такі фактори як стан здоров'я, загальна витривалість, зосередженість, воля тощо. Пряма залежність між рівнем фізичної підготовки і продуктивністю праці простежується лише в тому випадку, якщо заняття фізичного виховання передбачають включення фізичних вправ чи видів спорту, спрямованих на розвиток і вдосконалення саме тих фізичних якостей і рухових навичок, які більшою мірою необхідні для виконання конкретного виду трудової діяльності.

Ефективність вправ із професійною спрямованістю визначається методикою їхньої реалізації. Якщо вправи організовані з урахуванням закономірностей фізичного виховання, то ефективність їх очевидна. Проте не слід розуміти професійну фізичну підготовленість лише як засіб вузького професійного впливу, спрямованого на підготовку масових професій, функції її великі й різноманітні, зокрема: корекція професійних захворювань, підвищення оптимального рівня фізичної і розумової працездатності, здатність до захисту Вітчизни, відновлення тощо [1].

Отже, про професійну фізичну підготовку у виші можна говорити як у вузькому, так і в широкому значенні слова: У вузькому – як про підготовку студентів до конкретної професії, у широкому – передусім, як про різновид фізичної підготовки, здатної комплексно вирішувати завдання, поставлені в державній програмі з фізичного виховання, зокрема, це зміцнення здоров'я, відновлення, підвищення чи підтримка на оптимальному рівні фізичної й розумової працездатності, активний відпочинок тощо. Крім засвоєння конкретної професії, основна «виробнича» діяльність студентів пов'язана з розумовою працею. Загалом частина студентів і надалі продовжить свою роботу в цьому напрямі. Саме тому озброєння учасників освітнього процесу знаннями, уміннями й навичками фізичної підготовки дасть їм змогу ефективно здійснювати корекцію розумової праці як у процесі навчання, так і після його закінчення.

Для окремих спеціальностей, зокрема фахівців права, навчання з фізичної підготовки передбачає формування та вдосконалення рухових якостей і навичок, необхідних у повсякденній діяльності та в разі виникнення екстремальних ситуацій; витривалості, швидкісних і силових рис, які забезпечують можливість переслідування правопорушника та перевагу в силовому протистоянні під час його затримання, передусім із подоланням природних і штучних перешкод; навичок самоконтролю за фізичним станом і станом здоров'я у процесі виконання фізичних вправ; практичних навичок застосування прийомів самозахисту, особистої безпеки, фізичного впливу тощо.

Як зазначає О. Пасько [4] у своїх дослідженнях із фізичної, спеціальної, психологічної та професійно-прикладної підготовки працівників правоохоронних органів – сучасні тенденції в системі підготовки силових структур МВС України мають відповідати вимогам сучасного світу й виходити на новий Європейський рівень якості навчання та відбору. Важливою складовою є рівень підготовленості та професійної придатності майбутніх фахівців-правоохоронців.

Велике значення під час навчання майбутніх правоохоронців має систематичне оцінювання рівня підготовленості (екзамени, семестрові заліки, виконання професійно-прикладних вправ, індивідуальний контроль успішності, рівень розвитку фізичних якостей), що повинні відповідати вимогам процесу підготовки висококваліфікованих співробітників правоохоронних органів. Також треба відмітити, що систематичні заняття, під час яких основну увагу приділяють практичним комплексним вправам, що впливають на вдосконалення професійно-прикладних і спеціальних умінь, значно ефективніше впливають на процес підготовки.

Висновки. Оскільки професія висуває до людини специфічні вимоги і часто дуже високі, особливо до її фізичних і психічних якостей та прикладних навичок, то виникає необхідність профілювання процесу фізичного виховання при підготовці студентів до майбутньої трудової діяльності, поєднання загальної фізичної підготовки зі спеціалізованою – професійною фізичною підготовкою. Озброєння студентів основами знань із фізичної підготовки дасть змогу їм не лише якісніше і швидше оволодіти тією чи іншою професією, навчаючись у закладі вищої освіти, а й самостійно після закінчення вишу обрати шлях подальшого професійного вдосконалення засобами фізичної культури та спорту, а також значно інтелектуалізувати свою працю.

Джерела та література

1. Кернакевич-Танасійчук Ю. В. Професійні захворювання в галузі юриспруденції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2014. Вип.6-1. Т. 2. С. 39–42.
2. Костенко М. П. Краснов В. П. Професійно-орієнтоване фізичне виховання юристів: навч.-метод. посібник. Київ, 2020. 164 с.
3. Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С., Плотіцин К. В., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Фізична активність студентів – основа здорового способу життя. Збірник матеріалів тез наук.-практ. конференції (з міжнародною участю) «Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку». С. 159–160.
4. Пасько О. Ф. Система підготовки майбутніх працівників для національної поліції. *Національний юридичний журнал: теорія і практика*. 2016. № 10. С. 191–194.

МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У СІМ'Ї

Ніна Деделюк¹

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

Вступ. Прагнення підвищити рівень фізичного виховання учнів молодших класів знайшло своє відображення у шкільній реформі. Проте, у сучасних умовах змішаного та дистанційного навчання, головна роль у вирішенні проблеми забезпечення необхідної фізичної активності учнів, належить сім'ї. Актуальність дослідження визначається як незадовільним станом здоров'я дітей, низьким рівнем їх фізичного розвитку, так і великими потенційними можливостями сім'ї щодо її впливу на організацію фізичного виховання дитини, особливо, у період змішаного та дистанційного навчання.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні науково-методичного та практичного потенціалу про форми та методів організації фізичного виховання дітей в сім'ї; виявлення мотиваційного ставлення батьків до фізичної культури і до занять фізичними вправами в домашніх умовах у період карантинних обмежень.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО м.Луцька. Здійснено анкетування батьків, опитування дітей з питань мотивації батьків до організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період змішаного та дистанційного навчання.

Результати дослідження. Огляд літературних джерел, присвячених фізичному вихованню дітей, свідчить про те, що у більшості випадків фізичне виховання в сім'ї розглядається недостатньо. При цьому в літературі переважають педагогічний, медико-біологічний, психологічний підходи до фізичного виховання. Нагромаджено значний науково-методичний матеріал щодо організації процесу фізичного виховання дітей та використання різних форм, засобів і методів, диференційованого підходу в навчанні вправ [1, 2, 3] впливу фізичних вправ та рухливих ігор на виховання моральних і вольових якостей у дітей, застосування ігрового методу в навчанні дітей фізичних вправ, використання засобів народної фізичної культури.

Різноманітні аспекти цієї проблеми розглядаються окремо, не враховуючи умов життя, побуту сім'ї, а також освіченості батьків з питань фізичного виховання та спорту. У першу чергу сім'я повинна залучати дітей до освіти, культури і формувати загальнолюдські норми суспільного життя. Основними методами збереження та зміцнення здоров'я в умовах сім'ї має стати профілактика захворювань та дотримання певних гігієнічних правил у повсякденному житті, оптимальна фізична активність, загартування організму, повноцінне харчування, запобігання шкідливим звичкам [2, 3].

Як стверджують деякі автори, мотив навчання – це спрямованість учня на різні сторони навчальної діяльності. Формування мотивації – це виховання в учнів ідеалів, світоглядних цінностей, прийнятих у нашому суспільстві, у поєднанні з активною поведінкою учня, що означає взаємозв'язок усвідомлюваних і реально діючих мотивів, єдиного слова і справи, активну життєву позицію дитини [1, 3].

Проведене анкетування батьків дало змогу встановити, що майже всі батьки й діти бажають займатися фізичними вправами, проте заняття ці проводяться не систематично, а в деяких сім'ях взагалі не проводяться. Серед причин, які заважають батькам займатися фізичним вихованням з дітьми, найбільш суттєвими є: нестача вільного часу, надмірна зайнятість, перевтома, затримка на роботі, відсутність спортивного обладнання, інвентарю та незнання методики.

У більшості сімей створено відповідні умови для занять фізичною культурою, значна увага приділяється дотримувannya рухового режиму дня, придбано необхідний спортивний інвентар. Дані анкетування батьків дозволили констатувати, що у більшості дітей є лише місце, відведене для занять. Водночас, батьки визнають, що у молодшому шкільному віці необхідним для занять вдома є спортивна форма, спортивний інвентар, і безпосередня участь батьків у тих формах організації занять фізичними вправами, яким віддають перевагу діти. Перше місце, за результатами анкетування, посідають рухливі та спортивні ігри; на другому місці перебувають комп'ютерні ігри й телебачення; третє місце посідають екскурсії, прогулянки в парк, ліс, до річки; четверте місце займають заняття музикою та малюванням; п'яте місце посідає художня література і заняття у спортивних секціях та художній самодіяльності; шосте місце – допомога батькам вдома. Відтак, найбільш популярним

видом занять батьків з дітьми молодшого шкільного віку є ігри, в тому числі й рухливі. Пріоритет у спільних заняттях батьки віддають тим іграм, які не вимагають активних рухових дій.

Проведене дослідження засвідчило, що більшість батьків займається з дітьми фізичними вправами за розробками з інтернет-джерел, у яких подано широкий вибір рухливих ігор та фізичних вправ, які у змозі задовільнити потребу у руховій активності. Основною проблемою спільних занять з дітьми, батьки вважають недостатнє володіння методикою та технікою виконання фізичних вправ, дозування навантаження, здійснення контролю. Відтак, у батьків виникає потреба у отриманні детальних методичних рекомендацій (описи комплексів вправ, рухливих ігор, дозування навантаження з урахуванням віку, функціональних потреб та можливостей дитини).

Висновки. Дані анкетування батьків дозволили констатувати усвідомлення необхідності організації тих форм організації занять фізичними вправами, яким віддають перевагу діти. Результати дослідження мотивації батьків, щодо занять їхніх дітей фізичними вправами удома, показали, що основна частина батьків спонукають дітей займатися фізичними вправами з оздоровчою метою; мета іншої частини батьків спрямована на розвиток у дітей рухових якостей і досягнення високих результатів у спорті; значна кількість батьків вважають, що фізичні вправи необхідні для всебічного розвитку дитини. Основною проблемою спільних занять з дітьми, батьки вважають недостатнє володіння методикою та технікою виконання фізичних вправ, дозування навантаження, здійснення контролю. Підсумовуючи результати анкетування, виявлено мотиваційну складову та визначенно мотиваційно-осмислене ставлення батьків до організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень та змішаного навчання, а саме: оздоровчого, спортивного та загальнорозвиваючого впливу з метою збереження та зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, оптимізації фізичної активності, загартування організму.

Враховуючи отримані результати, варто наголосити на необхідності проведення систематичної просвітницької роботи серед батьків з питань фізичного виховання, методичних розробок та рекомендацій щодо занять з дітьми в умовах карантинних обмежень. Усі державні та суспільні інституції мають підтримувати зусилля батьків або осіб, які їх замінюють, спрямовані на забезпечення відповідних умов для виховання, освіти, розвитку здорової дитини.

Джерела та література

1. Деделюк Н., Вашук Л., Томащук О. Мотиваційна спрямованість батьків у організації фізичного виховання молодших школярів в домашніх умовах у період карантинних обмежень. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 121-125.
2. Томащук О. Г., Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Дем'янчук О. Г., Войтович І. М. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2024. Березень 04; 42: 31–35.
3. Bielikova, N., Tsos, A., Indyka, S., Contiero, D., Pantik, V., Tomaschuk, O., Dedeliuk N. and Podubinska, S. (2021). The Motor Activity Status and Students' Self-Assessment of Health During a COVID-19 Pandemic. *Sport Mont*, 19(S2), 95–99. doi: 10.26773/smj.210901 / http://www.sportmont.ucg.ac.me/clanci/SM_September_2021_Bielikova.pdf

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ, ЗАЛЕЖНО ВІД ТИПУ СИСТЕМНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Олена Дмитроца¹, Ольга Панівська², Наталія Козачук³, Ольга Коржик⁴

¹кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Dmytroca.Olena@vnu.edu.ua

²аспірантка кафедри гістології та медичної біології Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, panivska.olha@vnu.edu.ua

³докторка біологічних наук, професорка кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, kozachuk.nataliya@vnu.edu.ua

⁴кандидатка біологічних наук, доцентка кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, korzhuk.olha@vnu.edu.ua

Вступ. Результати медико-біологічних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я школярів в Україні. Зростає кількісне підвищення функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень тощо. Зростає число дітей-інвалідів, зменшується група здорових дітей [1, 4]. У зв'язку з цим, оцінка функціонального стану школярів з урахуванням захворювань є надзвичайно актуальними, що окреслило мету дослідження: визначити рівень функціонального стану обстежуваних шкільного віку, залежно від типу системних захворювань.

Методи дослідження. Обстеження проведено на 120 учнях, яких розділяли на дві групи (по 60 осіб): І – учні зі встановленими діагнозами «сколіоз І ступеня», «сколіоз ІІ ступеня», ІІ – учні зі встановленими діагнозами «ревматичний ендокардит», «недостатність аортального клапана», «септичний ендокардит». В межах груп виділяли підгрупи за віком – молодший (7–8 років), середній (11–12 років) та старший (16–17 років) шкільний вік (по 20 осіб) та статтю (по 10 осіб). Дослідження проводилось на базі санаторію «Заліщицький обласний комунальний дитячий санаторій».

Для вивчення функціонального стану обстежуваних використовували загальноприйнятту методіку антропометрії, враховуючи зріст (см), масу (кг), частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд./хв.), артеріальний тиск (АТ сист., мм рт., АТ діаст., мм рт. ст.; АТ середньодинамічний, АТср); визначені показники порівнювали з віковими нормами.

За встановленими антропометричними показниками визначали рівень функціонального стану (РФС, ум. од.) = $(700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АТср} - 2,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{МТ}) / (350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{Р})$, за методикою Є. А. Пирогової (оцінка: хлопці: 0,225–0,375 – низький, 0,376–0,525 – нижче середнього, 0,526–0,675 – середній, 0,676–0,825 – вище середнього; дівчата: 0,157–0,260 – низький, 0,26–0,365 – нижче середнього, 0,366–0,475 – середній, 0,476–0,575 – вище середнього; 0,576 і вище – високий) [2, 4].

Під час обробки отриманих даних використовувались методи варіаційної статистики з оцінкою t-критерія Стьюдента.

Результати дослідження. Проведений нами аналіз антропометричних показників обстежуваних учнів, враховуючи системні захворюваннями, дозволив виявити певні закономірності щодо їх РФС. У школярів із захворюваннями постави маса тіла була достовірно вищою у дівчат-підлітків (39,4±0,16 кг) та хлопців-юнаків (70,8±0,61 кг); серед молодших школярів за показним маси переважали дівчата (24±0,26 кг). Тоді як у групі обстежуваних із розладами системи кровообігу підвищеною вагою характеризувались підлітки (хлопці – 62,9±1,5 кг, дівчата – 44,4±1,0 кг); серед дівчат 16–17 виявлено вищу частку осіб зі зниженою вагою. Підлітки І групи характеризувались зниженими показниками зросту (хлопці – 139,8±1,14 см, дівчата – 142,1±1,0 см), тоді як ІІ групи – підвищеними (хлопці – 162,3±1,03 см, дівчата – 144,4±0,96 см); вищі показники зросту у молодшому та середньому шкільному віці мали дівчата, в старшому – хлопці. Обстежувані із порушеннями постави характеризувались зниженням показників ЧСС (хлопці: 7–8 років – 71,7±1,17 уд./хв, 11–12 років – 72,2±0,55 уд./хв, 16–17 років – 72,4±1,01 уд./хв., дівчата – 71,4±1,22, 73,1±0,46 та 73,2±0,53 уд./хв. відповідно); загалом старшокласники характеризувались підвищеними показниками пульсу, незалежно від статі та типу захворювань. Починаючи з підліткового віку, в обстежуваних ІІ групи показники АТ мали достовірно вищі показники (11–12 років: хлопці – 129,0±1,45 мм рт. ст./70,5±1,57 мм рт. ст.; дівчата – 122,2±,91 мм рт. ст./75±1,05 мм рт. ст.; 16–17 років: хлопці – 134,0±1,94 мм рт. ст./88,0±1,7 мм рт. ст., дівчата – 133,7±1,76 мм рт. ст./86,0±2,67 мм рт. ст.).

РФС в обстежуваних 7–8 років I групи відповідав «вище середньому» у хлопців ($0,67 \pm 0,02$ ум. од.) та «високому» – у дівчат ($0,61 \pm 0,02$ ум. од.). Відповідно у II групі молодших школярів РФС залежав від статі: хлопці – «середній» ($0,61 \pm 0,02$ ум. од.), дівчата – «високий» ($0,61 \pm 0,02$ ум. од.). З віком у хлопців з порушеннями постави РФС погіршився, відповідаючи «нижче середнього» (від $0,51 \pm 0,01$ до $0,53 \pm 0,03$ ум. од.). Серед дівчат-підлітків встановлено значну частку осіб (60 %) з «високим» РФС, при усередненому показнику $0,53 \pm 0,02$ ум. од. («вище середнього»); у старшокласниць РФС відповідав «середньому» рівневі ($0,40 \pm 0,04$ ум. од.). Відзначимо, що у хлопців II групи РФС відповідав «середньому» ($0,57 \pm 0,01$ ум. од.), у дівчат – «вище середнього» ($0,56 \pm 0,02$ ум. од.); 40 % дівчат мали «високий» РФС. У старшому шкільному віці РФС відповідав «середньому», незалежно від статі: хлопці – $0,57 \pm 0,01$ ум. од., дівчата – $0,40 \pm 0,04$ ум. од.

Отже, в нашому дослідженні, подібно до даних низки наукових джерел, прослідковується тривожна тенденція до збільшення кількості дітей, які мають відхилення у фізичному розвитку та функціонального стану роботи кровообігу, причинами яких є різні біологічні, екологічні, соціально-психологічні та інші чинники, а також їх поєднання [2, 3, 4, 5]. Дана особливість пов'язана із способом життя школярів, режимом навчання, що особливо загострюється в умовах воєнного стану.

Висновки. Показники рівня функціонального стану (РФС) школярів, в певній мірі, залежав від віку, статі та типу захворювань; з віком РФС знижувався від «вище середнього» (хлопчики) та «високого» (дівчатка) до «нижче середнього» (хлопці) та «вище середнього» (дівчатка) у групі обстежуваних із порушеною поставою. В обстежуваних із розладами системи кровообігу виявлено подібну тенденцію, проте частка осіб з вищим РФС є дещо вищою; дана тенденція в більшій мірі стосується дівчат.

Джерела та література.

1. Гозак С., Єлізарова О., Станкевич Т., Дюба Н., Парац А., Лебединець Н. Вплив дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії Covid-19 на їх психоемоційний стан. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія.* (11). 2020. С. 27.
2. Дмитроца О. Р., Коржик О. В., Демчук В. І. Вплив дистанційного навчання на адаптаційні можливості організму школярів. *Охорона здоров'я дітей та підлітків.* № 1–2. 2023. С. 70–75.
3. Йолтухівський М. В., Лойко Л. С., Сасовець А. О., Тисевич Т. В., Рисинець Т. П., Карлащук Р. В. Дослідження адаптаційних можливостей серцево-судинної системи у старшокласників-кіберадиктів. *Вісник наукових досліджень.* 2017. № 4. С. 29.
4. Карпінська Т. Г., Грабовська В. Г., Середа С. В., Короткий В. В. Показники стану здоров'я сучасних підлітків, як одна із складових здоров'я населення держави. *Український медичний часопис.* 3 (143). 2021. С. 84.
5. Строй О. А. Оцінка адаптаційних можливостей школярів міста Києва з йододефіцитом. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини.* 2016. № 3. С. 92–95.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТЕРАПІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ»

Тетяна Дух¹

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри легкої атлетики Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, tdukh5555@gmail.com

Вступ. У нинішніх умовах спостерігається погіршення фізичного стану та фізичної підготовленості студентської молоді [1, 3]. Прослідковується погіршення функціональних резервів організму, внаслідок малорухливого способу життя, що спричиняє до погіршення таких фізичних якостей як, спритності, гнучкості, сили, та зниження рівня фізичної підготовленості в цілому [2, 4, 5].

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. У таблиці 1 наведені результати тестування фізичної підготовленості за двома методиками. Аналізуючи і порівнюючи дані результати нами виявлено наступну тенденцію. За результатами тестування швидкості середній показник у хлопців становить $14,08 \pm 1,54$ с, що відповідає оцінці «задовільно». За коефіцієнтом варіації можемо сказати, що в хлопців швидкісні показники приблизно на одному рівні ($V < 15\%$). У 22,9 % хлопців швидкість відповідає високому рівні, майже третя частина студентів (27,9 %) характеризується достатнім рівнем розвитку швидкості, 14,8 % – задовільним рівнем, і 9,8 % студентів характеризуються незадовільним рівнем розвитку швидкісних показників.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості студентів

Тестова вправа	Р-т	Оцінка	V, %
Оцінка за державними тестами			
Біг на 100 м, с	$14,08 \pm 1,54$	$3,42 \pm 1,44$	10,9
Стрибок у довжину з місця, см	$224,17 \pm 19,00$	$2,71 \pm 1,13$	8,5
Підтягування, разів	$8,85 \pm 4,99$	$2,07 \pm 1,41$	95,1
Нахил тулуба, з положення сидячи, см	$6,58 \pm 6,25$	$1,45 \pm 1,40$	56,4
Оцінка за Романенком			
Біг змійкою, с	$5,29 \pm 0,57$	$3,48 \pm 0,90$	10,8
Метання м'яча, м	$6,27 \pm 1,35$	$2,41 \pm 0,94$	21,6
Підтягування, разів	$8,85 \pm 4,99$	$2,07 \pm 1,41$	56,4

Швидкісно-силові показники ми визначали за допомогою тесту стрибок у довжину з місця, оцінка проводилась за державними тестами. Отримані дані свідчать, що середньостатистичний показник зі стрибка у довжину з місця у хлопців становить $224,17 \pm 19,00$ см, що відповідає оцінці «задовільно». Відсоткове співвідношення показує нам, що третя частина студентів (32,7 % хлопців) характеризуються високим рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, приблизно п'ята частина (20,7 %) – достатнім рівнем, і у 13,8 % студентів швидкісно-силові якості відповідають задовільному рівню.

Аналіз результатів силових показників за двома методиками свідчить про незадовільний рівень розвитку даної якості, що становить $8,85 \pm 4,99$ за. За коефіцієнтом варіації можемо сказати, що у хлопців майже суттєво відрізняються показники сили ($V > 15\%$). Відсоткове співвідношення свідчить, що основна частина студентів характеризується низьким рівнем розвитку силових показників (55,2 %). Лише 10,3 % студентів характеризуються високим рівнем розвитком сили, 8,6 % знаходяться на достатньому рівні.

Розвиток гнучкості студентів ми визначали за результатами нахилу вперед з в.п. сидячи. Аналіз отриманих даних свідчить, що середні показники в хлопців відповідають оцінці «погано». У відсотковому співвідношенні гнучкість у хлопців відповідає у 60,3 % низькому рівню. За методикою В. Романенка спритність у хлопців характеризується взагалі «задовільним рівнем розвитку».

Відсоткове співвідношення показало, що основна частина (42,4 %) студентів характеризується достатнім рівнем розвитку спритності. Лише 8,5 % студентів мають високий рівень спритності, майже четверта частина (23 % студентів) характеризується незадовільним рівнем розвитку спритності і майже третя частина студентів – 26,1 % задовільним рівнем. Аналіз результатів тестування силової витривалості за допомогою тесту із метання м'яча засвідчив, що в хлопців середній результат становить $6,27 \pm 1,35$ м, і відповідає оцінці «незадовільно».

Висновки. Встановлено, що загалом третина хлопців характеризується задовільним рівнем розвитку фізичних якостей. Найбільший дефіцит виявлено в розвитку сили, силової витривалості та гнучкості. Це вказує на необхідність пошуку нових ефективних методів та засобів фізичної культури для підвищення рівня розвитку даних фізичних якостей та вдосконалення процесу фізичного виховання.

Джерела та література

1. Дух Т., Лесько О., Рачук Н. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 81–85.
2. Кошелева О. О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти: дис. ... канд. наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. Дніпро, 2019. 294 с.
3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
4. Підсумки щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України у 2017–2020 роках. URL: <https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/ocinyuvannyaafizichnoyi-pidgotovlenosti-naselennya/pidsumki-shchorichnogo-ocinyuvannya>
5. Пічурін В. В. Особливості динаміки фізичної підготовленості студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 10 (155). 2022. С. 131–138. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.10(155).29.

ЧИННИКИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Ольга Касарда¹

¹кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики, Луцьк, Україна, Kasarda.Olha@vnu.edu.ua

Вступ. Найважливішою проблемою нашого суспільства на сучасному етапі є питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів здоров'я людини як безцінного надбання, що допомагає виконувати різні плани, успішно розв'язувати основні життєві завдання, долати труднощі сьогодення. Добре здоров'я розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Проте, за даними вчених і практиків [1, 4] протягом двох десятиліть простежується значне погіршення стану здоров'я населення, зокрема молоді. Однією з причин такого явища є ігнорування рухової активності, що в результаті обумовлює появу гіпокінезії.

Наукові дослідження, а також щоденні спостереження переконують у тому, що рівень свідомості учасників освітнього процесу щодо небезпек, які стоять перед ними в галузі здоров'я – недостатній. Загалом значна частка студентів недооцінює здоров'я, не вміє його берегти і просто зміцнювати. Слід зауважити про відсутність основних знань і вмій щодо формування здорового способу життя. Всюдишні: нікотин, наркотики, нерациональне використання вільного часу, малорухливий спосіб життя – це найтипівіші елементи поведінки молоді, які згубно впливають не лише на їхнє здоров'я, а й на здоров'я майбутніх поколінь [5].

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, ресурсів мережі «Інтернет», педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Розвиток цивілізації і зміни стосовно стилю життя деякою мірою несприятливі для сучасної людини, оскільки в кінцевому результаті призводять до руйнування натурального середовища, зниження рухової активності й загальної опірності організму до негативних факторів навколишнього середовища [3].

Значне занепокоєння на етапі сьогодення викликає обмежена природна рухова активність учасників освітнього процесу, які тривалий час підтримують незручну для них статичну позу, сидячи. Малорухлива ситуація відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної та дихальної, оскільки при тривалому сидінні дихання стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час на розумові операції. Унаслідок недостатньої рухової активності виникає дефіцит кисню. Негативний наслідок гіподинамії впливає великою мірою на опірність організму до простудних та інфекційних захворювань [2].

Людський організм влаштований так, що він просто потребує постійного руху. Для цього потрібна самодисципліна і самоорганізованість. Будь-яке заняття вимагає зусиль, особливо те, яке пов'язане з фізичною активністю, але всі незручності не йдуть ні в яке порівняння з небезпеками, які криються за пасивним сидячим способом життя.

Знання сучасної молоді чинників, які загрожують здоров'ю, зокрема низька рухова активність, порівняно невеликі. До небезпечних явищ безсумнівно можна віднести негативне ставлення, яке до речі посилюється, до занять фізичними вправами, а також тривале перебування в закритих приміщеннях зі смартфоном, біля екранів телевізора чи комп'ютера. Крім цього, в Україні значно зросла кількість молодих людей, які палять і не приділяють належної уваги правильному харчуванню. Модні напої (Кока-Кола т. п.), їжа (гамбургери, чіпси та інші гастрономічні продукти) опанували всією нашою країною. Шкідливий вплив цих продуктів на людське здоров'я доводять навіть на американському ринку.

Щоб уберегти молодь від цих негативних чинників, які руйнують здоров'я, слід наполегливіше переконувати її в необхідності занять фізичною культурою і спортом, організувати ефективні позааудиторні фізкультурно-оздоровчі заходи, формувати потребу до знань про здоровий спосіб життя і його дотримання. У зв'язку з цим викладачі фізичного виховання, тренери різних видів

спорту повинні виступати не стільки методистами, скільки «терапевтами». Їхні дії мають бути спрямовані як на попередження факторів, що загрожують здоров'ю, так і рекомендацію різних форм рухової активності, що здатна покращити не лише фізичні кондиції студентів, а й може слугувати унікальним способом боротьби зі стресами, зниженням стану депресії та занепокоєння, які виникають унаслідок воєнних дій російських агресорів на території нашої країни.

Організація занять із фізичного виховання повинна здійснюватися педагогами з урахуванням інтересу та бажань здобувачів освіти займатися тим чи іншим фізичним навантаженням. Якщо студент вагається при виборі індивідуальних фізичних вправ, або взагалі немає бажання їх виконувати, то необхідно спрямувати рухову активність, передусім, на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, покращення зовнішнього вигляду тощо. Для студентів, які можуть відчувати нестачу часу, існує безліч можливостей включення фізичної активності в режим дня. Наприклад, це може бути коротка ранкова гімнастика, ходьба (пішки на навчання і з навчання), вечірні прогулянки, активне дозвілля тощо. Головне – робити це регулярно і з великим задоволенням.

Правильне харчування також є вагомим аспектом зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя. Воно певною мірою впливає на фізичну та психічну продуктивність. Здоровий спосіб життя не обмежується лише фізичною активністю і правильним харчуванням, він забезпечує відмову від паління та злагодженого режиму сну. Хоча студентське життя може бути доволі напруженим, але дотримання цих засад допоможе зберегти здоров'я і досягти академічних та особистих цілей.

Висновки. Істотною на заваді успішного формування здорового способу життя значної частини учасників освітнього процесу залишається низька фізична культура та слабка мотивація її необхідності. Тому педагогічним працівникам, особливо фахівцям фізичної культури і спорту закладів вищої освіти необхідно значно більше уваги приділяти формуванню потреби до фізичної активності студентів як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця; формувати необхідність у фізичному самовдосконаленні, а також у підтримці високого рівня здоров'я через свідоме використання всіх форм занять фізкультурно-спортивної спрямованості.

Джерела та література

1. Корзенко В. Уніфікація поняття здоров'я та пов'язаних із ним визначень у системі фізичної культури і медицини. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» : досвід, дослідження, тенденції* : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2007. Т. 1. С. 111–115.
2. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 30. С. 69–73.
3. Петровська Т. Вплив умов соціалізації студентів на їх уявлення про здоровий спосіб життя. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця, 2001. С. 43–45.
4. Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С., Плотіцин К. В., Пантус О. О., Ободзінська О. В. Фізична активність студентів – основа здорового способу життя. Зб. матеріалів тез наук.-практ. конференції (з міжнародною участю) «Громадське здоров'я: проблеми та перспективи розвитку». URL: http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/9458/1/oa_2018_159-160.pdf
5. Ріпак М., Ріпак І., Маланчук Г., Грибовський В., Котов С. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2013. Т. 2. С. 164–169.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ КРОСФІТУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Вадим Коваль¹, Юлія Кіричук², Інна Тхорева³

¹кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна, vadim.jr.koval@gmail.com

²викладач кафедри фізичної культури і спорту Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна, yuliia.snizhko@megu.edu.ua

³викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та адаптивної фізичної культури Приватного вищого навчального закладу «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука», Рівне, Україна, innaboryshkevich@gmail.com

Вступ. В Україні в останні роки популярний став такий вид фітнесу як кросфіт. Кросфіт є високоінтенсивним тренуванням, що включає одночасне виконання вправ інтервального тренування, аеробної витривалості, важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, ігрових видів спорту, стронгмену та інші вправи. Відзначається, що фізична підготовка, організована за принципом кросфіт, має значні переваги у порівнянні з інтервальним (круговим) тренуванням.

Більшість авторів стверджує, що фізична підготовка дітей на сучасному етапі не враховує нових наукових положень, не сприяє реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою. Питання, пов'язані з розвитком фізичних якостей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання дітей.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел і досвіду передової практики.

Результати дослідження. В вітчизняних дослідженнях науковці двояко підходять до розуміння впливу кросфіту на організм та фізичну підготовку здобувачів освіти: від позитивного до відверто негативного. Прихильники позитивного підходу говорять про покращення стану фізичної підготовки та психологічного стану 23 школярів [3]. Варіативність вправ з різних видів спорту (силові, аеробні) дозволяє широко застосовувати кросфіт для урізноманітнення занять зі студентами з різним рівнем підготовки. Противники даного напрямку наводять приклади, коли через надмірну інтенсивність та прагнення виконати різнотипові вправи за короткий проміжок часу у студентів виникає небезпека отримання травм.

Таким чином, з'ясовано, що сутність системи «Кросфіт» полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування з високою інтенсивністю. Унікальність і неповторність кросфіту полягає в тому, що існують безліч варіацій поєднання вправ, переважно силової спрямованості й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього. Основними перевагами кросфіту, порівняно із традиційними засобами фізичної підготовки є: відсутність матеріальних витрат на обладнання (більшість вправ виконується з вагою власного тіла); мінімізація часу на проведення занять (на виконання комплексів вправ витрачається короткий проміжок часу); можливість застосування за будь-яких умов; доступність для людей з різним рівнем фізичної підготовленості; значні можливості у варіюванні навантажень (широкий діапазон простих і доступних вправ, які можна об'єднувати в різні комплекси, виключає можливість адаптації до однотипного навантаження); можливість проведення заняття одночасно з великою групою людей [4].

Модуль «Кросфіт» спрямований на всебічний розвиток школярів. Вправи підібрані з урахуванням віково-статевих особливостей учнів. Варіативний модуль «Кросфіт» складається з пояснювальної записки, змісту навчального матеріалу, очікуваних результатів навчально-пізнавальної діяльності, орієнтовних навчальних нормативів і переліку обладнання, необхідного для засвоєння модуля. Кросфіт – це система загальної фізичної підготовки, заснована на базових рухах із різних видів спорту, які чергуються та виконуються з високою інтенсивністю. Зміст навчального матеріалу включає: теоретичні відомості, спеціальну фізичну та технічну підготовки. Спеціальна фізична підготовка включає елементи важкої атлетики, гирьового спорту, гімнастики та легкої атлетики, 25 загально-розвивальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Технічна підготовка включає базові вправи «Кросфіту» [2].

Таким чином, констатуємо, що варіативний модуль Кросфіт передбачений для вивчення старшими школярами на уроках фізичної культури. Включає теоретичну частину, спеціальну фізичну та технічну підготовку, орієнтовані навчальні нормативи, комплекси вправ із крос фіту (спрощені відповідно до вікових особливостей учнів старшого шкільного віку), критерії оцінювання технічної підготовленості (оцінюється техніка виконання вправ) та орієнтовані навчальні нормативи спеціальної фізичної підготовленості [1].

Висновки. У працях багатьох фахівців є дані про зміст поняття кросфіту, висвітлені питання побудови занять з використанням кросфіту як засобу фізичного виховання із військовослужбовцями та студентами різних спеціальностей. Однак відсутні науково обґрунтовані програми з проведення уроків фізичної культури з використанням засобів кросфіту саме для старших школярів. Аналіз науково-методичної літератури, свідчить про те, що старший шкільний вік є сприятливим для розвитку силових можливостей, внаслідок швидкого приросту м'язової маси, опорно-руховий апарат здатний витримувати значні навантаження. Виправдане застосування великих навантажень і вправ, що потребують статичних зусиль. Найбільш корисні вправи з обтяженням, що виконуються з прискоренням. Вони сприяють приросту швидкісно-силових якостей. Тому актуальним вважаємо застосування засобів кросфіту в навчальний процес фізичного виховання старших школярів.

Джерела та література

1. Андреева О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років: автореф. дис. 24.00.02. Київ, 2002. 20 с.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Вплив занять кросфітом на формування мотивації студентів до регулярних занять фізичною культурою і спортом. *Молодий вчений*. 2017;2(42):113-7.
3. Михайлович М. Оздоровчий вплив кросфіту на організм. Матер. II Регіон. Наук.-прак. конфер. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*. Львів, 2010. С. 40–42.
4. Цюсь А. В. Кросфіт як новий засіб фізичної підготовки. *Історія педагогіки, психології, освіти*. 2008. № 5. С. 218–222.

ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ІНВЕНТАРЯ ХУСТИНА ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Надія Ковальчук¹

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

Вступ. Ніщо не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність. Цей вислів давньогрецького філософа Арістотеля є аксіомою, яка не вимагає підтвердження, адже лише живий організм повноцінно існує завдяки руху, але потреба рухатись в осіб різного віку не однакова. У дітей це – неусвідомлена природня необхідність, в осіб похилого віку це – розуміння того, що лише завдяки рухові можна підтримати функції організму на достатньому рівні. Але у сучасному світі діджиталізації та масового використання для навчання, роботи та розваг гаджетів навіть дітям потрібно нагадувати, що рухова активність це – важлива складова в режимі дня, яка забезпечує збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я, підвищує опірність й захисні сили організму людини. Для зацікавленості та підвищення рухової активності учнів України використовують різні засоби: вводять нові модулі у програму уроків з фізичної культури, проводять різні типи уроків, на яких використовують нестандартне обладнання та інвентар. На думку М. В. Яковлева, Т.С. Бабенко у фізичному вихованні дітей дошкільного віку нестандартне фізкультурне обладнання дозволяє у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку їхніх фізичних якостей та формування рухових умінь [4]. Педагоги ЗЗСО поряд із спортивним інвентарем використовують на уроках нестандартний реквізит: каштани, горіхи, шишки, камінці, поліетиленові пакети, відпрацьовані футбольні й волейбольні сітки тощо. Такий інвентар запобігає монотонності уроків фізичної культури в школі [3]. Розробники програми профільного навчання зі спортивного туризму для учнів 10–11 класів пропонують для організації цікавого, розумного, емоційного відпочинку застосовувати, крім іншого, і такий нестандартний предмет як Хуста Clanza [2]. Це свідчить про те, що здобувачів вищої освіти в галузі фізичного виховання і спорту потрібно готувати до використання нестандартного обладнання у роботі з населенням різних вікових груп [1; 3]. Тому **мета дослідження** полягає в обґрунтуванні ефективності використання нестандартного інвентаря хустина під час занять фізичними вправами та у масових гімнастичних виступах.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів з означеної теми, практичний метод.

Результати дослідження. Нас оточує безліч побутових предметів, які можна використовувати в якості інвентаря та обладнання для занять фізичними вправами. Наприклад у 90-х роках студентки Луцького державного педагогічного інституту імені Лесі Українки для спортивно-масових гімнастичних виступів використовували штучні квіти, парасолі, косинки. Такі ідеї виникали на фоні дефіциту матеріального забезпечення. Отже і хустина це – нестандартний спортивний предмет, який не потребує додаткових витрат але позитивно впливає на фізичну підготовленість, емоційний стан та забезпечить оригінальну видовищність вправ. Цей нестандартний спортивний предмет являє собою звичайну квадратну хустку у двох ближніх кінцях якої закріплено вантаж. У якості вантажу можна використовувати волоські горіхи, каштани, камінці, залежно від віку того, хто буде виконувати вправи та уподобань. Ці предмети можна закріпити трьома способами: 1) на кінчик хустки покласти вантаж та зав'язати вузлом; 2) обв'язати гумкою для волосся; 3) зашити. Головна умова, щоб вантаж тримався та не випав. Кінчики хустини з вантажем це – місця за які виконавець утримує її. Для цього інвентаря можна взяти хустку з будь-якого матеріалу: атлас, шовк, бавовна, шифон, органза, поліестер тощо. Чим важча тканина, тим більше зусиль прикладається для виконання вправ. Розмір хустки, зазвичай, 90×90 сантиметрів, а для дітей можна взяти хустку 60×60 см.

Хустина з легкої тканини вимагає плавних і м'яких рухів, а з важчих – різких широких динамічних рухів. У роботі з хустиною важливо використовувати її здатність літати. А тому всі рухи побудовані на тому, щоб надати у польоті певної форми малюнок, в поєднанні руху тіла з переміщеннями. Рухи хустиною поділяються на змахи, кола, вісімки, змійки, накручування-розкручування, кидки. Виконувати рухи хустиною можна як однією рукою, так і двома. Причому змахи, кола, змійки можна виконувати однією рукою, утримуючи нею одночасно два кінці. Ефектно виглядають вправи, коли перший змах виконується двома руками, далі йде передача хустини з правої руки у ліву,

наступний змах хустиною лівою рукою – передача і змах двома руками та те саме повторюється в іншу сторону. Рухи хустиною можна виконувати в різних площинах: горизонтальній, вертикальній та сагітальній. Хустиною можна використовувати як предмет для вправ загального розвитку та ритмічної гімнастики, які формують навички відчуття предмета, зміцнюють м'язи рук та плечового поясу, розвивають координацію рухів, покращують рухову реакцію та частоту рухів. Також вправи з хустиною можуть бути оформлені у вигляді танцю і побудовані на поєднанні ходьби, бігу, стрибків з різними рухами та переміщенням у різних напрямках. Якщо вони виконуються групою, то можна утворювати перешикунання у шеренги, колони, коло. Якщо вправи з хустиною готувати для показових виступів, то слід зважати і на її колір. Різноманітна гама кольорів хустин створює не лише хороший настрій, а й прикріє огріхи у виконанні самих вправ. А при доборі хустин з різним кольором сторін дасть можливість показати ефектне шоу.

Опробування вправ з хустиною відбувалося зі студентами факультету фізичної культури, спорту та здоров'я на практичних заняттях з освітнього компоненту «Гімнастика з методикою навчання» у рамках теми «Гімнастичні вправи з нестандартним інвентарем та обладнанням». Також було підготовано показову музично-ритмічну композицію з хустиною, яку студентки продемонстрували на STUDENT FEST. Вправи з хустиною також проводилися з жінками другого зрілого віку, які відвідують секцію оздоровчої гімнастики та отримали позитивний відгук.

Висновки. Таким чином, хустина як нестандартний спортивний інвентар може бути виготовлена учасниками самостійно як для занять фізичними вправами, так і для спортивно-масових гімнастичних виступів. Її можна рекомендувати як предмет для виконання загальнорозвивальних вправ, музично-ритмічних комбінацій індивідуально, в парах та групах осіб жіночої статі різної вікової категорії. В подальшому планується подати документи на отримання патенту на винахід за темою дослідження.

Джерела та література

1. Євстігнеєва І. В., Захаріна Є. А. Формування вмінь використання нестандартного обладнання на уроках фізичної культури у майбутніх фахівців фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Випуск 3 К (110) 2019. С. 194.*
2. Куриш В., Чопик Р., Смульський Я. Нетрадиційні засоби фізичної культури у профільному навчанні із спортивного туризму – актуальні впровадження. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: мат. VI Всеукраїнської наук.-практ. конференції (15–16 квітня). Львів: ЛДУФК, 2008. С. 122–124.*
3. Ковальчук Н., Василевська Л., Кочубей Л. Творчий підхід студентів до використання нестандартного обладнання під час занять фізичною культурою *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: тез доп. IV міжнар. наук. конгр. Іст. Фіз. культ. (22–24 вересня. 2021 р.) / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волинський. Нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 38.*
4. Яковлева М. В., Бабенко Т. С. Вплив нестандартного обладнання на стимулювання рухової активності дітей дошкільного віку. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15558/2/53.pdf>

РОЗВИТОК РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПОЗАКЛАСНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сергій Козіброцький¹, Назар Савицький²

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, kozibrotskyi.sergiy@vnu.edu.ua

²магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, savytskyi.nazar2023@vnu.edu.ua

Вступ. У період реформування національної загальної середньої освіти, як наголошено в проекті концепції «Нової української школи», розробленої Міністерством освіти і науки України, на першому плані – завдання щодо перетворення нової української школи на важливий соціальний осередок, де різнобічно й цілісно розвивається та виховується особистість і набуває вмінь застосовувати ключові компетентності для розв'язання життєвих проблем. Серед таких умінь особливе місце посідають критичне мислення, логічне обґрунтування позиції, ініціативність, творчість, уміння вирішувати питання, оцінювати ризики й приймати рішення, конструктивно керувати емоціями, застосовувати емоційний інтелект, здатність до співпраці в команді. Розпочинається виконання таких складних завдань на першому (початковому) рівні загальної освіти, заради чого тут «навчання буде організовано через діяльність, ігровими методами як у класі, так і поза його межами».

Результати дослідження. У контексті процесу реформування початкової освіти перед сучасною педагогічною наукою постає низка завдань детального вивчення основних способів удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами. Щоб не упустити й розвинути всі закладені в кожній дитині молодшого шкільного віку потенційні можливості, потрібно створити в умовах школи таке фізкультурно-виховне середовище, яке б відповідало їхнім віковим інтересам та потребам [5].

Нова українська школа, яка орієнтована на активне навчання, пошук, творчість дітей молодшого шкільного віку, за умови скорочення часу відведеного на виконання домашніх завдань, покликана навчити продуктивно проводити дозвілля, наповнювати його заняттями для різнобічного розвитку [1].

Наукові дослідження показують значний потенціал позакласної ігрової діяльності в напрямі виховання прагнень до систематичного вдосконалення рухових умінь і навичок [2].

Під час ігор діти вправляються в руховій діяльності без особливого напруження, емоційно реагують на виконання рухових завдань, отримують задоволення [6]. Завдання педагога полягає в тому, щоб надати ігровим позакласним заняттям характеру добровільної систематичності. Власне, щоб молодші школярі, самі охоче відвідували ці заняття, стали активними учасниками пролонгованої ігрової діяльності, оскільки лише таке «повторення без повторення» здатне забезпечити розвиток рухового досвіду та потреби до активного рухового способу життя [3].

Аналіз наукових джерел дає підставу констатувати значні потенціальні можливості квест-технологій у розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів, які полягають у забезпеченні систематичної добровільної участі дітей у вправлянні в різноваріантних рухових діях [2].

Досвід апробації процесів розробки та проведення великого квесту й квест-занять дав можливість обґрунтувати педагогічні умови, потрібні для успішної організації та реалізації можливостей цієї форми позакласної ігрової діяльності щодо розвитку рухових умінь і навичок молодших школярів [5].

Переважно для квесту характерна обов'язкова наявність [4]:

- сюжету, побудованого за чіткою схемою: загадка – міркування – розгадка – рух – «тупик» – нова загадка;
- хронотопу (часопростору), що безпосередньо наповнює сюжет життям, подіями. У квесті це переважно подорожі, переміщення в просторі певної тривалості;
- сетингу як опису обставин, локацій гри, які тісно пов'язані з сюжетом і хронотопом;
- ролей учасників квесту (квесторів). Тип ролей, необхідні дії та якості фактично зумовлені сюжетом, хронотопом. Оскільки квести передбачають подорожі (і споріднені з ними події), то їхні учасники насамперед повинні бути активними, винахідливими, розумними, спритними. Сучасний квестор цікавий, наділений логікою, інтуїцією, здатністю до аналізу.

Учасники квесту сприймають це дійство як ігрову діяльність, оскільки воно наділене важливою якістю, властивою грі, – двоплановістю. Тобто, з одного боку, гравець виконує реальні дії, пов'язані з виконанням конкретних завдань, а з іншого – низка аспектів цих дій має умовний характер. І це дає можливість відволіктися від реальної ситуації з її відповідальністю й багатьма дидактичними обставинами. Емоційно занурюючись в атмосферу гри, молодші школярі можуть виконувати різні рухові дії без напруги та втоми. Власне це забезпечує розвивальний ефект гри. Одночасно гра пробуджує цікавість, готовність до ризику, створює випробування й дарує радість творчості. Гра відбувається в ситуації інтеракції, міжособистісної взаємодії і комунікації, які також несуть у собі значний позитив [2].

Висновки. Отже, для утримання постійного інтересу дітей молодшого шкільного віку до систематичної участі в позакласній ігровій діяльності в ході квестових занять потрібно дотримуватися сукупності мотиваційно-когнітивних й організаційно-методичних умов: застосування прийомів фасцинації (зачаровування) змістом, ігровими ролями, підбором оптимальних та естетичних рухів для виконання моторних завдань; створення креативного особистісно орієнтованого ігрового середовища, що ґрунтується на ідеях командного партнерства; забезпечення змагальності та продуктивної конкуренції між командами; орієнтація кожного школяра на аналіз індивідуального рухового прогресу. Загалом квестові ігрові заняття дають можливість реалізувати ключові компоненти, передбачені формулою та стратегічними ідеями реформи нової української школи.

Джерела та література

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху. *Теорія та методика фізичного виховання* : наук.-метод. журн. 2010. № 12 (74). С. 29–34.
2. Мальцева О. Шкільний квест: маршрутами здоров'я. *Здоров'я та фізична культура*. 2013. № 20. С. 18–20.
3. Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. Українські народні ігри : монографія. Львів: ЛДУФК, 2012. 431 с.
4. Сокол І. М. Класифікація квестів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36 (89). С. 369–374.
5. Hrytsiuk S., Kozibrotskyi S., Chykyda P. Modeling of extracurricular play activities of primary school children in the form of quests. *Kelm : knowledge, education, law, management*. 2020. № 2 (30). P. 50–68.

КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ СТАТИСТИКИ ВЕДЕННЯ БОЙОВОЇ ПРАКТИКИ ТА ЇЇ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ІЗ РІВНЕМ РОЗВИТКУ СИЛИ БІЙЦІВ У ФРАНЦУЗЬКОМУ БОКСІ САВАТ

Анастасія Коновальчук¹

¹аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Knastiam26@gmail.com

Вступ. Згідно із медіаною бійці за заданий термін брали участь в 10 поєдинках. Мінімальний показник участі у поєдинках – 4, максимальний – 12. Кількість набраних балів бійцем за один бій – 2,2, максимальний показник – 3, мінімальний – 1,2. За один бій саватер наносив 15-20 зв'язок. Максимальний показник виконаних задач за один бій саватером 7,9, мінімальний – 3,2. Кількість спарингів за встановлений період становила 4,8.

Крім загально командної статистики, відповідно до вагових категорій, також зроблено індивідуальний аналіз готовності окремо кожного бійця. Відповідно, зроблено комплексну оцінку за кожним показником. Як результат, ми отримали загальну кількість балів, відповідно бали за швидкісну підготовленість і суму балів за бойову діяльність.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Відповідно до комплексної оцінки найбільша кількість балів у команді 1, тобто старшій групі набрав Н. Костюк (рис. 1). Його бойові показники відповідають високому рівню розвитку, в той час як показники швидкісної реакції знаходяться на середньому рівні.

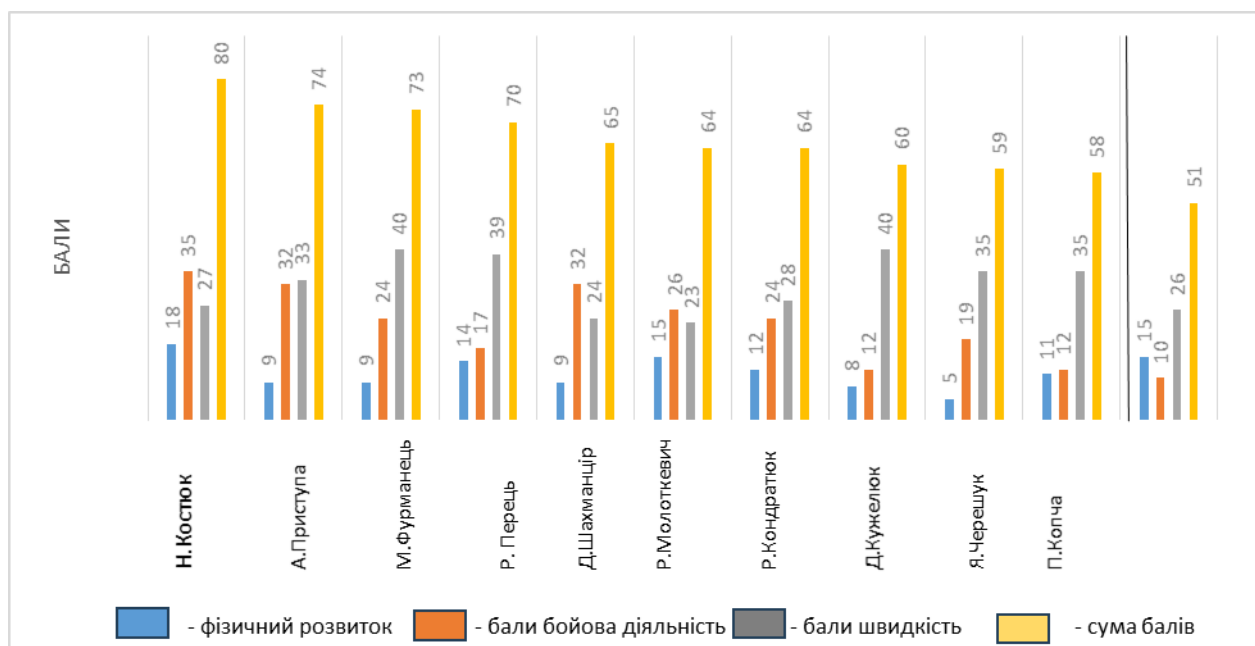


Рис. 1. Показники комплексного оцінювання фізичного розвитку, ефективності бойової діяльності та швидкісних якостей саватерів

Згідно аналізу коефіцієнтів кореляції Кендалла виявлено деякі особливості взаємозв'язків швидкісних якостей із результативністю ведення бою саватерів (рис. 2). Варто зазначити, серед наявних поодиноких зв'язків, на основі яких важко говорити про якісь закономірності чи особливості, насправді спостерігались чіткі тенденції за двома якістьми [1, 2].

Встановлено статистично значущі зв'язки частоти сильних ударів правої кінцівки і швидкість простої зорової реакції із результативністю бойової діяльності. Зокрема, сильних ударів правої кінцівки корелює із кількістю боїв за заданий період ($\tau=0,578$), із кількістю набраних очок ($\tau=0,515$), із кількістю спарингів та бойовою ефективністю ($\tau=0,562$) на статистично значущому рівні ($p<0,05$).

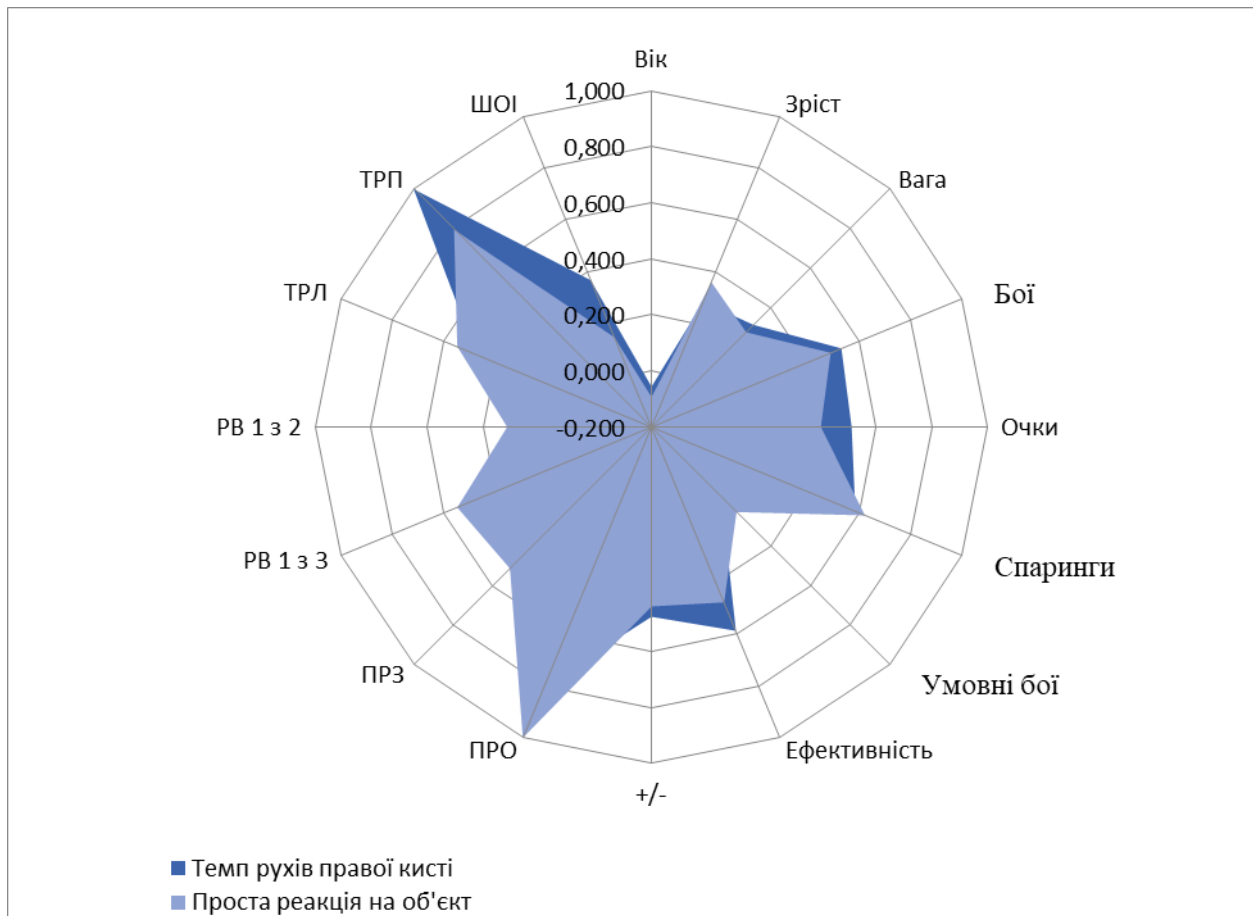


Рис. 2. Кореляційні взаємозв'язки сили реакції на об'єкт та частоти рухів правої кінцівки

Окрім того темп рухів правої кисті на статистично значущому рівні корелює із простою реакцією на об'єкт ($\tau=0,798$) і звук ($\tau=0,517$).

Проста реакція зору на об'єкт є відповідною із кількістю боїв за сезон ($\tau=0,492$) та кількістю умовних поєдинків ($\tau=0,635$) при $p<0,05$. Досліджено тісний зв'язок звичайної реакції на об'єкт із простою звуковою реакцією, або сприйняттям мозком звукового сигналу ($\tau=0,514$), реакцією при виборі одного об'єкта із трьох ($\tau=0,552$), темпом рухів лівої ($\tau=0,550$) та правої ($\tau=0,796$) кисті.

Висновок. Потрібно зазначити, що загальна структура і характер зв'язків кореляції темпу рухів правої кисті на рис. 2 практично однакова із структурою та характером кореляційних зв'язків звичайної або простої реакції на об'єкт. Уже називалась наявність тісних зв'язків між цими двома компонентами. Таке явище ми вважаємо цікавим і вважаємо, що це потребує більш детального дослідження у подальшому.

Джерела та література

1. Петрушан А. А. Французький бокс сават: техніка, тактика та підготовка 2016. 210 с.
2. Всеукраїнська федерація французького боксу сават. URL: <http://savate.org.ua/> <https://www.wikiwand.com/uk>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЯ І ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Леся Маріна¹, Віктор Онисків², Роман Москалик³, Володимир Іванов⁴

¹викладач вищої категорії Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна;

²керівник фізичного виховання, викладач вищої категорії, методист, суддя Національної категорії з волейболу, Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна;

³голова циклової комісії спортивних ігор, викладач-першої категорії Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна

⁴«Старший вчитель», вчитель фізичної культури вищої категорії, Лицей №2 Івано-Франківської міської ради», Івано-Франківськ, Україна, ivvolodymyr5@gmail.com

Вступ. Аналіз наукової літератури засвідчує, що у сучасній науці і практиці ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичної активності в людей різної вікової категорії, пошук нових форм, засобів і методів, які сприятимуть збереженню здоров'я людей, оптимізації їх фізичного розвитку, зростання розумової працездатності, формуванню емоційної та морально - вольової сфери.

Найпоширенішими серед сучасного дорослого населення є захворювання серцево-судинної системи, органів дихання, нервової системи, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту. За віковою класифікацією у дорослих виділяють чотири періоди: зрілість, старість і довголіття [1, с. 125].

Методи дослідження. Вивчення наукових джерел документальних матеріалів; теоретичний аналіз і синтез; педагогічний експеримент та спостереження; методи математично-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Кожен віковий період характеризується певними змінами в організмі. Перший етап дорослості характеризується найвищим рівнем фізичної активності та підготовленості, оптимальною адаптацією до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменшою захворюваністю. Однак після 30 років деякі показники фізичної активності знижуються. Таким чином, ергометричні та метаболічні показники фізичної активності становлять 85–90 % у віці 30–39 років, 75–80 % у віці 40–49 років і 65–70 % у віці 50–59 років, а для осіб віком від 60 до 69 років – від 55 до 60 %. Максимальний прояв фізичної сили та перші ознаки її зниження помітні вже в першому періоді дорослішання, але різке її зниження фіксується після 50 років. Пік витривалості припадає на 18–19 років у чоловіків і на 14–16 років у жінок. Витривалість стабілізується у віці від 25 до 29 років, але поступово знижується після 30 років і до 50 років, після чого швидко знижується. Швидкість знижується у віці від 22 до 50 років, спритність і координація знижуються у віці від 30 до 50 років, а гнучкість зменшується після 20 років для чоловіків і після 25 років для жінок. Зниження витривалості пов'язане з дисфункцією системи транспорту кисню, а зниження швидкості пов'язане зі зниженням функції м'язової сили та систем енергозабезпечення. Зниження фізичної активності пов'язане з обмеження рухової активності, функціонування окремих систем організму. Порушення регуляції функцій серцево-судинної та дихальної систем, обміну речовин [2, с. 63].

Оскільки зниження гнучкості пов'язане зі змінами в кістково-м'язовій системі, результати фізичної активності для 50-річної людини, яка була фізично активною протягом тривалого часу, не сильно відрізняються від результатів для 30-річної людини. Помірні фізичні навантаження впливають на процес старіння і затримують його розвиток на 10-20 років. Як правило, це характерно для людей з високим рівнем здоров'я. Погіршення фізичного стану у віці від 30 до 50 років має контрфункціональний характер. Під впливом фізичних вправ вдається повністю відновити фізичну активність [3, с. 107].

Стан органів і систем організму характеризує біологічний вік. При хорошому здоров'ї ваш біологічний вік буде на 10–20 років меншим за паспортний. І навпаки, для хворих людей їхній біологічний вік буде значно вищим за паспортний.

Рекомендації щодо фізичної активності Ваша потреба у фізичній активності залежить від вашого віку та стану здоров'я. ВООЗ надає рекомендації для найпоширеніших цільових та різних вікових груп, щодо фізичної активності та малорухливого способу життя.

Для розвитку та зміцнення кістково-м'язової тканини фізичне навантаження високої інтенсивності – не менше 3 разів на тиждень. Обмеження вільного часу телевізором, комп'ютером, смартфоном, гаджетом. Мінімум 2–3 рази на тиждень вправи на гнучкість і розтяжку. Замініть періоди бездіяльності діяльністю низької або помірної інтенсивності, коли це можливо. Не менше 3 разів на тиждень суглобова гімнастика та вправи на рівновагу та координацію рухів – 4–7 разів на тиждень.

Людам з обмеженими можливостями або хронічними захворюваннями ВООЗ рекомендує дотримуватися тих самих рекомендацій щодо фізичної активності, що й здорові люди тієї ж вікової групи. Винятком є хворі на гіпертонію, цукровий діабет, онкологічні захворювання. Вибирається вид фізичної активності та коригується частота запотреби. Збільште інтенсивність тренувань скандинавської ходьби, додавши помірний і інтенсивний опір на кілька ділянок маршруту. Змініть свої навички та підвищте рівень щоденної фізичної активності. Наприклад, почніть ходити по сходах замість того, щоб підніматися і спускатися на ліфті, щогодини робіть 5–15-хвилинні перерви, збільште навантаження при ходьбі за допомогою скандинавських палиць або додайте велосипед до свого тижневого плану і т.д.

Висновки. Регулярна фізична активність є важливим фактором для здоров'я та профілактики серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету 2 типу, раку товстої кишки та раку молочної залози. Він також позитивно впливає на психічне здоров'я, зменшуючи симптоми когнітивної дисфункції, тривоги та депресії. Будь-який рівень або вид фізичної активності краще, ніж нічого. Збільшення фізичної активності та скорочення часу, проведеного в малорухливому способі життя, приносить користь усім, у тому числі тим, хто має хронічні захворювання та інвалідність.

Регулярна фізична активність дуже важлива навіть під час війни. По-перше, фізична активність знижує рівень кортизолу та стимулює вироблення ендорфінів, які ефективно запобігають стресу. По-друге, він підтримує тонус м'язів, рухливість суглобів, координацію рухів і час реакції, тим самим знижуючи ризик травм. По-третє, фізична активність покращує постачання мозку киснем, тим самим підтримуючи нормальну мозкову діяльність і дозволяючи швидко приймати важливі рішення, що рятують життя.

Таким чином, встановлено зв'язок між захворюваністю та фізичним станом. Люди з низьким фізичним станом страждають різними захворюваннями, а люди з високим фізичним станом майже не хворіють.

Джерела та література

1. Чупряев І. К. Фізична активність як фактор, що впливає на когнітивні функції мозку. 2020 р.
2. Хосе Б. М. Морейра. Вправи та здоров'я серця: фізіологічні та молекулярні ідеї. 2020 р.
3. Центр громадського здоров'я України. Чому фізична активність така важлива для нас зараз? 2022 р.
4. Марія Барберія-Латаса. Предиктори загальної смертності та їх диференційний зв'язок із передчасною або пізньою смертністю в когорті SUN. 2023 р.
5. УДУ імені Михайла Драгоманова. Комплекси фізичних вправ для самостійного виконання під час воєнного стану. Гімнастика для суглобів. 2023 р.
6. Глобальні рекомендації щодо фізичної активності для здоров'я. URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle>

ВПЛИВ ФАКТОРІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЮНАКІВ НА РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО СТРЕСУ

Олесь Пришва¹, Дмитро Путяров²

¹кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, Херсон, Україна, olespryshva@gmail.com

²магістр факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, Херсон, Україна, putyarov2001@gmail.com

Вступ. Життя в умовах військового стану в Україні негативно впливає на психічний стан населення. Подвійний тягар емоційного стресу переживають юнаки з уявленням про потенційно майбутню участь у воєнних діях.

Дослідження засобів запобігання надмірних емоційних переживань є вкрай важливим для даної категорії населення. За даними [3, 4] стрес це – своєрідне усвідомлення організмом неможливості оперативно адаптуватися до навколишнього середовища що провокує викид стимулюючих гормонів для додаткових фізичних можливостей. І, якщо цей потенціал організм не реалізує через м'язову діяльність наступають шкідливі для здоров'я наслідки [3, 6]. У світлі цих концепцій фізичний стан, фізична підготовка мають неабияке значення. Аксиомою є твердження що фізичний стан та фізична підготовка в першу чергу залежать від способу життя індивіда, його фізичної активності, харчування, режиму відпочинку, загартування. Багато досліджень присвячено позитивному впливу фізичної активності на фізичний стан [1, 2, 5], раціональному харчуванню, відсутності шкідливих звичок, екологічним умовам проживання, та актуальним залишаються інші чинники здорового способу життя такі як загартування організму низькими та високими температурами.

Мета роботи – дослідити вплив фізичного стану, фізичної підготовленості, способу життя юнаків на рівень емоційного стресу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових джерел; фізичний стан (ІМТ, проба Руф'є); фізична підготовленість (стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибки зі скакалкою за 30 с, вис на перекладені с); спосіб життя (фізична активність, загартування низькою, високою температурою); рівень стресу (опитувальник Спілберга); методи математичної статистики

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел доводить, що більшість населення проживаючи в умовах військового стану потерпає від зовнішніх емоційних перенапружень, породжуючи розвиток хронічного стресу в організмі, змінюючи гормональні ритми та формуючи психосоматичні захворювання.

Описовий аналіз вибірки досліджуваної категорії (n=47) юнаків засвідчив типовість до основної маси юнаків. Середній вік складав – 22,15, s-2,61 років. ІМТ – 26,16, s-0,87 виявив ознаки надлишкової маси тіла. Проба Руф'є показала задовільний стан серцево-судинної системи – 7,68 балів, s-1,74.

Фізична підготовленість у тесті «стрибок у довжину з місця» –186,76 см, s-15,25 що відповідає нормальному розвитку швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи склало – 53,71 разів, s-4,25, що є свідченням непоганого розвитку силових якостей. Стрибки зі скакалкою за 30 с, склало у середньому – 54,51раз, s-6,34, що свідчить про достатній рівень розвитку швидкісних якостей. Час вису на перекладені склав – 55,13с, s-5,96, показавши непоганий рівень розвитку силових якостей верхніх кінцівок. Тести фізичної підготовленості засвідчили нормальний розвиток фізичних якостей у юнаків.

Спосіб життя юнаків мав наступні особливості: фізична активність вимірювана у кроках за день, склало – 6086,52 кроки, s-1103,63, що явно недостатньо для добової рухової активності. Дотримання правил здорового способу життя визначалось анкетуванням – 77,24 % респондентів дотримувались режиму відпочинку, правил гігієни, загартування, норм харчування, відсутності шкідливих звичок. Загартування низькою температурою практикували 67 % юнаків. Середня температура складала – 16,28гр, s-2,04; кількість разів на тиждень – 2,15, s-0,34; середній час перебування під холодною водою складав – 34,53 с, s-8,35. Загартування високою температурою (гаряча ванна, душ), практикувало 86,11 % респондентів. Середня температура складала – 38,22гр, s-1,59; кількість разів на тиждень – 5,06, s-0,72; середній час перебування під гарячою водою складав – 122,34с, s-15,17.

Досліджуваний рівень емоційного стресу за Спілбергом у юнаків склав у середньому – 38,94 бали.

Дослідження залежності рівня стресу від фізичного стану юнаків виявило наступні достовірні взаємозв'язки: з АТс – 0,424, з ЧСС – 0,388; з АТд – 0,352.

Дослідження залежності рівня стресу від фізичної підготовленості юнаків виявило наступні достовірні взаємозв'язки: із згинання та розгинання рук в упорі лежачи – -0,379, чим краще розвинуті силові здібності у юнаків, тим менше стресу відчують.

Дослідження залежності рівня стресу від факторів способу життя юнаків виявило наступні достовірні взаємозв'язки: із низькою температурою загартування – 0,556, чим нижча температура, тим нижчий рівень стресу; із кількістю загартувань низькою температурою на тиждень – -0,492, чим частіше юнаки практикують загартування низькою температурою, тим нижчий рівень стресу відчують; із середнім часом загартування високою температурою – -0,487, чим довше часу проводять під високою температурою, тим нижчий рівень стресу мають.

Висновки. Щоденний рівень стресу у більшості студентів-юнаків від помірного до високого за тестом Спілберга, Реакція організму на стрес залежить від фізичного стану організму, розвитку силових якостей та загартування. Юнаки з кращою фізичною підготовкою мають нижчий рівень впливу зовнішніх стресових ситуацій. Систематичний вплив низької чи високої температури (закалювання) має позитивний вплив на протидію організму довготривалому стресу. Цей вплив має пряму залежність чим нижчі температури загартування організму тим менший рівень стресу.

Джерела та література

1. Bergier J., Bergier B., Tsos A. (2017). Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 24(2): 217–221. DOI: 10.5604/12321966.1230674
2. Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., & Vashchuk, L. (2022). Quality of Life in War-Affected Population. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. № 1(57). P. 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
3. Наугольник Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 324 с.
4. Овчаренко О. Ю. (2023). Психологія стресу та стресових розладів: навч. посібник. Університет «Україна» Київ, 2023. 265 с.
5. Пришва О. Б. (2014). Вплив інтенсивності фізичної активності чоловіків зрілого віку на їхній фізичний стан. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. № 4. С. 77–83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2014_4_20
6. Смольська Л. М. (2022). Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4). 113–117 с. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.22>.

САМООРГАНІЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Сергій Савчук¹, Ігор Бакіко², Володимир Ковальчук³

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua

²доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, bakiko_igor@ukr.net

³кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, v.kovalchuk@lutsk-ntu.com.ua

Вступ. Підвищена увага державних та громадських структур України до проблеми заощадження та покращення здоров'я населення в контексті освітньої підсистеми обумовлено демографічним спадом та погіршенням здоров'я населення, що безпосередньо розцінюється як загроза національній безпеці України, оскільки здоров'я населення, його життєздатність є національний капітал, необхідний як для економічного, так і культурного розвитку країни. Ця проблема справді актуальна для України, оскільки скорочення населення відбувається через природні втрати, тобто, військовий сан в країні, перевищення числа смертей над числом народжуваності. Слід зазначити, що освіта у цьому процесі виступає не джерелом проблеми, а можливим потужним механізмом її вирішення.

У багатьох дослідженнях визначено, що перспективними напрямками формування здорового способу життя студентів виступає залучення студентської молоді до сучасних видів спорту. Саме такий новий напрямок у спорті та оздоровчій практиці, як фітнес, найбільш повно відповідає зазначеним вимогам. Невипадково останнім часом з'являються нові види фізичної активності, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааеробіка.

Методи дослідження. аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Обстежено 271 студент ЛНТУ з них 108 чоловіків та 163 жінок. Самоорганізація здорового способу життя в контексті діяльнісно-компетентнісного підходу може бути описана через структуру базових компетенцій, до яких належать гностичні, когнітивні, проєктувальні, конструктивні, комунікативні, організаційно-діяльнісні та рефлексивні.

Фітнес-аеробіка, будучи і видом спорту, і оздоровчою практикою, маючи такі специфічні поліфункціональні особливості, як здатність задіяти різноманітні форми рухової активності, адаптаційний потенціал, який виражається в здатності інтеграції у фізкультурну освіту, а також цільової орієнтації на широкий спектр соціальних і, може виступати як освітній та здоров'язберігаючий простір і виражати зміст готовності студента до самоорганізації здорового способу життя. Оцінка рівня готовності студентів до самоорганізації ЗСЖ за компонентами (табл. 1).

Таблиця 1

Група	ЕГ 1 чоловіки						ЕК 2 жінки					
	До			Після			До			Після		
Час	Високий	Середній	Низький	Середній	Високий	Низький	Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
Рівень	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Компонент												
Мотиваційно-ціннісний	42	38	20	44	43	15	44	34	22	55	39	6
Змістовий	25	35	40	30	35	35	28	37	35	62	20	18
Програмно-орієнтовний	5	25	70	30	30	40	7	20	73	55	20	25
Операційно-діяльнісний	28	43	39	28	50	22	24	40	36	51	40	9
Рефлексивний	5	20	75	10	40	50	7	20	73	62	20	18

Висновки. Отже для формування самоорганізації здорового способу життя у студентів були виділені такі групи умов, як соціально-педагогічні (соціально-педагогічний супровід формування

даної готовності), організаційно-педагогічні (комплексування в процесі формування установки на здоровий спосіб життя найважливіших параметрів життєдіяльності особистості та орієнтація на структуру феномену готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя) і здоров'я-зберігаючий освітній простір ЗВО. Як критерії сформованості готовності були виділені особистісні показники (гностичні, когнітивні, проєктувальні, організаційно-діяльнісні, рефлексивні компетенції) та фізичні (стан серцево-судинної, дихальної систем, м'язового тону, скелета, нервової системи).

Джерела та література

1. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. С. 97–101.
2. Павлова Ю. *Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини.* Львів: ЛДУФК, 2016. 356 с.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Володимир Старіков¹, Михайло Долішній²

¹старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, Рівне, Україна, v.s.starikov@nuwm.edu.ua

²старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Навчально-наукового інституту охорони здоров'я Національного університету водного господарства та природокористування, Рівне, Україна, m.v.dolishnii@nuwm.edu.ua

Вступ. У сучасному суспільстві фізична культура і спорт відіграють важливу роль у збереженні і підтримці здоров'я людей, удосконаленні їхнього способу життя, підвищенні культурного рівня, а також слугують засобом спілкування, активного відпочинку і альтернативою шкідливим звичкам.

У Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року визначено ряд проблем та причини їх виникнення за напрямками державної політики у сфері фізичної культури і спорту, які передбачається розв'язувати в межах цієї Стратегії.

Проблемою, що потребує розв'язання у сфері фізичної культури і спорту за напрямом "Фізично активна нація" є недосконала система взаємовідносин між державою та іншими суб'єктами сфери, що перешкоджає популяризації фізичної культури і спорту.

Причинами виникнення проблеми є неврегульованість на законодавчому рівні механізму здійснення контролю за кваліфікацією кадрів у фітнес-індустрії, відносин меценатства та інвестицій у сфері фізичної культури і спорту, недостатня кількість інформаційно-соціальних кампаній, спрямованих на популяризацію спорту, мотиваційних презентацій масового спорту та спорту вищих досягнень, недостатній рівень інформування суспільства про перспективи та привабливість спортивної кар'єри, що зменшує мотивацію населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел.

Результати дослідження. Наслідками наявності зазначеної проблеми є те, що:

- значна частина населення України веде нездоровий та пасивний спосіб життя, практично вся спортивна інфраструктура недоступна для осіб з інвалідністю;
- Україна посідає одне із найвищих місць у світі із вживання допінгу (за оцінками експертів Всесвітнього антидопінгового агентства), що негативно впливає на імідж країни у міжнародному спортивному середовищі, тому боротьба з допінгом є пріоритетом діяльності та спільною відповідальністю всіх суб'єктів спортивного руху;
- механізми саморозвитку спорту не функціонують належним чином;
- сфера фізичної культури і спорту не дає значних економічних та соціально-гуманітарних переваг територіальним громадам і державі.

Фізична активність визначається як будь-який рух тіла, генерований скелетними м'язами, що призводить до витрат енергії, які перевищують базову швидкість метаболізму. Обсяг навантаження визначається різними аспектами фізичної активності, тобто частотою, інтенсивністю, часом і типом активності.

У поняття фізичної активності також входять активність у вільний час, повсякденна активність (навантаження, пов'язані з доглядом за собою та самостійним проживанням) і професійна активність.

Фізична активність відіграє ключову роль у стратегії розвитку фізичної культури і спорту. Ця роль включає кілька важливих аспектів:

1. Здоров'я та добробут

Регулярна фізична активність сприяє покращенню здоров'я населення, зниженню ризику хронічних захворювань (серцево-судинних, діабету, ожиріння) та зміцненню імунної системи. Це зменшує витрати на охорону здоров'я та підвищує загальну якість життя.

2. Соціальна інтеграція та розвиток громади

Фізична активність та спорт сприяють соціальній інтеграції, зміцнюють зв'язки в громаді, стимулюють участь громадян у спільних заходах і сприяють культурному обміну.

3. Освіта і виховання

Фізична культура є важливим компонентом освіти, що сприяє всебічному розвитку дітей та молоді. Вона виховує дисципліну, витривалість, відповідальність і командну роботу.

4. Економічний розвиток

Розвиток спорту і фізичної активності може мати значний економічний вплив через створення робочих місць у спортивній індустрії, залучення туризму та організацію великих спортивних подій.

5. Психологічні переваги

Фізична активність покращує психологічний стан, знижує рівень стресу, тривожності та депресії, підвищує самооцінку та когнітивні функції.

Стратегії розвитку фізичної культури і спорту:

1. Інфраструктура
 - Створення та модернізація спортивних об'єктів (стадіони, спортивні зали, майданчики).
 - Забезпечення доступності цих об'єктів для всіх верств населення, включаючи людей з інвалідністю.
2. Програми та ініціативи
 - Розробка національних і місцевих програм, що стимулюють заняття спортом і фізичною активністю.
 - Підтримка шкільних і студентських спортивних програм.
3. Освіта та підготовка
 - Підвищення рівня освіти і підготовки тренерів, інструкторів і вчителів фізичної культури.
 - Впровадження сучасних методик викладання фізичної культури та спорту.
4. Інформаційна підтримка
 - Проведення інформаційних кампаній для підвищення обізнаності про переваги фізичної активності.
 - Використання медіа та соціальних мереж для популяризації здорового способу життя.
5. Партнерство
 - Співпраця з міжнародними спортивними організаціями, бізнесом та громадськими об'єднаннями для підтримки і розвитку спортивних програм.
 - Організація і проведення міжнародних змагань та спортивних заходів.

Інновації у фізичній культурі та спорті є важливими для підвищення ефективності тренувань, покращення результатів спортсменів і забезпечення доступності занять спортом для широких верств населення, підвищення безпеки і комфорту, а також забезпечують доступність спортивних занять для всіх бажаючих.

Висновки. Фізична активність є невід'ємною частиною стратегії розвитку фізичної культури і спорту, адже вона сприяє покращенню здоров'я, соціальній інтеграції, економічному розвитку та підвищенню загальної якості життя. Інвестування в цю сферу є ключовим для забезпечення стійкого розвитку суспільства, створення ефективної, інклюзивної та стійкої системи фізичної культури і спорту.

Джерела та література

1. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
2. Хома О. В., Григус І. М. (2023). Вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності на показники соматичного здоров'я та якості життя чоловіків похилого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 15. С. 94–104.

MODERN APPROACHES TO CONDUCT VOLLEYBALL HEALTH CLASSES FOR TALL TEENAGERS

Victor Chyzhik¹, Volodymyr Kovalchuk², Serhiy Savchuk³, Volodymyr Faidevich⁴

¹*candidate of biological sciences, professor, professor of the department of theory and methods of physical education, Kremenets regional humanitarian and pedagogical academy named after Taras Shevchenko, v.v.chyzhik@gmail.com*

²*candidate of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of physical culture, sports and health, Lutsk national technical university, v.kovalchuk@lntu.edu.ua*

³*candidate of sciences in physical education and sports, associate professor, associate professor of the department of physical culture, sports and health, Lutsk national technical university, ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua*

⁴*candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture, Sports and Health, Lutsk National Technical University, volodiafadya@gmail.com*

Introduction. Conducting sectional classes has, first of all, a health-improving goal and involves the use of such physical exercises, which include a large number of participants, optimal intensity, controlled duration, high motor density and limited space for classes. This approach requires the use of the most effective scientifically based methods aimed at improving the health of adolescents, taking into account their individual morpho-functional characteristics of growth and development [5, 6]. After all, there is a risk of overtraining during training, especially for teenagers with reduced functional activity. Weakened functional systems are often observed in accelerated children, where the development of the body does not keep up with the rapid increase in body size [6]. During puberty, the harmony between weight gain, body size and heart is disturbed, which is most often found in adolescents with an accelerated type of development. In such cases, the work of the heart is characterized by low efficiency, insufficient functional reserve and reduced adaptation capabilities to physical exertion. This must be taken into account when planning physical exercises, as well as regulating the volume and intensity of loads.

Trainers of sports sections, selecting children for classes, pay special attention to those who, thanks to anthropometric and functional characteristics, can achieve high results in their sport in the future. Thus, during the pubertal jump, tall adolescents show greater increases in anthropometric indicators of body length and its individual parts compared to boys who do not play sports and are less tall. This gives rise to certain contradictions: on the one hand, accelerated children desperately need physical activity, which is provided by training, but on the other hand, there is a risk of overtraining due to the high intensity of the loads. It is known that the negative impact on the growing body is caused not only by restrictions on motor activity, but also by excessive physical exertion, which can lead to a violation of the functions of the main systems and organs [1, 6].

Scientists emphasize the need to improve the physical condition of tall children and adolescents during physical training. A number of studies are devoted to the physical education of tall girls [3]. Separate works concern the peculiarities of physical training of tall boys [2].

Training classes in volleyball sections are mostly or completely aimed at achieving high sports results. The effect of volleyball training on the cardiovascular system of boys aged 12–16 years was studied [7]. However, the issues of optimizing the physical condition of tall teenagers in the process of sectional volleyball classes are practically not considered, which makes this topic relevant and one that requires special attention.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature on the specified topic, Internet resources, pedagogical observation, generalization.

Research results. Training of sports reserves in volleyball is carried out in sections at secondary schools, special classes of secondary schools, boarding schools, children's and youth sports schools and specialized children's and youth sports reserve schools. Sectional physical education classes are an extracurricular form of educational organization, the main purpose of which is the formation of a healthy lifestyle in pupils and students, improvement of sports skills in the chosen sport, preparation of the sports reserve for national teams of Ukraine, organization of leisure time and the search for new forms of it, and as well as prevention of neglect and offenses. Volleyball classes, in particular, provide a complex and comprehensive effect on the body, a high level of physical exertion, which is especially important for improving the physical condition of teenagers [1, 6, 7]. This task takes on special importance in connection with negative trends in the development of motor and morphofunctional indicators of adolescents [7].

The analysis of modern software and methodological support for conducting sectional volleyball classes revealed that most training programs are designed for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, specialized educational institutions of a sports profile, and schools of higher sportsmanship. Programs for conducting sectional volleyball classes at secondary schools are isolated and do not take into account the specifics of the approach to training tall teenagers.

The age of 14 to 16 years in young volleyball players is characterized by an increase in the amount of work devoted to special physical and tactical training [2, 4]. At the same time, some experts are convinced [3, 7] that the transition to early specialized loads, although it leads to improved results within 2-3 years, becomes ineffective in the future.

Zh. L. Kozyna notes [3] that strength training tasks should be different for athletes with different body lengths. Taller athletes demonstrate higher absolute strength than shorter athletes, so their absolute strength tasks (such as weight training) should be more intense. At the same time, the requirements for the level of relative strength development (for example, pull-ups on the crossbar, bending-extension of the arms in the supine position) should be lower for tall athletes. The same applies to the development of speed abilities: due to an increase in body length, the frequency of movements and the ability to accelerate individual parts of the body decrease, so the requirements for the level of development of speed abilities, especially starting speed, should be differentiated and decrease with an increase in body length. The authors emphasize that special training exercises should be selected accordingly.

The analysis of modern approaches to the problem of training tall teenagers boils down to the improvement of individual components of special physical training [2, 3, 4, 5]. According to the available training programs, at the age of 14-16, experts recommend increasing the training hours of special physical and tactical training at the expense of reducing the time of general physical training. However, in the process of classes in sports sections, it is necessary not only to implement physical data to achieve success in technical and tactical actions, but also to promote the recovery of tall teenagers. Scientists emphasize [1, 3, 4] that tall athletes need to draw up a schedule of training loads individually, taking into account indicators of physical performance.

Therefore, the analysis of the specialized literature revealed a lack of software and methodological support and substantiated scientific research for conducting sectional volleyball classes aimed at optimizing the physical condition of tall teenagers aged 14-16 years, developed on the basis of its study.

Conclusions.

1. Currently, there are no scientifically based recommendations for the planning, content and conducting of volleyball classes for tall teenagers with a health-oriented focus. This indicates the need to develop such recommendations that would take into account the specifics of the development of tall young athletes, while ensuring the preservation of their health and effective improvement of sports skills.

2. A modern approach to conducting volleyball classes for tall teenagers should include a training method aimed at optimizing their physical condition, as well as an effective evaluation method that takes into account the peculiarities of the athletes' physical development.

Sources and literature

1. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В. Романюк В. П. Вплив секційних занять волейболом на руховий розвиток школярів 14–16 років. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4 (20). С. 229–236.
2. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Львів, 2001. 20 с.
3. Козина Ж. Л. Порівняльна характеристика структури підготовленості баскетболісток різної кваліфікації. *Теорія та практика фізичного виховання*. Харків: ХДПУ, 2006. № 1. С. 43–47.
4. Марченко С. І., Диханова А. І. Рухові здібності: особливості впливу занять волейболом на координаційну підготовленість дівчат 15 років. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2019. 19(1), 23–28.
5. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 23 с.
6. Чижик В. В., Сітовський А. М., Чайковський Д. Й. Фізіологічні основи диференційованої фізичної підготовки школярів з урахуванням темпів їх біологічного дозрівання. *Школа сприяння здоров'ю: організація фізичного виховання учнів / Навч. посіб. за ред. Потапашук Р. З., Мишковця О. А., Волинця Ю. Й.* Луцьк: «Надстир'я», 2010 . С. 14–29.
7. Masalal A. Bajraktarevic A., Miokovic M. The age and gender effects on heart rate in children school volleyball players from bosnia and herzegovina. *Br J Sports Med*. 2011. № 45. P. 533–549.

Програми фізичної активності

ЗАРУБІЖНІ ПРОГРАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ

Ігор Випасняк¹, Юрій Іванишин², Дмитро Дмитришин³

¹доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, igor.vyrasniak@pnu.edu.ua

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України», Івано-Франківськ, Україна, urcha10810@gmail.com

³заступник директора фахового медичного коледжу Івано-Франківського національного медичного університету, Івано-Франківськ, Україна, ddm1972@ukr.net

Вступ. На цей час в свідомості учених, а також спеціалістів і фахівців, що працюють в сфері фізичної культури, все більш посилюється розуміння того, що сучасні умови вимагають переходу в організації всієї роботи з фізичної підготовки різних груп населення. Особливо багато зусиль робиться для того, щоб розробити ефективні програми і технології спортивно-оздоровчої роботи, зміцнення психофізичного стану і психосоціального здоров'я населення [1, 2].

Методи дослідження. Аналіз наукової, науково-методичної літератури та інтернет-сайтів.

Результати дослідження. У багатьох країнах спортивно-спортивна робота з населенням здійснюється за програмою «Спорт для всіх», яка включає: спортивні ігри і види спорту; активний відпочинок на свіжому повітрі; вправи, пов'язані з отриманням естетичного задоволення від організованих ритмічних рухів естетичного характеру; загальнорозвиваючі вправи, головною метою яких довготривале поліпшення фізичної працездатності і загального самопочуття [10].

У Скандинавських країнах робота за програмою «Спорт для всіх» отримала загальну назву «Трім», а в Данії по всій країні регулярно проводяться шкільні «Тріміади», які включають біг або ходьбу, їзду на велосипедах, плавання, лижний і ковзанярський спорт [9].

В Ірландії розроблені і реалізуються дві програми, що користуються популярністю серед населення: «Триатлон» і «Прогулянка під веселкою», основною яких – різностороння фізична підготовка, перш за все дітей і молоді. Програма з триатлону включає три види фізичної активності: плавання, їзду на велосипеді і біг і може проводитися як у вигляді змагань для підготовлених учасників, так і у вигляді оздоровчих заходів не змагального характеру для всіх охочих. Друга програма є програмою залучення до активного відпочинку людей, що не займаються регулярно фізичною культурою та містить 12 рівнів послідовно зростаючого бігового навантаження для щоденних індивідуальних занять [7]. Перший рівень програми (мотиваційний) містить в собі формування бази знань про користь занять фізичною культурою шляхом відповіді на питання, що виникають у початківців, особливо у дітей: «навіщо мені займатися?», «що мені дадуть заняття бігом в плані здоров'я і фізичної підготовки, майбутньої професії, суспільної репутації, спілкування з однолітками?» і т.п.; другий рівень допомагає визначити стартове бігове навантаження; третій–восьмий рівні складають бігову програму оздоровчої спрямованості; дев'ятий–дванадцятий рівні призначаються для осіб, які досягли значних успіхів в бігу і мають бажання до подальшого розвитку своїх бігових можливостей. Після 16 тижнів занять за програмою будь-яка людина може взяти участь у фестивалі «Прогулянка під веселкою». Він включає масовий забіг загальним стартом і біговий тест на 1 миль, найбільш популярний серед учасників. Перевага програми полягає в тому, що вона не вимагає спортивних споруд і особливого спортивного інвентарю і є заняттями на свіжому повітрі, сприяє спілкуванню з природою [7].

Цікава форма спортивно-спортивної роботи під назвою «Школа довіри» використовується в Болгарії. Щоб привернути школярів до самостійних занять фізичною культурою та спортом, на сторінках газети «Народний спорт» був опублікований цикл лекцій з рекомендаціями щодо занять

фізичними вправами. Слухачам «Школи довіри» були розіслані картки, які заповнюються після виконання певного нормативу і висилаються в редакцію газети. Випускникам «Школи» були видані «Дипломи довіри» [3].

У Німеччині в роботі з дітьми в літній період застосовується «Паспорт канікул», маючи який школярі можуть безкоштовно відвідувати стадіони, паркі, плавальні басейни, записуватися в різні секції, клуби, ходити в кіно, музеї, на виставки, брати участь в конкурсах спортивного малюнка або фотографії і т.д. [5, 8].

У Австралії, починаючи з кінця 90-х років в рамках національної спортивно-оздоровчої програми «Ближче до життя» проводиться локальна кампанія «Знайди 30», сенс якої полягає в стимулюванні виділення кожним австралійцем, починаючи з раннього віку, 30 хвилин на день для активного відпочинку [4].

В Австрії здійснювалася національна кампанія «Роби з нами – будеш у формі». У рамках цієї кампанії проводилися національні змагання з бігу і ходьби – «Фітлауф» і «Фітмар» [6].

У Бельгії проводиться кампанія «Сімейний кілометр», суть якої полягає в тому, щоб кожен член сім'ї пробігав у день певну відстань і щоб загальна дистанція для сім'ї складала не меншого 1 км [10].

У Голландії проводиться кампанія «Спортреал» – активний відпочинок для всіх [10].

Висновок. Проаналізовані наукові, науково-методичні та інтернет-ресурси дозволили систематизувати програми рухової активності, які є найбільш популярними в різних країнах світу.

Джерела та література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк, 2015. 356 с.
2. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль: Осадца В. М., 2019. 400 с.
3. Стратегия «Спорт, здоровье, физическая активность и местная молодежная политика» за развитие, управление на физическое воспитание и спорта и инвестиране в молодежта на 2018–2021. Приета е с Решение № 661/06.10.2017 г. на Общински Съвет–Поморие. URL: <http://surl.li/ujesy>.
4. Bauman A., Bellew B., Vita P., Brown W., Owen N. Getting Australia active: towards better practice for the promotion of physical activity. *National Public Health Partnership*. Melbourne, Australia, March, 2002. 203 p.
5. Haut J., Emrich E. Sport für alle, Sport für manche: soziale Ungleichheiten im pluralisierten Sport. *Sportwissenschaft*. 2010. Vol. 41. P. 315-326.
6. Petra Winkler, ed. Austrian Physical Activity Recommendations – Key Messages. Austrian Health Promotion Fund, Verena Zeuschner, 2020. Vol. 17 (1). 8 p.
7. Public Health England, Everybody Active, Every Day: An Evidence-based Approach to Physical Activity. London: Public Health, 2014.
8. Rütten A., Pfeife, K. (Hrsg.). Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung. Erlangen-Nürnberg: FAU, 2016. 129 p.
9. Skille E. Å. Sport for all in Scandinavia: sport policy and participation in Norway, Sweden and Denmark. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2011. №3(3). P. 327–339. <https://doi.org/10.1080/19406940.2011.596153>.
10. Whiting S, Mendes R, Morais ST, Gelius P, Abu-Omar K, Nash L, Rakovac I, Breda J. Pro-moting health-enhancing physical activity in Europe: Surveillance, policy development and implementation 2015–2018. *Health Policy* 2021. Vol.125(8). P. 1023–1030.

СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ І ЇЇ ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Анна Галицька¹

¹асистент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, майстер спорту України з волейболу, Луцьк, Україна, galytskaanna@gmail.com

Вступ. У сучасних умовах відоме значення спорту як популярного феномену суспільного життя, сфери ефективної співпраці між державами, розвитку науки й культури. У ХХІ столітті спортивна, виховна й освітня сторони спортивного руху тісно переплелися із соціальним, політичним та економічним життям світового співтовариства, що ще більше утвердило авторитет спорту у світі, забезпечило його стабільність і незалежність. Виступи українських спортсменів на різноманітних змаганнях сприяють зростанню авторитету нашої країни, показують її міць і досягнення. Сучасний спорт характеризується спрямованістю на максимально можливі результати, високими обсягами та інтенсивністю навантажень, щоденними тренуваннями. Загалом спорт можна розглядати і як модель людських відносин, і як форму самоствердження особистості.

Методи дослідження – аналіз, синтез та систематизація даних науково-методичної літературних, інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Спортивна діяльність активно впливає не лише на фізичну досконалість людини, а й на її моральні та інтелектуальні якості, на процес самопізнання і самовдосконалення. Психологами доведено, що саме в екстремальних умовах у людини зміцнюються моральні якості. Оскільки спорт у наш час для багатьох людей став основним видом діяльності, то науковці і практики глибше досліджують його вплив на формування особистості. Необхідність цього зумовлена і результатами окремих досліджень [2, 5, 6].

Сам процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою чи спортивним тренуванням передбачає виховання не лише певних фізичних умінь і навичок, а й психічних якостей, рис та властивостей особистості студента. У процесі занять тим чи іншим видом спорту відбувається моделювання життєвих ситуацій, «програти» які можна за допомогою фізичних вправ, спортивних і, особливо, ігрових моментів.

Цілком очевидно, що, займаючись спортом, студент передусім удосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами й руховими діями, що дуже важливо для нього. Ще в 1927 році, в першій вітчизняній монографії, присвяченій психології фізичної культури, професор О. П. Нечаєв писав: «Пора, нарешті, визнати, що не можна говорити про повноту виховання там, де відсутнє виховання рухів. Спритність, витривалість і наполегливість, в даному разі, можуть бути названі м'язовими чеснотами, а стомлюваність, апатія, примхливий настрій, нудьга, занепокоєння, неухважність і невірноваженість – м'язовими вадами» [4].

Спорт, поза всяким сумнівом – один із головних засобів виховання рухів, вдосконалення їх тонкої і точної координації, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. І не тільки. В процесі занять спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. Спортсмен тренується поруч із товаришами, змагається з суперниками, тому обов'язково збагачується досвідом людського спілкування, вчиться розуміти інших. Завдяки спорту виробляється сміливість, сила, швидкість та обачність, вміння не здаватися і радіти перемозі інших, тобто всі ті кращі вольові й фізичні якості, якими спорт вінчає тих, хто до нього долучається.

Відомо, що воля виробляється лише в ситуаціях, коли необхідно долати певні перешкоди, завдяки терпінню і великим зусиллям. Саме в таких умовах знаходяться спортсмени. Важкі багаторазові тренування, відповідальні змагання належать до діяльності, яка виконується на межі максимальних можливостей людини і разом із фізичним розвитком формує вольові якості. Це підтверджується й тим, що наполегливість і терпіння у студентів, які регулярно займаються спортом, розвинені більше, ніж у новачків. Оскільки спортсмени дуже багато часу перебувають у колективі (студентському, спортивному), беруть участь у різноманітних змаганнях, постійно спілкуються з новими людьми, то, безумовно, це сприяє розвитку комунікативних якостей особистості [3].

У будь-якому виді спорту особливості діяльності визначаються вимогами до її виконання, тобто тими вимогами, за якими відбувається оцінка результатів цієї діяльності. В одних видах спорту основні вимоги до діяльності спрямовані на точність і техніку виконання, в інших – на час, ще в інших – на узгодженість дій. Більше того, в різних видах спорту спостерігається і різна психологічна активність спортсменів під час виконання діяльності, що визначається своєрідністю труднощів, які необхідно долати, наприклад, тривалий біг пов'язаний з великим обсягом виконуваної роботи, спринтерський біг – з інтенсивністю, спортивні ігри – зі складністю роботи. Різні вимоги, які ставляться до спортивної діяльності, активізують психологічну діяльність спортсменів. Систематичні спортивні тренування своєю чергою формують специфічні психологічні якості, що притаманні лише певному виду спорту.

Вплив різних видів спорту на формування особистості студента відбувається декількома шляхами, передусім завдяки специфіці знань, умінь і навичок, а також у зв'язку зі своєрідністю якостей особистості, зумовлених особливостями спортивної спеціалізації. Загалом фізична культура і спорт є не лише засобом зміцнення здоров'я студента, його фізичного вдосконалення, однією з форм проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності, а й істотно впливають на інші сторони людського життя: на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості; на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі [1].

Висновки. Отже, на сучасному етапі реформування вищої освіти в Україні, в умовах значного зниження рухової активності студентів, назріла необхідність пошуку ефективних шляхів та засобів залучення учасників освітнього процесу до фізичної культури і спорту. Власний практичний досвід переконує в тому, що у студентів, які займаються в групах підвищення спортивної майстерності, виробляється певний стереотип режиму дня і спостерігається високий життєвий тонус. З ростом рівня спортивної майстерності відбуваються позитивні зміни у структурі особистості студента. Ці фізичні й психологічні якості, розвинуті в студентські роки, безсумнівно, стануть у нагоді в майбутньому.

Джерела та література

1. Bloshenko O. I. Rоль фізичної культури і спорту у розвитку студента. URL: https://www.kpi.kharkov.ua/archive/MicroCAD/2017/S20/tez_mic_17_IV_p40-p40.pdf
2. Lysyak V. M. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. URL: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/201008/10lvnfpq.pdf>
3. Platonov V. M., Guskov S. I. Олімпійський спорт [Кн. 2]. Київ: Олімп. літ., 1997. 384 с.
4. Rudiy I. Ya. Вплив спорту на всебічний розвиток особистості. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU96.pdf>
5. Уэйнберг Р. С. Основи психології спорту і фізичної культури. Київ: Олімп. літ., 1998. 336 с.
6. Shevchenko S. B. Формування особистості та виховання толерантності під час занять з фізичною культурою. URL: http://shevchenkofizvosp.blogspot.ru/p/blog-page_83.html

ANALYSIS OF THE MOTIVES AND INTERESTS OF THE ELDERLY TO THE LESSONS OF HEALTH FITNESS DURING QUARANTINE RESTRICTIONS

Igor Grygus¹, Oleksandr Khoma²

¹professor, Director of the Institute of Health Care, National University of Water and Environmental Engineering, Doctor of Science in Medicine, grigus03@gmail.com

²postgraduate student of Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatyuk, oleksandrkhoma@gmail.com

Introduction. Physical activity is an important determinant of health. At the end of 2020, the World Health Organization (WHO) released updated recommendations for physical activity to support optimal health [6]. The COVID-19 pandemic, announced by the WHO on March 11, 2020, has led to significant changes in the lifestyle of the population of many countries [3, 6]. Restrictive measures, such as quarantine and self-isolation, significantly affected the level of physical activity of all population groups, especially the elderly [5]. Social distancing and bans on mass events significantly reduced their level of physical activity, which is critically important for maintaining health.

The COVID-19 pandemic led to a decrease in all types of physical activity and an increase in time spent sitting, which was confirmed by international studies. The negative consequences of this are the exacerbation of symptoms of chronic diseases and the deterioration of the body's functional systems [1, 2]. Regular moderate physical activity helps strengthen the immune system, which is especially important during a pandemic [1, 2].

The insufficient number of studies on the formation of the motivation of the elderly for health-recreational motor activity determines the relevance of further studies in this direction.

The research was carried out in accordance with the National University of Water and Environmental Engineering «Organizational and methodological features of physical therapy, occupational therapy of persons of different nosological, professional and age groups» for 2022–2026 (state registration number 0122U200755).

The purpose of the study is to determine the motives and interests of elderly men in health-recreational physical activity during the period of quarantine restrictions.

Research methods. Research was conducted on the basis of the National University of Water Management and Nature Management (Rivne). 50 men aged from 61 to 70 years old (average age 65.06 ± 3.06 years), mostly engaged in mental work (scientific and pedagogical workers and teachers) took part in the pedagogical experiment. All participants voluntarily gave their informed consent after familiarizing themselves with the specifics of the study.

Theoretical analysis and generalization of experience in the field of health promotion and prevention of chronic non-communicable diseases in the conditions of the pandemic allowed to determine the relevance of the study and clarify its purpose. Pedagogical observation at the first stage of the study helped to determine the main circumstances affecting the involvement of elderly people in health activities during quarantine restrictions.

The survey method was used to collect information. The survey was conducted in written form using prepared forms and allowed to assess motives and interests in various types of physical activity. The questionnaire consisted of an informational part and several blocks that characterized men's motivational priorities for health-recreational physical activity.

The data obtained as a result of the questionnaire was processed by the statistical method of determining the indicators of the relative share, which made it possible to analyze the results of the study and determine the percentage ratio between the parts and the whole.

Research results. According to the results of the questionnaire, the preferences of elderly men in choosing types of health-recreational physical activity were determined. It was established that 90 % had previous motor experience. The priority types of activity were recreational running and walking (50 %), sports games (48 %), recreational fitness (12 %), swimming (6 %), tourism, wrestling, and weightlifting (4 % each). The duration of such classes ranged from 3 to 14 years. 84 % of respondents answered in the affirmative to the question of reduced physical activity during quarantine [4]. The changes concerned both organized and household activity.

Regarding lifestyle: sedentary – 32 %, moderately active – 54 %, active – 14 %. The majority of respondents noted moderate physical activity during the day, mostly of a domestic nature. A third of respondents associate a low level of physical activity with professional necessity, and only one in seven has a sufficient level of activity (4–5 classes per week). The need to develop measures to involve the elderly in regular physical exercises was revealed [4].

A small percentage of respondents expressed a desire to engage in health activities on their own due to insufficient knowledge and fear of injury. Most prefer organized classes in fitness clubs. The main motives of the classes are to improve health, physical fitness, and combat stress. Health motives are the priority, followed by communicative, recreational and preventive ones. The findings are consistent with other studies that highlight the importance of exercise for mental health, reducing depression and improving quality of life. The main barriers are lack of time, insufficient financial condition, poor health, pain and injuries. Respondents are aware of the benefits of activity, but note difficulties in implementation due to lack of systematicity and time. They are ready to join organized classes if the appropriate conditions are met.

Conclusions. According to the results of the survey, 84 % of respondents indicated a decrease in the volume and intensity of physical activity during quarantine, which affected their lifestyle: 32 % have a sedentary lifestyle, 54 % are moderately active, and only 14 % have a sufficient level of activity. The priority motivations for physical activity of elderly men are health, communication, recreational and preventive. Barriers to physical activity during quarantine have been established and factors influencing motivation for health and recreational physical activity have been determined.

Sources and literature

1. Grygus I. M., Khoma O. V. Ozdorovcho-rekreasiina rukhova aktyvnist u profilaktytsi khronichnykh neinfektsiinykh zakhvoriuvan cholovikiv pokhyloho viku v umovakh karantynnykh obmezhen. *Rehabilitation and Recreation*. 2022;11:163-172. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.11.19>
2. Andrieieva O., Hakman A., Kashuba V., Vasylenko M., Patsaliuk K., Koshura, A., Istyniuk I. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019;19(6):1308–14. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4190>
3. Karpukhina Y., Vasylieva N., Grygus I., Muszkieta R., Zukow W. Study of quality of life and effectiveness of physical therapy of women after mastectomy in the COVID-19 pandemic conditions. *Balneo Research Journal*. 2020. 11(3):315–322. DOI 10.12680/balneo.2020.3
4. Tomenko O., Horiuk P., Slobozhaninov A. Osoblyvosti rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia osib pokhyloho viku. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. *Fizyczne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2020;(17):80–4.
5. Yelizarova O, Stankevych T, Parats A, Antomonov M, Polka N, Hozak S. Specific Features of the Ukrainian Urban Adolescents' Physical Activity: A Cross-Sectional Study. *J Environ Public Health*. 2020:3404285. <https://doi.org/10.1155/2020/3404285>.
6. World Health Organization. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Situation Report, 51. 2020. URL: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situationreports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf?sfvrsn=1b-a62e57_10

КРОСФІТ ТРЕНУВАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Олена Іщук¹

¹кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Ischuk.Olena@vnu.edu.ua

Вступ. Кросфіт – сучасне слово іншомовного походження, яке для людей, далеких від спорту, звучить схоже на «крос» і «фітнес». Однак якщо вникнути у це питання, підказки про те, чим же цей «кросфіт» особливий, у самій назві можна знайти відразу. Отож, кросфіт – це брендowana методика фітнесу, створена Грегом Гласманом. Є зареєстрованою торговою маркою організації CrossFit, Inc., яку заснували Грег Гласман та Лорен Дженай у 2000 році [4].

Тренування кросфіту просувають і як філософію фізичних вправ, і як змагальний вид спорту. До них входять елементи високоінтенсивного інтервального тренування – важкої атлетики, пауерліфтингу, гімнастики, гирьового спорту, зарядки, стронгмену та інші вправи. Їх практикують люди, які виконують щоденні заняття у більш ніж 13 000 спортзалів-філій, більше половини яких розташовано у Сполучених Штатах. Кросфіт – це змагальний вид спорту, турніри з якого проходять по всьому світу [5].

Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, зарядки та важкої атлетики. Кросфіт-зали використовують знаряддя з різних дисциплін, в тому числі штанги, гантелі, гімнастичні кільця, перекладини, скакалки, гирі, лікарські м'ячі, веслувальні тренажери та різноманітні мати.

Отже, кросфіт – це вид інтенсивних тренувань, який поєднує гімнастику, важку атлетику, біг, веслування і включає елементи різних спортивних дисциплін, спрямовані на розвиток витривалості, сили, гнучкості, потужності, швидкості, координації, спритності, рівноваги і точності, працездатності серцево-судинної системи.

Кросфіт-тренування включають три типи фізичних навантажень: метаболічні або кардіо – біг, сесія на велотренажері, веслування на велотренажері, стрибки на скакалці, плавання, та ін; гімнастичні – присідання, віджимання від підлоги, сіт-апи, виходи на кільцях, підтягування, стійка і ходьба на руках, вихід на перекладині, згинання, розгинання рук на брусах, лазіння по канату та ін.; силові або важка атлетика – важкоатлетичні поштовх і ривок, становя тяга, махи гирею, силове взяття на груди, присідання зі штангою, тощо [5].

Методи дослідження. Вивчення психолого-педагогічних і медико-біологічних літературних джерел із проблеми фізичної активності людей засобами кросфіт тренування, контент-аналіз інтернет-джерел.

Результати дослідження. В процесі дослідження з'ясовано, що методика кросфіт тренування є інноваційним видом фізичної активності людей, який користується популярністю серед молоді та має низку переваг. Зокрема, складання тренувальної програми передбачає комбінування різноманітних видів фізичних навантажень. Основна частина тренування, може включати один, два, або всі три види. Побудова заняття з кросфіту схожа на звичайне тренування. Починати потрібно з розминки, яка необхідна для того, щоб розігріти м'язи і підготувати тіло до виконання фізичних вправ. Вона займає 10-20 хвилин. Закінчувати вправами на розтягування.

Займатися кросфіт тренуванням можна як із тренером, так і самостійно. При виборі тренера і місця для занять рекомендується звертатися до сертифікованих фахівців і у відповідні спортивні фітнес-зали. Крім цього, у вільному доступі можна знайти відео з тренуваннями і займатися за системою кросфіт удома. Початківцям рекомендується тренуватись декілька занять з професійним тренером, щоб отримати основи правильної техніки виконання вправ для фізичної активності [3].

Висновки. Отже, вирішальною умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту для людини є її рухова та фізична активність. Науковцями доведено значення фізичної активності як найважливішого та необхідного елементу для збереження здоров'я людини та профілактики захворювань. Саме кросфіт тренування як один із засобів фізичної активності є корисним не тільки для фізичного, а й для психічного здоров'я. Дослідження доводять, що кросфіт тренування значно покращують психологічне благополуччя та асоціюються з кращим психічним здоров'ям загалом, порівняно з тими, хто не займаються фізичною активністю та ведуть сидячий спосіб життя (люди, які

не відповідають рекомендаціям щодо фізичної активності, мають “сидячий спосіб життя” або їх ще називають “сидячими”). Регулярні кросфіт тренування сприяють полегшенню симптомів депресії та стресу, покращують якість життя загалом, зміцнюють самооцінку, соціальні навички та взаємодію з людьми, включаючи на роботі, а також позитивно впливають на успіхи у навчанні та на роботі. У людей, у яких діагностовано захворювання, пов’язане із тривогою або стресом, покращуються когнітивні навички – пам’ять, словниковий запас та творче мислення [1, 2].

З точки зору біохімічних механізмів поліпшення настрою під час занять фізичною активністю викликане за рахунок впливу на гіпоталамус-гіпофіз-надниркову вісь, що зменшує фізіологічну реакцію на стресори (стресові чинники) [3].

Після кросфіт тренування у людини зменшується рівень стресогенних гормонів, таких як кортизол, адреналін, котехоламін та адреноркортикотропін. Водночас збільшується рівень норадреналіну та “гормонів щастя” – серотоніну та ендорфінів. Вивільнення останніх активують рецептори у центрах винагороди, тим самим підвищують задоволеність життям, формують мотивацію, покращують самооцінку, надають відчуття впевненості у собі, покращують якість сну, зменшують ризики появи тривожних та депресивних розладів у дітей, підлітків та дорослих [4].

Зниження рівня адреналіну та кортизолу, одних з головних гормонів стресу в організмі, за рахунок кросфіт тренування, пов’язано зі зниженням негативного настрою, меншою кількістю симптомів депресії, тривоги та відсутністю розладів сну.

Джерела та література

1. Бондаренко О. В., Щекотиліна Н.Ф. Використання методики CrossFit в освітньому процесі закладів вищої освіти. *Olympicus: науковий журнал*. 2023. № 1. С. 7–11.
2. Зіамбет В. Ю., Астраханкіна Ю. С. Кросфіт як спосіб підвищення ефективності фізичної підготовки. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 1061–1063.
3. Іщук О., Цьось А. Теоретичні та методичні основи формування здоров’язберігальної компетенції студентів закладів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві*. 2018. № 4. С. 21–28.
4. Кокорев Д. А. Кросфіт тренування як інноваційний компонент у фізичному вихованні студентів. *Пріоритетні напрями розвитку науки та освіти*, 2016. № 1(8). С. 134–137.
5. Круцевич Т., Пангелова Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров’я*. 2016. № 3. С. 109–114.

TANIEC FITNESS JAKO WAŻNY ELEMENT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Oleksandr Kaszewski¹

¹asystent katedry fitness i sportów rowerowych Łesi Ukrainki Wołyński Uniwersytet Narodowy, kashevski@vnu.edu.ua

Wstęp. Fitness taneczny to świetny sposób na utrzymanie aktywnego trybu życia, jednocześnie ciesząc się ruchem i muzyką. Niezależnie od wieku i poziomu sprawności fizycznej, możesz znaleźć swój idealny styl taneczno-fitness oraz poprawić swoje zdrowie i nastrój.

Fitness taneczny to forma aktywności fizycznej, która łączy w sobie elementy tańca z tradycyjnymi ćwiczeniami, mającymi na celu utrzymanie zdrowia i poprawę sprawności fizycznej. Ta forma ćwiczeń jest ważną częścią aktywnego stylu życia i przynosi liczne korzyści dla zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.

Metody badawcze. Badanie sprawności tanecznej jako elementu zdrowego stylu życia wymaga kompleksowego podejścia, obejmującego różnorodne metody i podejścia. Zapewnia to wszechstronne zrozumienie wpływu sprawności tanecznej na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

Główne metody badawcze, zarówno teoretyczne, jak i stosowane, mające znaczenie w szczególności w badaniu sprawności tanecznej:

Analiza artykułów naukowych (badanie dostępnych badań i publikacji w celu podsumowania informacji na temat wpływu sprawności tanecznej na zdrowie); metaanaliza (połączenie wyników kilku badań w celu uzyskania uogólnionych wniosków na temat efektywności sprawności tanecznej); badania kliniczne, do których zaliczają się badania kontrolowane (badanie wpływu sprawności tanecznej na wskaźniki fizyczne i psychologiczne w grupach eksperymentalnych i kontrolnych) oraz badania kontrolowane z randomizacją (przydział uczestników do losowych grup w celu bardziej obiektywnej oceny wpływu sprawności tanecznej).

Inne metody, takie jak obserwacje długoterminowe, badania terenowe, kwestionariusze i ankiety itp.

Zastosowanie różnych metod badawczych pozwala na kompleksową ocenę wpływu sprawności tanecznej na zdrowy tryb życia. Zintegrowane podejście, obejmujące metody ilościowe, jakościowe, społeczne i kulturowe, zapewnia głębokie zrozumienie tego zjawiska i przyczynia się do opracowania skutecznych programów i zaleceń wspierających zdrowie populacji.

Wyniki badań. Fitness taneczny staje się coraz bardziej popularny w dzisiejszym społeczeństwie ze względu na możliwość połączenia aktywności fizycznej z przyjemnością tańca. To czyni go ważnym obiektem badań w kontekście zdrowego stylu życia.

Coraz częściej, by znaleźć czas na systematyczną aktywność fizyczną, musimy nieźle się nagimnastykować. Trudno w harmonogramie wygospodarować godziny, potrzebne do utrzymania zdrowego stylu życia. Okazuje się jednak, że czasem nieznacznie modyfikując nasze przyzwyczajenia, w pozornie mało sportowych czynnościach znajdziemy sposoby na ćwiczenia fizyczne [1].

Rosnąca popularność fitnessu i zdrowego trybu życia spowodowana jest następującymi czynnikami:

1) Wraz ze wzrostem świadomości znaczenia zdrowego stylu życia, coraz więcej osób szuka sposobów na utrzymanie przyjemnej aktywności fizycznej. Dance fitness wychodzi naprzeciw tym potrzebom, łącząc ruch z muzyką;

2) Korzyści psychologiczne i emocjonalne. W dzisiejszym świecie, w którym wzrasta poziom stresu i chorób psychicznych, fitness taneczny może być skutecznym sposobem na zmniejszenie stresu, poprawę nastroju i zwiększenie poczucia własnej wartości. Badanie tych aspektów może pomóc w opracowaniu nowych metod terapii;

3) Interakcje społeczne. Zajęcia taneczne promują interakcje społeczne, które są ważne dla dobrostanu psychospołecznego. W środowisku, w którym wiele osób czuje się odizolowanych, zwłaszcza podczas pandemii, fitness taneczny może być ważnym narzędziem do utrzymywania kontaktów społecznych;

4) Dostępność i wszechstronność. Fitness taneczny jest odpowiedni dla różnych grup wiekowych i poziomów sprawności. Dzięki temu jest dostępna dla szerokiego grona odbiorców, w tym dzieci, dorosłych i osób starszych.

Naukowe aspekty badań miejsca fitness tanecznego w systemie zdrowego stylu życia należy prowadzić w następujących kierunkach:

1. Badania fizjologiczne. Badanie wpływu sprawności tanecznej na układ sercowo-naczyniowy, siłę mięśni, elastyczność i ogólną kondycję fizyczną.

2. Studia psychologiczne. Analiza wpływu sprawności tanecznej na zdrowie psychiczne, zmniejszenie poziomu stresu, lęku i depresji, poprawę nastroju i funkcji poznawczych.

3. Studia socjologiczne. Badanie wpływu zajęć tanecznych na interakcje społeczne, poczucie wspólnoty i integrację społeczną różnych grup ludności.

4. Studia ekonomiczne. Analiza ekonomicznych aspektów wprowadzenia fitnessu tanecznego do programów zdrowia publicznego i jego wpływu na obniżenie kosztów opieki zdrowotnej.

Rosnąca popularność fitnessu tanecznego jako elementu zdrowego stylu życia ma także zastosowania praktyczne:

1. Programy edukacyjne. Włączenie fitnessu tanecznego do programów szkolnych i uniwersyteckich w celu zwiększenia aktywności fizycznej wśród młodzieży.

2. Programy korporacyjne. Wdrożenie fitnessu tanecznego w korporacyjnych programach wellness w celu poprawy zdrowia i wydajności pracowników.

3. Programy medyczne. Wykorzystanie fitnessu tanecznego w ramach programów rehabilitacyjnych dla pacjentów z różnymi schorzeniami, w tym chorobami układu krążenia, cukrzycą i zaburzeniami psychicznymi.

4. Inicjatywy publiczne. Organizacja bezpłatnych lub niedrogich zajęć tanecznych w społecznościach w celu wspierania zdrowia publicznego i wzmacniania więzi społecznych.

Aktywność fizyczna stanowi niezbędny element zdrowego stylu życia na każdym jego etapie. Pamiętajmy, że zaliczamy do niej nie tylko sport wyczynowy czy lekcje wychowania fizycznego. Będą to także wszelkie aktywności, jakie podejmujemy w domu i poza nim, np. porządkowe prace domowe, wchodzenie po schodach zamiast wjeżdżanie windą, opieka nad dziećmi, dziecięce zabawy, aktywność zawodowa, itp. Nie każdy z nas urodził się sportowcem, ale każdy z nas może prowadzić aktywny styl życia! [2].

Wniosek. Badanie sprawności tanecznej jako elementu zdrowego stylu życia jest istotne ze względu na liczne korzyści dla dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego. Włączenie sprawności tanecznej do różnych dziedzin życia może przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia populacji i jakości życia.

Źródła i literatura

1. Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie człowieka – jak uniknąć chorób? URL: <https://www.medicover.pl/zdrowie/aktywnosc-fizyczna/wplyw-na-zdrowie/>
2. Żyj Dobrze - aktywność fizyczna. URL: <https://www.gov.pl/web/psse-sochaczew/zyj-dobrze---aktywnosc-fizyczna2>

ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Сергій Ніколаєв¹

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Nikolaevs1974@gmail.com

Вступ. На сьогоднішній день у педагогіці стали звичними такі терміни: «технологія навчання», «педагогічна технологія», «технологія освіти», «технологія навчального процесу», «дидактична технологія».

У теорії та практиці фізичної культури та спорту також широко оперують термінами «технологія фізичного виховання», «технологія тренувального процесу», «оздоровчі та реабілітаційні технології». Дані терміни аж ніяк не скасовують існуючі наукові уявлення в дидактиці та методології та несуть на собі певне логічне та інформаційне навантаження.

За останні роки поняття «педагогічні технології» трансформувалося від використання власне технічних термінів в освіті – technology in education у ширше поняття – technology of education, тобто технологія навчання. Під цим терміном розуміється використання нових наукових підходів до аналізу та організації навчального процесу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Технології фізичного виховання – це один із напрямів педагогічних технологій, які розглядаються як упорядковані сукупності процедур, прийомів, засобів та способів, алгоритмів, методів та методик, їх взаємодія з метою отримання планованого результату [1]. Перш ніж дати визначення технологіям у фізичному вихованні та спорті, проаналізуємо окремі складові цього процесу.

Метод – це прийом або система прийомів, способів та засобів пізнання або дослідження, навчання та тренування.

Методика включає сукупність методів і прийомів (способів) і є теоретичною основою їхнього застосування. Методи складаються з прийомів, тобто окремих дій чи операцій.

У свою чергу кожен метод складається із системи прийомів, а прийом, як елемент методу, що складається з ланцюжка найбільш раціональних дій. За допомогою прийому не вирішується дидактичне завдання в цілому, а лише певний її етап. Тому прийом та метод співвідносяться як частина та ціле.

Педагогічна технологія та методика до певної міри синоніми, хоч і між ними існує різниця. Методика дає можливість застосувати різні методи в єдиному педагогічному (тренувальному) процесі, але при цьому не дає певної логіки та алгоритмізації. Технологія, як закінчений і замкнений процес передбачає послідовність методів і прийомів, спільну діяльність педагога та учня у досягненні запланованого результату. Іншими словами, технологія відрізняється від методики своєю відтворюваністю, стійкістю результатів, відсутністю багатьох «якщо». Вже давно стало звичним, що методика виникає внаслідок узагальнення досвіду та винаходу нового способу представлення знань. Технологія ж проектується виходячи з конкретних умов і орієнтується на заданий, а не на передбачуваний результат. Слід виділити:

– макротехнології (що визначають стратегію багаторічного тренувального чи виховного процесу);

– мікротехнології – конкретні методи та прийоми, спрямовані на вирішення локального завдання з виховання рухових навичок чи розвитку фізичних якостей.

У підготовці спортсменів намітилися такі технологічні підходи: технологія планування; технологія прийняття рішень; технологія тренування та навчання; технологія контролю та тестування.

Технологію тренування можна, насамперед, поділити на технологію навчання руховим діям та технологію виховання рухових якостей.

Ефективність науково-методичних розробок, нових технологій визначається ступенем їх використання у теперішній та майбутній практиці [2, 3].

Сучасна педагогічна наука дає можливість застосовувати у спортивному тренуванні нові технології, засновані на оптимальному поєднанні обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень.

Наприклад, використання тренажерного стенду «інерційна доріжка» дозволяє моделювати умови бігу і комплексно оцінити бігову підготовленість спортсмена в умовах змагальної вправи. Виконання тестових рухових завдань на цьому стенді дозволяє отримати інтегральну оцінку підготовленості бігунів та виявити фактори, що лімітують досягнення прогнозованого результату.

Прикладом сучасних технологій є тренажерні стенди, що реалізують концепцію «штучне керуюче середовище». Діапазон застосування цих технологій – від реабілітації осіб із втраченими функціями рухового аналізатора (після травм та хвороб) до моделювання рекордних, максимально можливих спортивних результатів, тобто створення «стану здорового рухового минулого» – для осіб із недостатнім рівнем рухового потенціалу та тимчасового стану «рекордного рухового майбутнього».

Ці технології реалізуються з урахуванням системи тренажерних пристроїв – бігова доріжка з підвіскою, тягово-лідуючих пристроїв, що полегшують і стимулюють виконання рекордних результатів у стрибку у висоту, бігу, метаннях та інших видах спорту.

Висновок. Аналіз наукових матеріалів, багаторічний власний досвід дають нам можливість виділити ознаки сучасних технологій у фізичному вихованні та спорті та дати їм визначення. На нашу думку, в даний час, технології у фізичному вихованні та спорті охоплюють методи, прийоми, раціональні шляхи не тільки в навчанні та вдосконаленні рухів, а й у розвитку фізичних якостей та всіх аспектів навчально-тренувального процесу.

Таким чином, сучасні технології у фізичному вихованні та спорті можна охарактеризувати, перш за все, такими ознаками: наявність науково обґрунтованих та експериментально перевірених дидактичних нововведень; економічність (досягнення мети навчання з мінімальними витратами засобів, сил та часу учня та тренера-викладача; інтеграція суміжних галузей знань; відтворюваність аналогічних результатів іншій групі учнів; програмування навчальних макро- та мікроциклів; використання технічних засобів та ЕОМ.

Джерела та література

1. Гарлінська А. М., Корнійчук Н. М., Солодовник О. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.
2. Качан О. А., Пристинський В. М. Тривимірні інформаційні технології як чинник оптимізації фізкультурно-спортивної роботи з учнівською молоддю. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 53–55. URL: https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК_конф_25.05.2018.pdf
3. Шандригось В. І Використання інформаційних технологій в теорії і практиці спортивних єдиноборств. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*: зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 137–142. URL: https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2018/05/ХДАФК_конф_25.05.2018.pdf

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЄДИНОБОРСТВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олександр Панасюк¹, Віталій Дмитрук², Олег Гребік³

¹кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, vsl2911@gmail.com

²кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, fv@lntu.edu.ua

³кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, o.hrebik@lutsk-ntu.com.ua

Вступ. Процес фізичного виховання учнівської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку, часто не приваблює молодь, носить характер обов'язкових заходів, а не цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення. Запорукою високих показників у майбутній виробничій діяльності має стати спеціалізована фізична підготовка, що забезпечує формування і вдосконалення тих якостей особистості, які мають суттєве значення для визначеної професії. Існують відомості, які вказують на те, що ефективним й економічно вигідним шляхом підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості людини залишається впровадження у повсякденне життя різних засобів фізичного виховання із застосуванням різних оздоровчих технологій.

У цей час одним з найпоширеніших напрямків фізкультурно-оздоровчих технологій є заняття єдиноборствами. Ефективність різних видів єдиноборств впливає на моторику, дихальну й нервову системи організму, профілактику всіляких захворювань. Це дозволяє розглядати єдиноборства як високоефективну систему оздоровчих занять, націлених на вдосконалення фізичних кондицій, зміцнення самопочуття, гармонійний фізичний розвиток. Заняття єдиноборствами є одним з ефективних і привабливих систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості.

Таким чином, проблема взаємозв'язку рухової активності й рухових якостей старшокласників має важливе значення для шкільної системи фізичного виховання. Заняття єдиноборствами викликають підвищення інтересу учнів старших класів до уроків фізкультури та спомагають їх до занять фізичними вправами, сприяють оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня діяльності їх функціональних систем. Розробкою даної проблеми займалося багато науковців, представники різних галузей науки.

Методи дослідження. У ході дослідження використовувалися теоретичні та емпіричні методи досліджень: аналіз науково-методичної літератури та джерел інтернету, аналіз нормативно-правових документів; порівняльний аналіз; соціологічне опитування (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розцінюючи важливість фізичної культури у старшому шкільному віці, варто зважати її закономірність у вирішенні завдань освіти і фізичного розвитку. Потрібно відштовхуватись з того, що рухова активність – природна потреба організму, що росте, обов'язкова угода фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підняття опору організму шкідливим умовам.

Для визначення добової рухової активності у нашому дослідженні взяли участь дівчата, які навчаються у секції змішаних єдиноборств «Бушидо» Луцьк. Все це, дало можливість отримати повну інформацію про безперервну тривалість конкретного виду діяльності і відпочинку на основі хронометражу добової активності різного характеру. Числова величина рухової активності представлена у роботі у вигляді індексу рухової активності (ІРА).

Рухова активність учнів поділялась на п'ять рівнів: базовий, помірний, малий, середній та високий.

Грунтуючись на отриманих даних та їхньому аналізі, можна дійти висновку, що учні недостатньо володіють інформацією про здоровий спосіб життя, стан здоров'я, фізичну підготовленість. Через це на запитання анкети «Яке джерело інформації найпоширеніше про стан здоров'я, здоровий спосіб життя, фізичну підготовленість?» учні відповіли таким чином: 60 % – з телебачення; 15 % – друзів, 16 % – інтернет, 19 % – інше джерело. Аналізуючи отримані дані, можна дійти висновку, що інформованість школярів стосовно стану здоров'я та шляхів його підвищення досить мізерна чи дещо хибна.

Про необхідність занять фізичного виховання учні частково розуміють, починаючи з 10-го класу навчання. З аналізу складання нормативних вимог з фізичного виховання бачимо, що учні мають низький рівень фізичного розвитку. Але після 10-го класу ситуація змінюється на краще, учні пристосовуються до занять, розуміють значення систематичних занять фізичною культурою (наскільки це дозволяє навчальний процес із фізичного виховання – 6 години на тиждень, секційні та самостійні заняття).

Висновки. Результати дослідження показали, що показники рухової активності учнів становить 12,9 %, що відносяться до низького рівня рухової активності на відміну від учениць, у яких рівень рухової активності – помірний. Дані учнів знаходяться в межах низької рухової активності, але показники хлопців, на відміну від дівчат, критично низькі. Ситуація дещо змінюється в кращу сторону під час навчання, рівень показників учнів знаходиться в межах помірної рухової активності. Рухова активність під час навчання в 6 класі незначно знижуються, у хлопців – 13,9 % (помірний) та 11,4 % (низький) у дівчат. Визначили, що рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є ефективними, потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), які здатні ефективно та повноцінно функціонувати в несприятливих умовах зовнішнього середовища.

Джерела та література

1. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посібник. Київ: Олімпійська літ., 2015. 276 с.
2. Пашков, І. М. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2022. 1, 26–29.
3. Романенко, В. В., Дьомін, С. О. Вдосконалення спортивного поєдинку кікбоксерів юніорів за рахунок розвитку специфічних сприйнятів. *Єдиноборства*. 2021. 60–70.
4. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
5. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 10-х КЛАСІВ ЛІЦЕЮ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Ігор Приходько¹, Микола Корчагін², Алла Альошина³, Олег Ольховий⁴

¹аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого, Харків, Україна

³доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

⁴доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна

Вступ. Навчально-тренувальний процес спеціалізованих закладів освіти спортивного профілю потребує систематичного аналізу фізичного розвитку та фізичного стану молодих спортсменів [1, 2, 3]. За твердженням багатьох авторів, фізичний розвиток, фізичний стан та стан здоров'я молоді є однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні [4, 5, 7].

Мета – визначити рівень фізичного стану учнів 10-х класів ліцею спеціалізованого закладу освіти спортивного профілю на підставі антропометричних та медико-біологічних показників та дослідити його динаміку протягом трьох років.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося протягом 2020–2022 років на базі загальноосвітнього ліцею Харківського фахового коледжу спорту. Було досліджено антропометричні та медико-біологічні показники учнів 10-х класів ліцею протягом трьох років [6]. Кількість респондентів складала 210 осіб, середній вік представників 15,46 років. Застосовано антропометричні (вимірювання антропометричних показників) та медико-біологічні (спірометрія, ритмовазометрія, електроманометрія) методи дослідження. Рівень фізичного стану оцінювався за індексом Пірогової О. А. Для доведення закономірностей, виявлених у процесі дослідження та перевірки гіпотез обрано одновимірний статистичний аналіз за t – критерієм Стьюдента [8, 9, 10].

Результати дослідження. Результати дослідження показали, що середні значення показників фізичного розвитку юнаків вихованців 10-х класів ліцею наборів 2020–2022 років статистично достовірних відмінностей не мають і відповідають оцінці «середня» для своєї вікової категорії. Середнє значення індексу фізичного стану учнів 10-х класів ліцею знаходяться в межах від 0,676 до 0,825 умовних одиниць, що відповідає оцінці «вище середнього». Проте, протягом трьох років дослідження поступово знижується кількість учнів з «високою» оцінкою та збільшується кількість представників з оцінкою рівня фізичного стану «вище за середній».

Відсоткове співвідношення оцінок фізичного стану учнів 10-х класів ліцею демонструє поступове зменшення частки представників з «високою» оцінкою: по 39 % серед учнів КГ-1 та КГ-2 (наборів 2020–2021 років) та 27 % серед представників КГ-3 (набору 2022 року).

Відсоток респондентів з оцінкою фізичного стану «середній» майже не змінився: відповідно 12 % учнів набору 2020 року), 15 % набору 2021 року та 14 % учнів КГ-3 (набору 2022 року).

Проте, за три роки значно (на 10 %) збільшилась частка представників з оцінкою фізичного стану «вищий за середній»: 49 % учнів КГ-1 (набору 2020 року); 46 % учнів КГ-2 (набору 2021 року) та 59 % респондентів КГ-3 (набору 2022 року).

Висновок. Систематичні цілеспрямовані заняття в спортивних секціях та підвищений рівень фізичної активності дозволяє забезпечити кращий рівень фізичного стану при середніх показниках фізичного розвитку. Разом з тим, відсоткове співвідношення оцінок фізичного стану учнів 10-х класів ліцею протягом трьох років демонструє поступове погіршення цього показника.

Джерела та література

1. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія і практика: Монографія / За заг. ред. Т. Т. Ротерс. Луганськ: Альма-матер, 2007. 317 с.
2. Концепція реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 14 грудня 2016 року № 988-р. [The concept of implementation of state policy in the field of general secondary education reform «New Ukrainian School» for the period until 2029. Decree of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated December 14, 2016 No. 988] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/988-2016-%D1%80#Text>. (Date of application 09.11.2023). (In Ukrainian).

3. Kotova O. V. (2012). Profilne navchannia v starshii shkoli za sportyvnym napriamkom, yoho sutnist ta problemy. [Profile education in high school in the field of sports, its essence and problems]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2012. № 1(7). S. 48–53. (In Ukrainian).
4. Kruchevich, T. & Pangelova, N. (2017), Fizychno vihovannya yak socialne yavizche [Physical education as a social phenomenon], *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*, Vol. 1, pp. 40–58. (In Ukrainian).
5. Myckan B. M., Potashnjuk I. V. (2011). Fizychnyj stan uchniv starshykh klasiv gimnaziji. [Physical condition of high school students]. *Pedagoghika, psykholohija ta medyko-biologhichni problemy fizychnogho vykhovannja i sportu*, № 5, P. 63–67. (In Ukrainian).
6. Nakaz Ministerstva okhorony zdorov'ja Ukrainy vid 13.09.2013 roku № 802 «Pro zatverdzhennja Kryterijiv ocinky fizychnogho rozvytku ditej shkilnogho viku». [About the approval of the Criteria for assessing the physical development of school-aged children. Decree of the Ministry of Health of Ukraine dated 14.09.2013 No. 802] <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1694-13#Text>. (Date of application 22.05.2024). (In Ukrainian).
7. Oderov A. M., Klymovych V. B., Romanchuk S. V., Matveiko O. M., Pylypchak I. V. (2022). Problemni aspekty fizychnoho vykhovannia i psykholohichnoi pidhotovky yunakiv pryzovnoho viku do umov sluzhby v sektori bezpeky i oborony Ukrainy [Problem Aspects of Physical Education, Health and Psychological Preparation of Young People of Military Age to the Conditions of the Service in the Security and Defense Forces of Ukraine]. *Ukrainian journal of medicine, biology and sport*. 3 (37). 241–250. DOI: 10.26693/jmbs04.03.039. (In Ukrainian).
8. Ripak M. (2017). Sposib zhyttja i stan zdorov'ja doroslykh zhink. [Way of life and health of adult women]. Scientifically-pedagogical problems of physical culture (physical culture, sport), Vol. 10 (92) 17. pp. 107–111. (In Ukrainian).
9. Bodnar I. P., Stefanyshyn M. V., Petryshyn Y. V. (2016). Assessment of senior pupils' physical fitness considering physical condition indicators. *Pedagogics, Psychology, Medical-biological Problems of Physical Training and Sports*; 6: 9–17. doi:10.15561/18189172.2016.060 2. (In English).
10. Chernozub A., Imas Y., Korobeynikov G., Korobeynikova L., Lytvynenko Y., Bodnar A., Titova A., Dubachinskiy O. (2018). The influence of dance and power fitness loads on the body morphometric parameters and peculiarities of adaptive-compensatory reactions of organism of young women. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 18(2). P. 955–960. (In English).

ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Сергій Савчук¹, Галина Безверхня², Володимир Файдевич³

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua,

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, bezverhnyagv@gmail.com

³кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету, Луцьк, Україна, volodiafadya@gmail.com

Вступ. У процесі щоденних заходів вирішується вузьке і конкретне завдання формування актуального стану спортивної мотивації, яке забезпечує ефективність тренування та високу результативність змагальної діяльності. Щоб цей стан мало більш тривалий, мав стабільний характер, в його основі має лежати відповідне ставлення спортсмена до процесу діяльності, його умов, до самого себе, навантаження [1, 2, 3].

Для формування мотивації пропонують використовувати відомі в психології механізми: «знизу вгору» і «зверху вниз». Американський психолог Д. Б. Кретті як рекомендації з управління формуванням мотивації пропонує тренерам наступне: 1) для розуміння мотивів занять спортом необхідно зібрати інформацію, яка стосується соціального становища, емоційної структури та її відношення до цієї ситуації; 2) тренеру не слід дивуватися можливим змінам у мотивації спортсмена, а ставитися до цього терпляче та уважно, намагаючись бути об'єктивним; 3) висловлювання тренера мають бути продуманими, аргументованими, а не емоційними.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження й узагальнення інформації електронних баз даних.

Результати дослідження. Максимальна спортивна майстерність може бути досягнута тільки, коли індивідуальні вправи ефективно контролюються, як у фізичному, так і в психологічному планах. В основу роботи щодо формування мотивації покладено мотиваційні тренінги: тренінг за чинних схем, тренінг особистісної причинності, тренінг внутрішньої мотивації, тренінг мотивації досягнення. Головним учасником у цих тренінгах є сам спортсмен [4, 5].

При дослідженні внутрішньої мотивації у спортсменів різного віку та кваліфікації було виявлено, що у більшості спортсменів (85 %) високої кваліфікації такий стан (відчуття потоку) знайоме і воно проявляється у них дуже часто. Серед юних спортсменів такий стан відомий лише небагатьом (12 %).

Для формування тренувальної мотивації необхідно вирішувати наступні завдання: формування сталого інтересу до занять; створення позитивних емоцій під час занять; формування особистісного сенсу через усвідомлення важливості занять спортом у особистому житті; постановка реально досяжних цілей та навчання постановці цілей самостійно; формування сприятливих взаємин у навчальній групі; актуалізація сформованих мотиваційних установок і створення умов появи нових установок, використовуючи психологічні механізми «згори-вниз» і «знизу-вгору»; запобігання несприятливих психічних станів [1, 4].

Формування змагальної мотивації забезпечується через вирішення наступних завдань: забезпечення підготовленості до участі у змаганнях; актуалізація мотивів участі у змаганнях; моделювання у тренувальній діяльності майбутніх противників; планування змагальних цілей відповідно до підготовленості спортсмена; інформування спортсменів про майбутніх суперників, розкриваючи їхні недоліки та сильні сторони.

У практиці використовуються два психологічні механізми процесу формування спортивної мотивації: безпосередня (за допомогою логічного мислення) та опосередкована (через медитацію) мотиваційна саморегуляція. Для розвитку першого механізму необхідно формувати у спортсменів уміння управляти думками та почуттями у процесі тренувальної та змагальної діяльності на основі засвоєння ключових ідей, формування самовизначення у спортивній діяльності, формування відносин до змагання, суперника та перемоги.

Встановлено позитивний вплив на розвиток спортивної мотивації мотиваційних тренінгів, таких, як: тренінг причинних схем, тренінг особистісної причинності, тренінг внутрішньої мотивації, тренінг мотивації досягнення. Спортивна мотивація як психічний стан особистості спортсменів

обумовлено значимими ставленням до: мети занять спортом; спортивного успіху; своїми можливостями; позатренувальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності; команди; тренера. Розвиток спортивної мотивації здійснюється у напрямку від зовні організованої, коли ці відносини виникають і актуалізуються переважно під впливом соціального оточення та обумовлені особливостями конкретної ситуації, до внутрішньо організованої, зумовленої переважно властивостями особистості спортсмена: властивостями темпераменту, мотивами занять спортом, вольовими якостями, здібностями до суб'єктивному самоконтролю та самоврядуванню.

Висновки. Отже можна зробити такі висновки: тривалість та ефективність занять спортом визначається низкою факторів, одним з яких є психологічний фактор – спортивна мотивація; при вирішенні проблеми підвищення ефективності занять спортом у юнацькому віці основна увага дослідників приділяється питанням технічної, фізичної, тактичної підготовки та меншою мірою психологічним чинникам, зокрема, мотивації спортсмена; спортивна мотивація представляється як складний елемент особистості, яка має певну структуру і перебуває у двосторонній залежності з діяльністю та результативністю.

Джерела та література

1. Безверхня Г. В., Цибульська В. В., Гончар Г. І. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів: монографія. Умань: ВПЦ Візаві; 2016. 223 с.
2. Городинський С. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Грааль науки*. 2021. № 1. С. 470–473. DOI: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.19.02.2021.100>
3. Motivation to physical education of school and university students: [Collective monograph]. Edited by Krutsevich T., Bezverkhnia H., Tsybulska V., Kyslenko D., Marchenko O., Bondarchuk N., Yukho Y., Sadchenko M. Budapest, 2021. 200 p.
4. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volodymyr Kovalchuk, Yaroslav Filak./Published online: January 31, 2020.
5. Про соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України»: Постанова Кабінету Міністрів України від 07.04.2021 р. № 326. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/326-2021-%D0%BF#Text>

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Назарій Фединяк¹

¹кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, nazarii.fedyniak@pnu.edu.ua

Вступ. Формування правильної постави, попередження виникнення дефектів – одне з найважливіших завдань фізичного виховання. Правильна постава важлива не лише з естетичного погляду, а й з фізіологічного: створюючи найкращі умови для діяльності всього організму, вона забезпечує раціональне положення і нормальну діяльність внутрішніх органів, сприяє найменшим витратам енергії, підвищує працездатність.

Альошина Алла Іванівна, Олег Бубелла, Бичук Олександр Іванович та інші, автори стверджують, що порушення рухової функції хребта і його морфофункціональні зміни виникають, як правило, через зміну постави тіла людини, внаслідок чого хребет не витримує надмірних механічних навантажень і в найбільш уразливих місцях деформується та викривляється.

Також аналіз літератури засвідчує, що чимало фахівців вивчали проблеми профілактики та корекції порушень постави школярів зокрема Кашуба Віталій Олександрович, Дубляниця А. М. та інші. Однак, розроблена авторська програма корекції постави включає у себе мануальне м'язове тестування, що є маловідомим у практиці.

Мета дослідження. Перевірити ефективність та доцільність застосування м'язових тестів у програмі корекції постави дітей середнього шкільного віку.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, сколіометрія, візуальна діагностика, методи математичної статистики.

Результати дослідження. У дослідженні взяло участь 10 учнів 14–15 (5 хлопців та 5 дівчат) років з порушенням постави у фронтальній площині.

Оцінювання постави дітей проводили 3-ма методами: візуальна діагностика, діагностика по лінії відвісу, діагностика сколіометром.

Для корекції постави використовували методи мануального м'язового тестування, кінезіотейпування, мануальні техніки, спеціальні корекційні вправи.

За візуальною діагностикою оцінювали висоту плечей, нижні кути лопаток, трикутники талії.

За лінією відвісу оцінювали бокове викривлення хребта. При відсутності бокового викривлення лінія відвісу і остисті відростки хребців співпадають.

Сколіометрію проводили з використанням сколіометра. Оцінювали градуси викривлення по шкалі.

За отриманими результатами сколіометрії виявили достовірні позитивні зміни після застосування комплексної програми, з використанням мануального м'язового тестування. Величина викривлення достовірно зменшилась до 4 градусів з 8,6.

Після експерименту було відмічено покращення симетрії висоти плечей, положення лопаток і талійних трикутників. Зменшення асиметрії було помітним у більшості учасників.

Спостерігалось зменшення бокових відхилень, що свідчить про поліпшення вирівнювання хребта. У багатьох учасників лінія відвісу більш співпадала з остистими відростками хребців.

Дані були проаналізовані за допомогою відповідних статистичних методів, щоб підтвердити надійність та валідність результатів. Парний t-тест показав статистично значущі покращення ($p < 0,05$) в показниках постави після інтервенції.

Висновки. Порушення постави серед школярів є актуальною проблемою і потребує вирішення. Запобігання та корекція порушень постави важливі для забезпечення здорового фізичного та психічного розвитку дітей.

Використання кінезіології, як мануального м'язового тестування, для виявлення гіпотонічних м'язів, може бути корисним інструментом у корекції постави серед дітей.

Джерела та література

1. Альошина А. І. Сучасні підходи корекції біогеометричного профілю постави школярів. *Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту*. 2015. № 129. Том 1. С. 3–10.
2. Дубляниця А. М. Формування постави у дітей 5–6 років засобами оздоровчого плавання : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник С. І. Караулова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 52 с.
3. Кашуба В., Хабинець Т., Лопецький С., Гнатиш Г. Статодинамічна постава – індикатор рухової функції людини. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* . 2018. № 29. С. 9–14.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПОСОБУ ЖИТТЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Валерія Фіщенко¹

¹магістр кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, Херсон, Україна, Fishchenkovaleria45@gmail.com

Вступ. Фізична активність людини є одним із найважливіших показників здорового способу життя, потужним засобом виховання фізичної витривалої людини. На жаль, в умовах реалій сьогодення, у зв'язку з війною в країні, більшість сучасних жінок мають недостатній рівень фізичної активності, що призводить до незадовільного фізичного стану. Військові події в країні негативно впливають не лише на психологічний стан людини та її психічне здоров'я, а й на загальний стан здоров'я (підвищення або пониження артеріального тиску, порушення сну тощо). Через постійний стрес та тривожність жінки не приділяють належної уваги своєму фізичному здоров'ю.

Здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Його метою є навчити людину розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок [1, с. 115].

Нормальний стан здорового організму характеризується оптимальним станом живої системи, при якому виявляється її максимальна активність. Стан здоров'я – показник адекватності роботи функціональних систем організму. Обов'язкова умова здоров'я – активна діяльність з усунення неблагополуччя, незадоволеності. З цієї точки зору здоров'я визначається як здатність до самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення [3, с. 37].

Здоровий спосіб життя розглядаємо як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності [2, с.2].

Методи дослідження: Робота виконана під керівництвом доцента Пришви О. Б. на кафедрі теорії та методики фізичного виховання. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, ресурсів інтернет-мережі, антропометричні методи (Індекс маси тіла, Формула Харріса-Бенедикта), фізіологічні методи (Вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою, Життєва ємність легень, крокометрія, Проба Генчі), соціологічні методи дослідження (Анкети способу та якості життя, Анкета International Questionnaire on Physical Activity).

Результати дослідження. Дослідження особливостей фізичного стану жінок було організовано та проведено на базі Херсонського державного університету. Було залучено 9 респондентів жіночої статі віком від 21 до 63 років.

Наше дослідження є одним із перших, яке дозволяє зрозуміти вплив війни на фізичне здоров'я населення України, особливо жіночої статі.

З результатами нашого дослідження можна ознайомитися у таблиці 1.

Нами встановлено, що всі показники, запропоновані для вимірювання та дослідження, значно покращились на заключній стадії експерименту. За допомогою запропонованих нами рекомендацій значно підвищились не лише показники фізичної активності, але й емоційний стан.

Перед початком досліджень вага учасниць була трохи збільшена в межах норми, тому на першому етапі дослідження середня вага учасниць складала 63.49 кг, тоді як на останньому етапі вона знизилась до 62.75 кг. Ще можна вказати, що ІМТ знизився з 23.67 до 22.2, це вказує на поліпшення складу тіла учасниць. Вважаємо такий результат наслідком виконання щоденних фізичних навантажень та дотримання раціонального харчування та питного режиму. З приводу харчування була розрахована середньодобова калорійність за формулою Харріса-Бенедикта, що свідчить про те, що показники значно зросли з 1684.78 до 2305.15. Ця зміна показує на підвищення рівня метаболічної активності.

Особливого значення набуває зміна рівня життєвої ємності легень. Це один із показників фізичного розвитку та здоров'я людини. Показник життєвої ємності легень збільшився в кінці нашого дослідження внаслідок тренувань. Жінки стали дихати рівно та глибоко, навіть при виконанні важкої праці.

Результати анкети способу життя показали зміни в організації свого розпорядку дня, що позитивно вплинуло на стан здоров'я жінок.

Великого значення особливо в наш час набула соціальна активність людини. На останньому етапі нашого дослідження було виявлено позитивні зрушення в соціальних позиціях респондентів. Жінки, які брали участь у нашому дослідженні, почали брати активну участь у громадському житті свого району. Більшість жінок почали відвідувати спортивні зали, фітнес клуби, салони краси.

Фізичний стан наших респондентів покращився майже на 1,5 %: зросла загальна витривалість організму, спритність та гнучкість.

Вважаємо, що на покращення всіх показників фізичного стану жінок вплинули наступні фактори: проведення щоденної ранкової гімнастики (мінімум 30 хв.); регулярна ходьба; виключення зі стилю життя шкідливих звичок; здоровий сон не менше 7 годин на добу; раціональне збалансоване харчування.

Таблиця 1

Порівняння фізичного стану, способу та якості життя жінок на першому та останньому етапі дослідження

Показники	Перше дослідження X (n = 84)	Останнє дослідження X (n = 84)	t - критерій студента	p(≤0,01 – 0,05)
Вага тіла (кг)	63.49	62.75	2.65	≤0,01
ІМТ	23.67	22.2	2.65	≤0,01
Формула Харріса-Бенедикта	1684.78	2305.15	2.65	≤0,01
ЧСС у спокої	70.96	65.5	2.65	≤0,01
АТс мм рт. ст. (спокій)	108.78	117.5	2.65	≤0,01
АТд мм рт. ст. (спокій)	72.44	77.5	2.65	≤0,01
Проба Генчі (сек)	32.24	42	2.65	≤0,01
Життєва ємність легень	3166.51	2500.5	2.65	≤0,01
Крокометрія	7466.68	11740	2.65	≤0,01
Анкета спосіб життя	29.83	51.5	2.65	≤0,01
Анкета якість життя	31.25	48.5	2.65	≤0,01
Життєздатність	43.87	90	2.65	≤0,01
Соціальна активність	62.40	100	2.65	≤0,01
Емоційний стан	46.55	83.335	2.65	≤0,01
Психологічне здоров'я	48.68	70	2.65	≤0,01

На основі проведеного дослідження можна окреслити ряд рекомендацій з метою покращення фізичного стану здоров'я жінок:

- виконання щоденних елементарних фізичних навантажень;
- дотримання правильного, повноцінного та раціонального режиму харчування;
- відсутність шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, психотропних препаратів);
- підтримання оптимального рівня працездатності;
- ведення щоденника самоконтролю;
- загартування та активний відпочинок

Висновки. Отже, війна має вагомий вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Людина перебуває у постійному стресовому стані, що негативно впливає на фізичні якості. Переживання, поганий сон, втома спричиняють фізичне виснаження організму.

Фізичний стан людини залежить від способу життя та стану здоров'я. Фізична активність необхідна для нормального функціонування організму. Навіть мінімальні фізичні навантаження сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню самопочуття людини та її емоційного стану.

Тому ми вважаємо, що наше дослідження має вагомий вплив та дало стимул до занять фізичними вправами, які позитивно вплинули на спосіб життя наших респондентів та значно покращили його якість.

Джерела та література

1. Гилун І. О., Ляшевич А. М. Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини: збірник наукових праць I Всеукр. студент. наук.-практ. конференції, Житомир. 2015, С. 115–117. URL: http://eprints.zu.edu.ua/19426/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F_%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA__2.pdf
2. Рибалко Л. М. Рухова активність як умова здорового способу життя. *Проблеми формування здорового способу життя молоді*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф., присвяч. 200-літтю розвитку плавання у Львові. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2020. С. 70-75. URL: https://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/8952/1/%D0%A0%D0%B8%D0%B1%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F%5B1%5D.doc
3. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/2450>

Фізична активність як чинник якості життя людини

ОРГАНІЗАЦІЯ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ СТАРШОКЛАСНИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІТНЕСУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Людмила Вашук¹

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

Вступ. Аналізуючи науково-популярну літературу та джерела досліджено, що існує проблема низької рухової активності школярів та незацікавленості їх до занять фізичними вправами [2, 4]. Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості і тривалості здорового життя для всіх людей є глобальною метою сучасного суспільства [1].

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан фізичної підготовленості, психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності учнів. Тому, саме фізичне виховання, як невід'ємна складова навчального процесу, спрямоване на підвищення працездатності, зміцнення та збереження здоров'я дітей. Проблема оптимізації фізичної культури в школі перебуває у центрі уваги наукової громадськості, особливо в час воєнного стану. Були розроблені програми позаурочної шкільної форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які орієнтовані на максимальний рівень задоволення потреб та інтересів здобувачів освіти, формування в них свідомої потреби для занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, ставитися до здоров'я як до особистісно-соціальної цінності [2, 3].

Виконання науково-дослідної роботи дозволило аргументувати корисність проведення індивідуальних занять з фітнесу та спортивного туризму для учнів старшої школи у позаурочний час. Ці заняття були орієнтовані на морфо-функціональні особливості молоді та спрямовані на максимальне стимулювання їх мотивації. На цій підставі було розроблено алгоритм програмування фізичних навантажень під час занять фітнесом та спортивним туризмом з метою підтримання та зміцнення здоров'я учнів [4].

Методи дослідження: полягала в аналізі наукових праць, анкетуванні, тестуванні; визначенні рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості старшокласників; виборі стратегії занять (мети та головних завдань); визначення спрямованості самостійних програм; визначення раціональних обсягів рухової активності, параметрів та режимів фізичних навантажень, тривалості та характеру відпочинку; корекції занять відповідно до результатів.

Мета дослідження: проаналізувати специфіку системи фізичного виховання у сучасних умовах освіти, оцінити рівень організованої рухової активності старшокласників та розробити програми для позаурочних занять з фітнесу та спортивного туризму.

Наукова складова дослідження полягає в інтеграції нових засобів та методів у навчальний процес з метою стимулювання рухової активності учнів та формування у них навичок самостійних фізичних вправ, спрямованих на збереження здоров'я.

Результати дослідження. Зі здобувачами освіти проводилися позаурочні заняття з фітнесу та спортивного туризму. Ознайомлювали також із модулями Чирлідінг, Флорбол та Фрізбі.

Зміцнення знань учнів щодо здорового способу життя та організації самостійних занять руховою активністю було акцентовано. Самостійне виконання старшокласниками фізичних вправ з метою покращення або розвитку фізичних якостей сприяло ознайомленню з методами контролю власних дій та оцінки їхньої правильності. Учням пропонувалося, на основі аналізу та порівняння їхньої м'язової чутливості, визначити ефективність різних варіантів виконання конкретної фізичної вправи. Наприклад, вони досліджували згинання та розгинання рук у положенні упору лежачи з різними варіантами

постановки рук, положенням кисті, розміщенням ніг на різній висоті та зміною кута згинання в кульшових суглобах.

Основна увага в навчанні самостійного зайняття фізичними вправами була спрямована на розвиток умінь та навичок у організації та методиці самостійної активності. Старшокласників залучали до самостійного вибору вправ та визначення оптимальної кількості повторень. Під час вибору фізичних вправ чітко визначалася їх спрямованість, тривалість виконання та складність. Головна мета виконання цих вправ полягала у розвитку фізичних якостей, зміцненні основних м'язових груп та формуванні правильної постави.

Висновки. У результаті нашого експериментального дослідження ми прийшли до висновку, що мотивація грає важливу роль у фізичному розвитку дитини. Ми рекомендуємо вчителям залучати батьків до участі в різних спортивних заходах у школі, що сприятиме активізації мотивації дитини до досягнення вдосконаленості на кожному етапі її розвитку. Також ми виявили, що у школярів формується стійке бажання займатися фізичною культурою і спортом систематично.

Тому успішне досягнення поставлених цілей з підвищення рівня інтелектуальної та фізичної працездатності учнів можливе лише завдяки ініціативі та тісній співпраці між школою та сім'єю.

Джерела та література

1. Наталя Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індика, Людмила Ващук (2022). Якість життя населення, яке постраждало від військових дій. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (1(57), 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>
2. Ващук Л.М Особливості побудови фітнес-програм силового спрямування для дівчат 16–17 років залежно від рівня фізичної підготовленості. *Науковий журнал «Олімпійський та паролімпійський спорт» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*. Випуск 3. 2023. С. 5-10. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2023.3>
3. Дем'янчук О. Г., Ващук Л. М., Єрко І., & Єрко А. В. Національно-патріотичне виховання школярів у закладах туристсько-краєзнавчого профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. 2(160). С. 90–93. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).19)
4. Ващук Людмила. Методика організації рухової активності школярів в умовах дистанційного навчання. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. 2023. С. 38–41.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Ірина Войтович¹

¹кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, voytovych.iryna@vnu.edu.ua

Вступ. В останні кілька десятиліть збільшується кількість людей, які займаються спортивним орієнтуванням як в Україні, так і за її межами. Дані Міжнародної федерації спортивного орієнтування свідчать, що її членами є країни усіх континентів. Загальна їх кількість становить 80 країн, причому з 1990 по 2010 роки це число подвоїлося і охопило понад мільйон учасників [2].

Суть класичного спортивного орієнтування полягає у якнайшвидшому подоланні дистанції за допомогою карти, за потреби компаса (відвідуванні певних точкових орієнтирів із відміткою на контрольних пунктах), на відкритій місцевості. Воно поєднує у собі фізичну та розумову діяльність [4]. Однак, якщо не ставити за мету перемогу, а зосередитись на процесі подолання дистанції в помірному темпі, то спортивне орієнтування може виступати як вид оздоровчої фізичної активності. При аналізі наукової літератури ми не виявили конкретних досліджень цього питання, що спонукало нас до його вивчення.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, метод теоретичного моделювання.

Результати дослідження. Останнім часом зростає суспільний інтерес до спорту та різних видів оздоровчої рухової активності. Серед причин такої практики є бажання покращення стану здоров'я, підвищення фізичної форми, зниження стресу та відволікання від щоденної рутини, негативних думок та емоцій, моральне задоволення, спілкування з природою та однодумцями, порівняння своїх результатів та можливостей зі знайомими тощо [2, 3].

Нині розвиваються та набувають популярності багато нових видів спорту, які проходять на відкритому повітрі, в їх числі й спортивне орієнтування. Джозе Мануель Константіно стверджує, що «вода, земля і небо перетворилися на чудовий спортзал» [5].

Наразі виникає відповідний запит щодо оцінювання того, як люди сприймають спортивне орієнтування. Дослідження Тадеу Селестіно та Антоніо Пеейра, у якому брали участь 20 осіб віком 25–70 років (серед опитаних 10 чоловіків і 10 жінок), які були постійними учасниками кількох різних видів спортивної діяльності у контексті дозвілля, але не мали досвіду занять спортивним орієнтуванням, показало, що більшість, 35 %, обрали головною причиною заняття орієнтуванням контакт з природою, перебування на свіжому повітрі, оздоровлення; 30 % опитаних вважали, що такий вид спорту в першу чергу сприяє гармонійному поєднанню фізичного та розумового розвитку; 25 % опитаних розглядали спортивне орієнтування, як альтернативний вид організації активного дозвілля і 15 % відзначили, що заняття таким видом спорту «з нуля» сприятимуть індивідуальному зростанню та саморозвитку [5].

Крім того, заняття спортивним орієнтуванням передбачає не лише фізичну підготовку, а й набуття знань з різних галузей (математика, географія, біології тощо); існування в гармонії з природою, її збереження, екологічне виховання. Воно виступає соціалізуючим фактором, покращує комунікацію завдяки спілкуванню по завершенні дистанції при її обговоренні, що сприяє створенню подальших дружніх стосунків. Елементи орієнтування на місцевості включають при організації рекреаційної та розважальної діяльності у оздоровчо-масових заходах з дітьми та дорослими, що є дуже позитивною практикою.

Також позитивним фактором спортивного орієнтування як виду спорту є відсутність вікових обмежень, оскільки у ньому є різні вікові категорії від kids (новаки) та 10-ї групи до 90-ї (цифри вказують на вік учасників, які об'єднують у окремі групи), саме тому цим видом спорту можна займатись не лише сім'єю, а й усією родиною.

У результаті власних досліджень та аналізу наукової літератури нами була сформована модель реалізації спортивного орієнтування, як оздоровчого виду рухової активності (рис.1).

Висновки. Встановлено, що спортивне орієнтування має всі ознаки оздоровчої рухової активності при русі, який має помірний рівень навантаження, на відкритому повітрі для людей будь-якого віку, крім того характеризується поєднанням фізичної та розумової діяльності, а також формує

соціальні зв'язки, такі як дружба, колективізм та партнерство. Спортивне орієнтування можна розглядати, як ще один з варіантів активного дозвілля, який сприяє загальному особистісному зростанню.

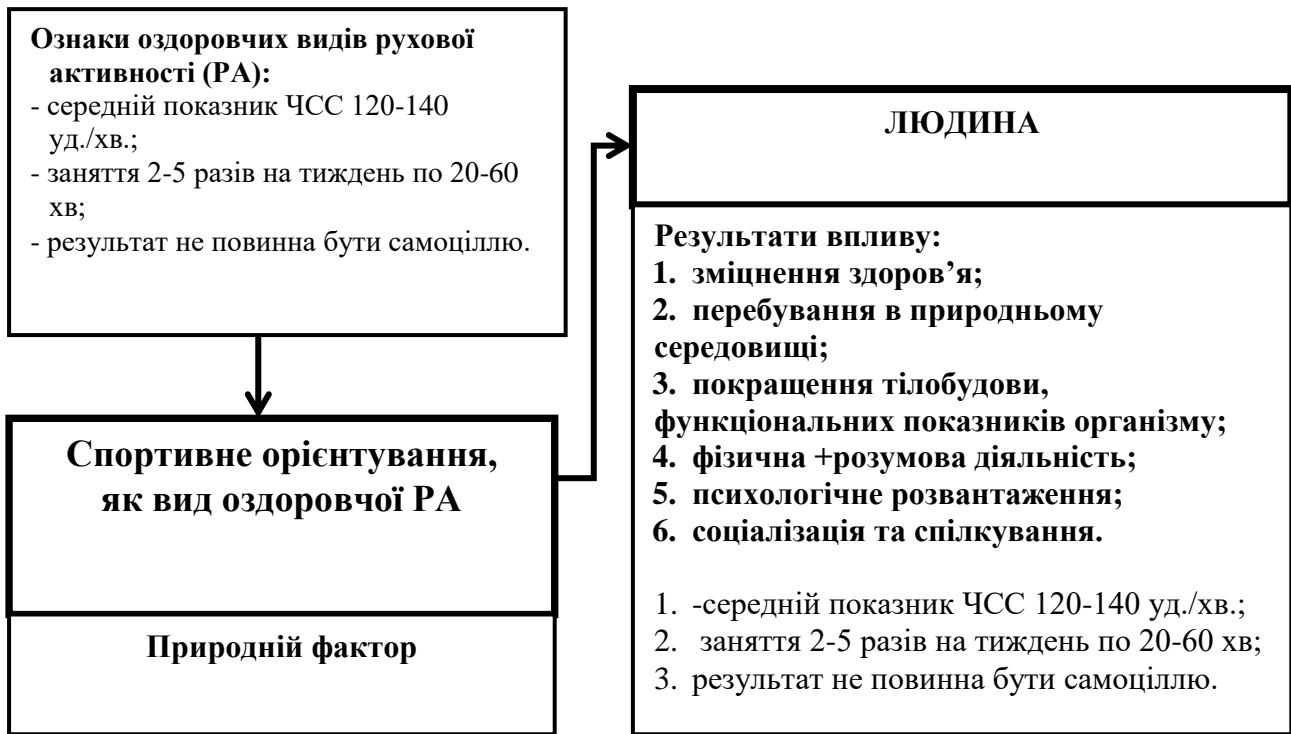


Рис. 1. Спортивне орієнтування, як оздоровчий вид рухової активності

Джерела та література

1. Клапоушак І. Д. (2022). Спортивне орієнтування як вид спорту і рекреації та феномен геопросторової інтелектуальної й рухової активності людини. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/27734/1/9_Klarouschak.pdf (дата звернення 4.05.2024)
2. Міжнародна федерація спортивного орієнтування. URL: <https://uk.wikipedia.org>. (дата звернення 18.05.2024)
3. Ніколайчук М. С. Рекреаційно-оздоровчі заняття з елементами спортивного орієнтування у дозвільній діяльності підлітків. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей IX Міжнародної наукової конференції, 12-13 жовтня 2016 року*. К., 2016. С.160.
4. Про вид спорту. Сайт федерації спортивного орієнтування України. URL: <https://orienteering.org.ua/pro-vyd-sportu/>. (дата звернення 18.05.2024).
5. Tadeu Celestino, Antonino Pereira The sport of orienteering: performance of physically active people who partake in leisure activities but have no experience in this modality *Cultura, Ciencia y Deporte*, vol. 7, núm. 19, 2012, pp. 45–52. URL: <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024659006.pdf>. (дата звернення 18.05.2024).

АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНИХ ТА СПОРТИВНИХ ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ПРОЄКТІВ ДЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Тетяна Гнітецька¹

¹кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Gnitetska.Tetyana@vnu.edu.ua

Вступ. Однією з ідей реформи нинішньої шкільної фізичної культури є зміцнення зв'язків різних форм фізичного виховання учнів, розширення можливостей для позаурочної рухової активності дітей, створення для них умов максимального дитиноцентризму у виборі засобів та форм фізичного вдосконалення. Власне цим пояснюється багаточисельність фізкультурних та спортивних проєктів, які нині діють на теренах нашої країни. Багато з них мають паралельні мети і завдання, інколи засоби. Деякі мають подібність назв тощо. Тому тема дослідження стосується систематизації та аналітичного огляду основних Всеукраїнських проєктів/заходів з рухової діяльності для учнів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних й інтернет джерел.

Результати дослідження. Встановлено, що нині (на період 2023-2024 н. р.) в Україні діють щонайменше 13 проєктів з рухової активності для учнівської молоді. Зокрема, це:

1. ГО «Рух О. Педана «ДжуніорС», (з 2017 року). Місія руху – покращення психологічного та фізичного стану дітей через фізичну активність заради здоров'я української нації. Рух щорічно проводить фестивалі, тренінги, семінари з впровадження нових видів рухової активності в урочну та позаурочні форми занять учнів тощо [2].

2. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий захід серед учнів «Круті Ігри» (Cool Games) (з 2018 р.). Відбувається у п'ять етапів серед трьох вікових категорій (дивізіонах): 9–10, 11–13, 14–16 років. Фінал заходу, як правило, проводиться у лютому й передбачає 2 частини – змагальну (22 естафети) та культурну (представлення регіонів) [1].

3. Всеукраїнський проєкт «Цікава фізкультура. 2.0. Перезавантаження» (2024 р.), як продовження проєкту «Цікава фізкультура» (2021 р.). Вони спрямовані на практичне впровадження та демонстрацію модифікаційного інвентарю, тілесної перкусії та перкусійних інструментів, тренінгових вправ та інтерактивностей щодо мотивації, релаксації, взаєморозуміння, комунікації, емпатії, довіри та впровадження гейміфікації і технології віртуальної реальності в фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу закладів освіти [4].

4. Фізкультурно-оздоровчий захід серед учнів та учениць «Шкільні ігри». Програма складається зі спортивних змагань з близько 20 офіційно визнаних видів спорту та спортивно-масових заходів. [1].

5. Cool Race (Круті Перегони) (з 2021 р.) – це спортивно-оздоровчий захід для старших школярів (переміщених осіб з тимчасово окупованих територій) та/або студентської молоді. Програма передбачає подолання учасниками дистанцій із перешкодами різної складності тощо [1].

6. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий проєкт «Рух-це здорово», приурочений до Дня захисту дітей (з 2021 р. (?), програма якого містить спортивні ігри та поєдинки: айкідо, акробатика, акробатична йога, баскетбол, боулінг, волейбол, гімнастика, єдиноборства, катання на роликах, козацькі забави (показове шоу), конкурс малюнків, кросфіт, леґо, практичні запуски автомоделей та авіакартових моделей, середньовічні історичні поєдинки, скандинавська ходьба, стрільба з лука, стронґмен-шоу, тайбо, турнір бейблєйд, фітнес, хокей на траві, черлідінґ, шахи, показові виступи школи юних десантників, змагання з Cool Games та футболу [7].

7. «Ліґи активних учнів та учениць здорової України» (Ліґи учнів) (з 2022 р.) – фізкультурно-оздоровча діяльність за програмою Нової української школи (НУШ), яка передбачає проведення ігор, показових виступів, дружних поєдинків з варіативних модулів, які вивчаються на уроках фізичної культури. «Ліґи учнів» проводяться у п'ять етапів – від шкільного до Всеукраїнського рівня [5].

8. «Шкільні Ліґи. Пліч-о-пліч зі спортом» (з 2023 – 2024 н.р.) - змагання для учнів, які проводяться у 5 етапів (шкільний, територіальний, районний, обласний та всеукраїнський) за п'ятьма видами спорту, а саме: баскетбол, волейбол, футзал, спортивне орієнтування та черліденґ [5].

9. Проєкт «Єдина Україна» (за концепцією «Спорт заради розвитку»), з лютого 2023 року впроваджується у 20 областях України. Метою його є допомога в інтеграції й адаптації дітей та батьків/опікунів із числа внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та дітей з особливими освітніми потребами в місцеві громади засобами фізичного виховання та спорту. [6]. Варто відмітити, що

програма «Спорт заради розвитку» в рамках проєкту «Посилення соціальної згуртованості та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у Східній Україні» започаткована у 2016–2017 роках представництвом Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) з метою впровадження програми партнерства у шкільному спорті та фізичній культурі задля досягнення соціальних та поведінкових змін та підготовки педагогів щодо проведення заходів з реалізації ідей концепції «Спорт заради розвитку» [4] тощо.

10. Міжнародний освітній проєкт «Граї за рівність» реалізується (з квітня 2024 р.) фондом *Klitschko Foundation* у партнерстві з *UEFA Foundation for Children*. Його метою є боротьба з гендерними стереотипами у спорті серед української молоді [3].

11. Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра Українського козацтва «Сокіл. Джура» (з 2003 р.).

12. Всеукраїнський фізкультурно-патріотичний фестиваль учнів «Козацький гарт» [1].

13. Всеукраїнський фізкультурно-оздоровчий захід «Козацька ліга» (з 2015 р., у 2024 перейменовання), проводиться для учнів закладів професійної та професійно-технічної освіти та/ або учнів старшого шкільного віку [1].

14. Крім того, у кожному регіоні країни проводяться фізкультурні чи спортивні заходи місцевого рівня. Наприклад, у м. Луцьк Фонд Ігоря Палиці «Тільки разом» (з 2015 р.) проводить змагання серед дітей шкільного віку з футболу та інші.

Висновки. Встановлено, що на період 2023–2024 н. р. в Україні діють щонайменше 13 Всеукраїнських проєктів з рухової активності для учнівської молоді, а саме: «Рух О. Педана «ДжуніорС», «Круті Ігри» (Cool Games), «Цікава фізкультура. 2.0. Перезавантаження», «Шкільні ігри», «Cool Race» (Круті Перегони), «Рух-це здорово», «Ліги активних учнів та учениць здорової України», «Шкільні Ліги. Пліч-о-пліч зі спортом», «Єдина Україна» за концепцією «Спорт заради розвитку», «Граї за рівність», «Сокіл. Джура», «Козацький гарт», «Козацька ліга» тощо.

Джерела та література

1. Всеукраїнська серпнева конференція. URL: [www.youtube.com > watch ..](http://www.youtube.com/watch..) 25 серп. 2023 р
2. ГО «Рух О. Педана «ДжуніорС». URL: <https://happymonday.ua/company/go-ruh-oleksandra-pedana-dzhuniors>.
3. «Граї за рівність». URL: <https://www.klitschkofoundation.org/ua/projects/>
4. Качан О. А., Пристинський В. М., Коломоєць Г. А., Онішкевич О. М. Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти: нав.-мет. пос. Слов'янськ: ДДПУ, 2022. 163 с.
5. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти / Авт. колектив: О. Педан, Г. Коломоєць, А. Боляк, А. Ребрина та ін. Рекомендована наказом МОН від 17.08.2022 року № 752. URL: [mon.gov.ua > app > media > Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf](http://mon.gov.ua/app/media/Fiz.kult.56.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf)
6. Про реалізацію Всеукраїнського проєкту... URL: Лист ІМЗО від 14.02.2023 №21/08-193 “Про реалізацію ... Інститут модернізації змісту освіти > 2023/02/14 > lyst-imzo-vid-14-02-2023-21-08-193-pro...
7. Рух – це здорово! URL: https://www.instagram.com/sport_mon_odesa/p/C7TyoASolwc/?img_index=1

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ 17–18 РОКІВ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХ РУХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Жанна Мудрик¹

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

Вступ. Сучасний стан і розвиток світового веслування на байдарках характеризується невпинним пошуком усе більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів. Особливу роль в багаторічній підготовки спортсменів відіграє етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, який реалізує можливості спортсменів в досягненні перших високих спортивних результатів, забезпечує максимальний прояв їх індивідуальних особливостей.

Мета дослідження. Вдосконалення фізичної підготовки веслярів на байдарках 17–18 років з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; опитування: усні (інтерв'ювання) і письмові (анкетування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами було проведено тестування основних фізичних якостей: біг 100 метрів, стрибок в довжину з місця, підтягування на перекладині, підняття штанги вагою 30 кг до грудей з положення лежачи, 12-хвилинний біг, нахил вперед з положення стоячи на гімнастичній лавці, веслування на 250 м і 1000м. За результатами підняття штанги і підтягуванні на перекладині оцінювалися силові здібності, результатом в бігу на 100 м оцінювалися швидкісні здібності, показниками в стрибках – швидкісно-силові характеристики, для характеристики витривалості використовувався результат в бігу за 12 хв., оцінка гнучкості здійснювалася за результатами нахилу вперед, спеціальна підготовленість оцінювалася за результатами у веслуванні на 250м. (спеціальна швидкісно-силова підготовка), а результативність у веслуванні на 1000 м дозволяла судити про інтегральну підготовленість (змагальної підготовленості) спортсменів.

Аналіз індивідуальних особливостей рухової підготовленості дозволив виділити з усіх досліджуваних три основні типи: «силовий тип» (27 веслярів; 51,9 %), «витривалий» – (11 чоловік; 21,2 %), «різносторонньо розвинені» (14 спортсменів; 26,9 %). У основу експериментальної програми навчально-тренувального процесу для груп спортивного удосконалення був покладений принцип обов'язкового виділення часу на індивідуальну підготовку спортсменів з розрахунку 20 % про тренувальний час, тобто від 196 до 280 годин річного плану.

За результатами педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальних групах, які тренувались: контрольна використовувала загальноприйнятий підхід в розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень рівномірної спрямованості: на силу, швидкісно-силові здібності, витривалість), а веслярі експериментальних груп тренувались за розробленою програмою з використанням колового методу в залежності від типології спортсменів: «силовики» – переважно на силу, «витривали» – переважно на витривалість, «гармонійні» – рівномірний розподіл засобів протягом всього експериментального періоду.

За результатами експерименту виявлена динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальних групах, які тренувались протягом річного циклу підготовки: контрольна використовувала загальноприйнятий підхід в розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень силової спрямованості), тоді як веслярі експериментальної групи тренувались за розробленою нами програмою з використанням колового методу в силовій і швидкісно-силовій підготовці протягом усього експериментального періоду. При цьому необхідно відмітити, що обсяг і інтенсивність навантаження в групах був приблизно однаковим.

Результати тестування загальної і спеціальної підготовленості після основного педагогічного експерименту, показали відмінності у використанні індивідуальних засобів загальної фізичної підготовки: засобів і методів силової підготовки в групі «А», засоби на удосконалення витривалості в групі «В», комплексне використання засобів в групі «С», – відбилися на темпах приросту основних

параметрів контрольних вправ. Виявлено, що веслярі на байдарках поліпшили свої результати у більшості показників в усіх спостережуваних групах.

Так, в групі «А», «В», «С» виявлені достовірні покращення усіх восьми даних показників; у групі «Д» – лише шести. Таке положення змусило нас подивитися, як змінилась підготовленість веслярів-байдарочників в сформованих групах: контрольній і експериментальній. Об'єднані дані про фізичну підготовленість веслярів двох груп у кінці досліджень. У експериментальній групі, в якій застосовувалися суворо дозовані індивідуалізовані тренувальні навантаження з урахуванням моторної типології веслярів на байдарках 17–18 років, за час експерименту достовірно покращили усі показники. У контрольній групі так само сталися достовірні позитивні зміни у більшості характеристик (окрім показника сили – підтягування на перекладині і гнучкості – нахилу вперед).

Проте, ці зміни були нерівнозначні. Вони відмічені як більш значущі в експериментальній групі, ніж в контрольній.

Для оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм нами зіставлялися кінцеві дані з фізичної підготовленості веслярів двох груп. Природно, що спортсмени експериментальної групи перевершували своїх однолітків контрольної групи за більшістю провідних показників. Так, веслярі експериментальної групи показували у кінці експерименту достовірно більш високі результати в шести тестових вправах з восьми: у веслуванні на 1000 м – на 5,98 %, веслуванню на 250 м – на 9,54 %>, в бігу на 100 м – на 3,17 %, у піднятті штанги – на 11,26 %, в стрибках в довжину з місця – 1,17 %, в 12-хв. бігу – на 1,0 % (достовірність відмінностей в усіх випадках від $P < 0,05$ до $P < 0,001$).

Таким чином, ефективність розробленої нами програми тренувальних занять з веслярами на байдарках 17–18 років була повністю доведена.

Висновки. Результати педагогічного експерименту показали, що основним критерієм оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм став виступ веслярів на байдарках в змаганнях у веслуванні на 1000 м. Тут відмічені достовірні відмінності між групами (при $t=6,98$; $P < 0,001$), а приріст результатів протягом експериментального періоду склав 2,6 % в контрольній і 7,7 % про – в експериментальній групах. Загальнофізична підготовленість в контрольній групі зросла в середньому на 2,8 %, а в експериментальній – на 16,6 %.

Джерела та література

1. Богуславська В., Жмуцький П., Бондар О. Вплив різних режимів тренувань на фізичну підготовленість хлопців та дівчат на етапі попередньої базової підготовки у веслуванні на байдарках. *Фізична активність, здоров'я і спорт*: наук. журнал. Львів: ЛДУФК, 2015. № 4 (22). С. 28–33.
2. Коженкова А. М. Удосконалення підготовки спортсменок високого класу на основі моделювання змагальної діяльності у веслуванні академічному: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2017. 24 с.
3. Саєнко В. Г., Окунь Д. О. Дослідження рухових якостей, які визначають ефективність тренувальної та змагальної діяльності у веслувальному слаломі. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця: ТОВ «Планер», 2016. Вип. 1. С. 364–367.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОНАННЯ ТЕХНІЧНОГО ПРИЙОМУ «СПУСК ПОТЕРПІЛОГО З СУПРОВОДЖУЮЧИМ СПОСОБОМ НА ВІРЬОВЦІ З НАРОЩУВАННЯМ ТРАНСПОРТНИХ ТА СТРАХУВАЛЬНИХ ВІРЬОВОК» В ПРАКТИЦІ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОГО ГІРСЬКОГО ТУРИЗМУ

Дар'я Риженко¹, Антон Григорович²

¹здобувач вищої освіти третього рівня навчання Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна, friend313019@gmail.com,

²старший викладач Національного аерокосмічного університету «ХАІ» імені М. С. Жуковського, Харків, Україна, a.grogorovich@khai.edu

Вступ. У практиці змагань зі спортивного гірського туризму широко застосовується технічний прийом спуск потерпілого з супроводжуючим способом «на вірьовці з нарощуванням транспортних та страхувальних вірьовок». («Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська» (далі – Технічний регламент) п. 8.6.4.4.2 б). Однак при виконанні цього технічного елемента в деяких випадках можуть виникати ситуації, що ведуть до неправильної оцінки правильності виконання даного технічного прийому.

Методи дослідження: педагогічне спостереження, аналіз суддівської технічної документації.

Результат дослідження. Етап передбачає спуск учасників за маршрутом, загальна довжина якого перевищує довжину використовуваних транспортних вірьовок. Умовно маршрут спуску можна представити як суму двох ділянок спуску (ділянка 1 і ділянка 2), кожна з яких не перевищує довжину транспортних вірьовок, що використовуються. Таким чином, повне проходження цієї ділянки передбачає наявність двох різних комплектів спускових транспортних вірьовок, загальна довжина яких дає змогу здійснити спуск учасників на всю довжину запропонованого маршруту.

Передбачається спуск учасників по першій ділянці, де розташована умовна зона нарощування, та комплекс певних технічних дій з подовження першого комплекту транспортних вірьовок другим комплектом вірьовок. Після цього продовжується спуск учасників до кінцевої точки маршруту. При цьому, з моменту початку робіт з нарощування вірьовок, до моменту повного закінчення робіт з нарощування, учасники повинні перебувати в заздалегідь визначеній «зоні нарощування» і не залишати межі цієї зони.

Є кілька варіантів виконання технічного прийому з нарощування вірьовок, які значно відрізняються набором необхідних технічних дій. Однак існує низка вимог, продиктована вимогами безпеки під час виконання будь-якого варіанту технічних дій.

1. Оскільки виконання технічного прийому передбачає наявність умовного «потерпілого» тобто учасника з травмою, то всі технічні дії повинні здійснюватися з урахуванням його стану, плавно і без ривків. Звідси логічно випливає перша вимога: всі технічні дії з нарощування спускових вірьовок виконуються без застосування грубої фізичної сили. Тобто не допускається пряме витягування спускових транспортних вірьовок для розблокування схоплюючого вузла, що затягнувся, та інші подібні дії.

Водночас відповідно до вимог регламентуючих документів «супроводжуючому» заборонено виконувати будь-які активні дії окрім здійснення функції транспортування потерпілого. Тому супроводжуючий не може своїми діями допомагати учасникам, які виконують роботи зі спуску (Технічний регламент – п.8.6.1.)

2. Оскільки проводиться спуск одразу двох учасників (умовний «потерпілий» і «супроводжуючий»), то з моменту початку руху і до моменту закінчення спуску учасники повинні перебувати на здвоєній вірьовці, яка в будь-який момент часу проходить через спусковий пристрій, закріплений на рельєфі.

При цьому відповідно до вимог, описаних в основному нормативному документі (Технічний регламент) кінці вірьовок в обов'язковому порядку повинні бути жорстко закріплені на рельєфі (Технічний регламент – п. 8.6.4.4.1. в).

3. У будь-який момент часу спускові транспортні вірьовки, що проходять через спусковий пристрій, мають бути підстраховані здвоєним схоплюючим вузлом, або іншим пристроєм аналогічно-го призначення, також жорстко закріпленим на рельєфі (Технічний регламент – п. 8.6.4.4.1. д).

4. Оскільки моделюється ситуація, за якої довжини спускових транспортних вірьовок не вистає для здійснення спуску на всю довжину маршруту, то після здійснення процесу нарощування в обов'язковому порядку необхідно відкріпити від рельєфу кінці першого комплекту спускових вірьовок.

В іншому разі під час здійснення подальшого спуску учасників на другому комплекті спускових вірьовок відбудеться неминуче зависання учасників, що спускаються, на закріплених кінцях першого комплекту спускових вірьовок.

5. Поява цієї ситуації фіксує відсутність правильності виконання технічного прийому, оскільки до моменту зависання учасники здебільшого вже вийшли за межі умовної «зони нарощування» й у такий спосіб не виконали умови правильного та безпечного проходження маршруту.

Розглянута суддівська і тренерська помилка полягає в тому, що для полегшення роботи на дистанції спортсмен спочатку бере комплект спускових вірьовок, довжина яких із запасом дозволяє здійснити спуск учасників на всю довжину маршруту спуску.

Дане рішення повністю суперечить логіці запропонованого технічного елемента, (заявлено, що протяжність ділянки спуску спочатку перевищує довжину використовуваних вірьовок), однак, при дотриманні всіх вимог, описаних в Технічному регламенті, ймовірно, допустимо до застосування в умовах змагань.

Під час виконання цього способу випадає необхідність жорсткого закріплення і подальшого від'єднання від рельєфу ділянки мотузки, що імітує перший комплект спускових транспортних вірьовок, що в умовах, коли потрібно реально застосовувати техніку спуску учасників із нарощуванням мотузки, унеможливує правильне й безпечне проведення цього технічного прийому (див. пункт 5 цієї роботи).

Суддівська помилка полягає в тому, що під час оцінювання роботи з одним довгим комплектом спускових транспортних вірьовок суддя з недостатньою кваліфікацією здійснює помилкові дії. Спортсмен не виконує, а суддя не фіксує жорстке закріплення умовного першого комплекту спускових транспортних вірьовок до рельєфу (перша частина довгого комплекту спускових вірьовок) і, відповідно, не фіксує момент від'єднання від рельєфу частини спускової мотузки, що імітує перший комплект спускових вірьовок. Це суперечить вимогам, прописаним у Технічному регламенті (кінці подвійної транспортної вірьовки мають бути жорстко закріплені до вантажних точок початкового (верхнього) пункту страхівки – п. 8.6.4.4.1. в)

Окремо необхідно відзначити вимоги, наведені в Технічному регламенті п. 8.6.3.4.2.б – спуск потерпілого способом «на вірьовці з нарощуванням транспортних та страхувальних вірьовок», що передбачає повтор комплексу аналогічних технічних дій по відношенню до лінії страхувальних вірьовок, що в умовах проведення змагань не завжди виконується.

Якщо учасники виконують комплекс дій з нарощування лінії спускових транспортних вірьовок, але страхівка здійснюється однією безперервною страхувальною мотузкою, що працює на обох ділянках спуску, то це також суперечить порядку виконання що описаний в Технічному регламенті п.8.6.4.4.2.б.

Висновки. Необхідна подальша робота з підвищення рівня кваліфікації як спортсменів і суддів на дистанції, так і тренерського складу.

Джерела та література

1. Правила спортивних змагань зі спортивного туризму. Київ., 2021.
2. Технічний регламент проведення спортивних змагань зі спортивного туризму (група спортивних дисциплін – «дистанція гірська»).

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ОФІСНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Валентина Романюк¹, Алла Альошина², Вікторія Петрович³, Олександр Бичук⁴

¹викладач кафедри освітніх педагогічних технологій Академії рекреаційних технологій і права, Луцьк, Україна

²доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Aloshina.Alla@vnu.edu.ua

³кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Petrovich.Vita@vnu.edu.ua

⁴кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Сучасні умови розвитку суспільства ставлять нові виклики до фізичного стану та працездатності офісних працівників. Враховуючи негативні моменти, що впливають на чоловіків, які працюють в офісах за комп'ютером, у програмах занять із цим контингентом необхідно використовувати широкий комплекс фізичних вправ й різні види сучасного фітнесу [3, 4, 6].

Зокрема на думку багатьох фахівців [1, 4, 6, 7], оздоровчий фітнес служить дієвим засобом профілактики найбільш поширених в наш час хвороб, сприяє підвищенню рухової активності людини та зміцненню її здоров'я.

Незважаючи на численні дослідження [4, 6, 7] щодо використання різних засобів оздоровчого фітнесу в процесі занять з людьми зрілого віку, питання, пов'язані з оцінкою підходів до побудови занять з використанням сучасних засобів, залишаються без достатньої уваги.

Методи дослідження. У дослідженні були застосовані такі методи: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, моделювання.

Результати дослідження. Результати проведеного нами дослідження дають підставу стверджувати, що у чоловіків, які працюють за комп'ютером, існують проблеми зі станом ОРА, недостатня рухова активність а також є потреба розширити свої знання щодо використання сучасних засобів оздоровчого фітнесу з метою покращення свого здоров'я, зокрема функціонального стану ОРА [1, 3].

Нами розроблена програма корекційно-профілактичних заходів з метою покращення стану опорно-рухового апарату офісних працівників з використанням засобів оздоровчого фітнесу [1, 2].

Ми пропонуємо використовувати вправи з інвентарем, зокрема з ізотонічним кільцем, короткими та довгими фітнес-гумками, гантелями, фішками а також валиком для міофасцального релізу. Для реалізації цих засобів ми пропонуємо застосовувати сім основних видів патернів: Squat, Lanch, Hinge, Step, Twist, Push nf Pull [1].

Запропонована нами програма містила три розділи. *Перший розділ* «Ознайомлення з основними патернами». Ми розробили чотири комплекси вправ, де використовували вправи без інвентарю, з власною вагою і тренували основні патерни, такі як: присід, випад, нахил та скручування [1, 2].

Другий розділ «Підвищення фізичних можливостей». У цьому розділі ми пропонуємо використовувати також чотири комплекси які сприяють формуванню біомеханічно правильного положення, що закріплюється рухом. До комплексів ми включили вправи з використанням простого фітнес інвентарю, а саме: короткі фітнес резинки «mini band», для ніг потужність – «L», для верхніх кінцівок – «M», довгі фітнес резинки, середньої потужності, гантелі вагою 10 – 15 кг., та фішки для орієнтира та координації [1, 2].

Третій розділ «Удосконалення». Після того як нервова система адаптувалась до анатомічно правильної техніки виконання вправ, як наслідок виконання першого та другого розділів програми де ми сформувавши біомеханічно правильне положення, закріпили його рухом, а потім силовими вправами, ми включили колове тренування і тренування по методиці «протокол Табата» із своїми корективами і добавили міофасціальний реліз (МФР). Ми вважаємо, що для впровадження цього розділу програми доцільно використовувати колове тренування за програмою 16-14-12-10-8-6 та адаптований нами протокол Табата [1, 2].

Розроблена нами програма корекційно-профілактичних заходів з використанням засобів оздоровчого фітнесу була впроваджена для чоловіків, які працюють за комп'ютером і мають різний

стан біомеханіки опорно-рухового апарату. Результати отримані по завершенню впровадження програми засвідчили про її ефективність [5].

Висновки. Використання засобів оздоровчого фітнесу у корекційно-профілактичних програмах для офісних працівників сприяє покращенню їх фізичного стану та підвищення їх працездатності.

Джерела та література

1. Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія. Корекційно-профілактичні заходи для офісних працівників із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 3(63). С. 19–26. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-19-26>
2. Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія. Структура та зміст програми корекційно-профілактичних заходів для офісних працівників з різним станом біомеханіки опорно-рухового апарату. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 4(64). С. 79–85. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-79-85>
3. Асаулюк Інна, Альошина Алла, Романюк Валентина, Петрович Вікторія, Бичук Олександр. Сучасні підходи до програмування занять оздоровчим фітнесом для осіб зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця, 2023. № 15(34). С. 7–17. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15\(34\)-7-17](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-15(34)-7-17)
4. Ватаманюк С. В. Підвищення рівня стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 2023. 203 с.
5. Романюк Валентина, Альошина Алла. Ефективність упровадження програми корекційно-профілактичних заходів для офісних працівників із різним станом біомеханіки опорно-рухового апарату. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. № 1(65). С. 25–32. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-25-32>.
6. Руденко Ю. В. Корекція порушень стану біогеометричного профілю постави чоловіків зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом: [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 2021. 254 с.
7. Kashuba, V., Rudenko, Y., Khabynets, T., Nosova, N. Use of correctional technologies in the process of health-recreational fitness training by men with impaired biogeometric profile of posture. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2020. № 6 (4). P. 45–55. DOI <http://dx.doi.org/10.12775/-PPS.2020.06.04.005>.

POWERLIFTING AS A MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE YOUNGER GENERATION

Viktor Shandryhos¹, Oleh Vynnychuk², Halyna Shandryhos³, Daryna Mostova⁴

¹*Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Education of Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University, Master of Sports of Ukraine Shandrygos.V@gmail.com*

²*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Education Management at Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University,*

³*Teacher of Physical Education at Ternopil Secondary School No. 28, Master of Physical Education and Sports, Master of Sports of Ukraine*

⁴*First (bachelor's) level higher education applicant, specialty 017 Physical Culture and Sports, 4th year of study*

Introduction. Powerlifting is gaining popularity in Ukraine. Competitive exercises of powerlifting are one of the most popular forms of power sport, which not only develops physical strength, but also has a significant impact on the general physical condition, mental endurance and self-discipline [2, 5, 7].

Research methods: analysis of scientific and methodical literature and Internet sources.

Results of the study. Let's consider how powerlifting can become an effective means of physical education. Firstly, powerlifting is an excellent means for physical development of children. This sport focuses on the development of major muscle groups, which makes it effective for overall body strengthening [4]. Performing basic exercises helps develop the muscles of the back, legs, chest, shoulders, and arms. This comprehensive work promotes harmonious physical development, improves muscle tone, and increases endurance. Regular training helps reduce fat mass, improves metabolism and increases bone density, which is important for preventing osteoporosis. Also, by increasing muscle strength, strengthening tendons and ligaments, powerlifting helps to reduce injuries during other sports, such as football or volleyball, which are so popular with schoolchildren.

Secondly, powerlifting promotes the development of all physical qualities [2]. Powerlifting is aimed at increasing maximum strength, which allows a person to perform greater loads in everyday life. During training, muscles are often in the zone of maximum load, which stimulates their growth and strengthening. This leads to improved overall strength, which allows you to perform longer and more intense physical activities. Strengthening the muscles of the back, legs, and core also provides better stability and support for the body during various movements.

Regular training increases overall physical endurance, as successful exercise requires not only strength but also stability and control [2]. This improves the functional capacity of the body, in particular the cardiovascular system, which has a positive effect on overall health and energy levels [3]. It is also a good prevention of cardiorespiratory diseases in older age. In addition, strength training in powerlifting contributes to the development of explosive strength, which is important for many sports and daily activities.

The technique of powerlifting exercises requires a high level of coordination and attention to detail. Performing squats, presses, and deadlifts correctly reduces the risk of injury and increases the effectiveness of your workouts. Improving your technique contributes to a better understanding of the work of individual parts of your body and ensures optimal energy utilization. These skills can be useful in other types of physical activity as well as in everyday life.

Flexibility allows an athlete to perform movements with a full range of motion, which is critical for the correct technique of exercises such as squats, bench press, and deadlift [6]. For example, squats require significant flexibility in the hips, knees, and lower legs, which allows you to go below parallel and rise with minimal stress on the joints. In the bench press, flexibility of the shoulder joints is important to ensure stability and avoid excessive stress on the shoulder girdle. Static stretching after training helps to relax the muscles, reduce muscle tension, and improve recovery. Specific joint mobility exercises, such as hip and shoulder circular movements, also help maintain joint health and improve joint function.

Another tool that can be noted in powerlifting is mental health and self-discipline. The psychological aspect in powerlifting is that a high level of concentration and the ability to focus on the tasks at hand are required before each approach [1]. Before performing a heavy exercise, an athlete must psychologically tune in to overcome significant resistance, sometimes even at the limit of their own capabilities. Mental preparation includes visualization of a successful lift, breathing control, and the ability to calm down.

Especially in competitions, the right mindset for a decisive approach can be the catalyst for a successful climb or failure.

Mental barriers, such as fear of heavy weights or self-doubt, can be a serious obstacle to success [1, 5]. Powerlifters must be able to overcome these barriers by developing self-confidence and self-control. Gradually increasing loads helps to reduce psychological pressure and increase self-confidence, and clearly defined goals help to keep focus and work systematically. These skills will definitely help a young athlete in their future life.

In powerlifting, a special discipline is given to nutrition when an athlete needs to lose weight or, on the contrary, gain it. The athlete must have a clear nutrition plan, stick to it, and be prepared for constant self-control. But this applies not only to nutrition. To the list of self-discipline in powerlifting, we can also add recovery, adequate sleep, and rest.

There's one more thing that even the best athletes can't do without - the role of a coach in developing mental toughness. The coach not only helps in developing a training program, but also provides psychological support, helps set realistic goals, and motivates the athlete to achieve better results [1, 5]. It is the coach who teaches the child to have the right attitude to failures and use them as an opportunity for learning and improvement. It is also this person who helps to believe in oneself and keep moving forward by analyzing mistakes. Effective communication between the coach and the athlete promotes trust and mutual understanding, which is key to success in powerlifting, and also contributes to the development of communication skills in everyday life [4].

A final point in the developmental benefits of powerlifting is the social aspect. Although powerlifting is often perceived as an individual sport, in many cases, athletes train together and participate in team competitions. This contributes to the development of team spirit, mutual support and cooperation. Support from like-minded people, sharing experiences and achieving sporting goals together create a positive social environment that fosters motivation and commitment to sport. Joint training develops communication skills and teamwork, which is an important aspect of social adaptation.

Participation in powerlifting competitions is an important social aspect that allows athletes to demonstrate their achievements, gain recognition and establish new connections. Competitions also foster healthy competition, which encourages athletes to constantly improve their performance. Meeting other athletes, sharing experiences and mutual support during competitions creates an atmosphere of mutual respect and sportsmanship.

Conclusions. Summarizing the above, powerlifting is an effective means of physical activity that contributes to the comprehensive development of the younger generation. It not only improves physical strength and endurance, but also contributes to the development of mental endurance, self-discipline and social skills. Powerlifting helps to maintain health, prevent diseases and improve the quality of life. Given its many benefits, powerlifting can be not only a fun hobby but also an effective tool for achieving optimal physical and psychological health.

Sources and literature

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навчальний посібник. Київ, 2017. 271 с.
2. Корягін В. М., Линець М. М. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації. Львів, 2019. 20 с.
3. Макачук М. Ю., Гришук С. М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник. Житомир, 2019. 145 с.
4. Мичка І. В. Методика розвитку силових якостей у студентів вищих навчальних закладів засобами пауерліфтингу: дисертація. Київ, 2019. 219 с.
5. Розторгуй М. С., Товстоног О. Ф., Мельник Т. Г., Шандригось В. І., Попович О. І., Оліярник В. І. Особливості формування мотивації до спортивної діяльності у пауерліфтерів високої кваліфікації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова* Випуск 5 (150) 2022, 88–92. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).18)
6. Харламов В. А. Розвиток фізичних якостей у курсантів вищих навчальних закладів МВС України засобами пауерліфтингу. URL: Харламов В.А..pdf (дата звернення: 04.06.2024).
7. Шандригось В. І., Шандригось Г. А., Богославець М. Я., Потішний Т. І. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування*. Матер. регіон. наук.-практ. семінару. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 194–203.

РОЗРОБКА КОМУНІКАЦІЙНОЇ СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПРОМОЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Володимир Яловик¹

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

Вступ. Організація спортивно-масових та оздоровчих заходів відіграють значну роль у зміцненні здоров'я людини. Людина під час стресів втрачає захищеність організму і це призводить до певних захворювань. Сьогодні війна з росією суттєво вплинула на здоров'я людини. Постійно проживати під сигнали повітряної тривоги викликає у багатьох людей розлади психічного здоров'я, розлади сну й провокує депресію. Найефективнішим засобом уникнути негативних впливів на психічний стан людини є заняття фізичною культурою і спортом. Для залучення населення до занять фізичною культурою необхідно залучати комунікаційні промоції. Проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів спонукають населення України долучатися до них із метою покращити своє здоров'я [1, 2].

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, опитування керівників спортивних організацій, фахівців фізичної культури й учасників оздоровчих заходів.

Результати дослідження. Проведення спортивно-масових та оздоровчих заходів відбувається на основі планування таких заходів серед різних груп населення України. Для успішного проведення таких заходів необхідно розробити комунікаційну стратегію. На основі опрацювання літературних джерел та опитування фахівців фізичної культури нам удалося розробити комунікаційну стратегію проведення спортивних заходів.



Рис. 1. Структура комунікаційної діяльності у спортивно-масовій та оздоровчій роботі

Комунікаційна стратегія складається з трьох етапів: маркетинговий, креативний, медійний. Маркетинговий етап складається з мети, завдань, донесення до учасників заходу переваги спортивно-масової та оздоровчої роботи для зміцнення здоров'я особистості. Креативний етап використовується для розробки програми спортивно-оздоровчого заходу з використанням нових видів рухової діяльності. Медійний етап здійснює висвітлення спортивного заходу. Для висвітлення залучають канали комунікації: емейл, Viber, соцмережі, месенжери. Завданням маркетингово блоку є підвищення ролі спортивного заходу, висвітлення спортсменів, які досягли успіхів у видах спорту, що використовуються у заході. Завданням креативного блоку є розроблення методики використання видів рухової активності у заході. Створення оригінальної ідеї проведення оздоровчого заходу для учасників, яка має бути зрозуміла для всіх. Завданням медійного блоку є висвітлення значимості видів спорту для

здоров'я людей, які беруть участь у заході. Цей блок готує афішу заходу, використовує онлайн-чати, повідомлення, створює групу для кращого висвітлення заходу.

Для проведення спортивно-масового заходу необхідно вибирати моделі комунікацій. Найкращими моделями є AIDA (A – увага, I – інтерес, D – бажання, A – дія), AIMDA (A – увага, I – інтерес, M – мотив, D – бажання, A – активність). Основними видами комунікацій є: вербальна, невербальна, письмова, групова, масова, міжкультурна. Вербальна комунікація використовується для передачі інформації у спілкуванні, за допомогою показу презентацій та інтерв'ю. Невербальна – використовується безпосередньо при показі рухових дій за допомогою міміки, пантоміміки, тону голосу й контактному дотику. Письмова – здійснюється за допомогою письма: листування, електронна пошта, повідомлення. Групова комунікація здійснюється між декількома людьми одного або різного віку. Масова – пов'язана з засобами масової інформації, де відбувається висвітлення спортивно-масових заходів. Міжкультурна комунікація пов'язана з передачею інформації для людей різних культур та мов. Також розробляється контент-манінг, який висвітлює значення рухової активності для людини:

- зміцнення здоров'я;
- покращення фізичної працездатності;
- профілактики захворювання;
- зміцнення імунітету;
- поліпшення фізичного розвитку;
- набуття досвіду комунікації з іншими людьми;
- отримання інформації про методи і засоби тренувань.

Важливу роль у створенні стратегії комунікацій відіграє аналіз проведених спортивно-масових заходів. Для цього необхідно провести аналітику: опитування учасників заходу, інтерв'ю з керівником змагань, працівниками департаменту молоді та спорту місцевого та обласного рівнів, глядачів. Крім цього, необхідно провести аналіз діяльності засобів масової інформації.

Фінальним етапом комунікаційної стратегії є розроблення календарного медіаплану де будуть заплановані спортивно-масові заходи протягом року (місце проведення, майданчики, сквери, парки, стадіони, учасники, витрати на реалізацію заходів, джерела та умови фінансування заходів, інформація спортивних заходів, взаємодія з органами місцевої влади й населенням відповідних громад).

Висновки. Комунікаційна стратегія спортивно-масових заходів дає можливість ефективно реалізувати оздоровчу діяльність різних груп населення та розробки нової концепції проведення спортивно-масових заходів.

Джерела та література

1. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 220 с.
2. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: Навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008. 164 с.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

КОМПОНЕНТИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ІЗ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Олена Андрєєва¹, Анна Гакман², Анна Волосюк³

¹доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, olena.andreeva@gmail.com

²доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, ahakman@uni-sport.edu.ua

³аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, volosiuk.anna@gmail.com

Вступ. Внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року стрімко зросла кількість внутрішньо переміщених осіб. Так, за даними Міжнародної організації з міграції ООН у жовтні 2023 року їх налічується близько 3 млн 700 тис осіб. При цьому, недостатньо дослідженою є проблема якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Проведене дослідження І. Степановою зі співавторами [2] взаємозв'язку якості життя та соціально-демографічних характеристик ВПО дозволяє зробити висновок, що якість життя достовірно зменшувалась зі зростанням віку, кількості скарг на фізичний стан, з фактом участі в психотравмуючій ситуації, наявністю незадоволення існуючою роботою, збільшенням тривалості переміщення. Отримані дані дозволять більш обґрунтовано та диференційовано оптимізувати принципи надання спеціалізованої соціально-психологічної та реабілітаційної допомоги ВПО.

Відомо, що зі всіх видів стресу найнебезпечнішим є соціальний, викликаний життєвими обставинами. Саме із ним довелось зустрітись більшості ВПО внаслідок російської агресії на території України.

Заняття фізичними вправами здатні позитивно вплинути на психічний компонент якості життя. Проте саме рухова активність у вільний час, за умови, якщо вона приємна тому, хто нею займається, здатна запобігти емоційному вигоранню та розвитку депресивних станів, поліпшити сон та спілкування [3, 5]. Високий рівень рухової активності на роботі або вдома має позитивний вплив на організм [6]. Чим вищі енергетичні витрати у вільний час, тим частіше респонденти зазначають, що щасливі та задоволені життям [1, 4].

Викладене вище підтверджує необхідність більш комплексного дослідження застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, особливостей побудови програми занять, способів регулювання фізичного навантаження під час занять, з метою корекції психофізичного стану цієї категорії населення.

Метою роботи є встановлення взаємозв'язку рухової активності та якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, адже саме вони є вкрай вразливою категорією.

Методи дослідження – аналіз і синтез науково-методичної літератури, щодо проблематики дослідження, методи оцінки рухової активності (методика Фремінгемського дослідження), методи оцінки якості життя (опитувальник короткого формату SF-36), статистичний аналіз. До дослідження, яке тривало у період з жовтня 2022 року по травень 2023 року, долучилося 103 внутрішньо переміщенні жінки першого періоду зрілого віку (середній вік яких склав років $29,3 \pm 1,24$), які проживали на час дослідження на території м. Києва та Чернівецької області. Рівень відсіву становив 6,7 % ($n = 96$).

Результати дослідження. Визначено рівні якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, рівні їхньої рухової активності та встановлено взаємозв'язок між ними. Доведено наявність взаємозв'язку між показниками рівнів рухової активності та окремими складовими якості життя вказаної категорії населення, а саме: низький позитивний кореляційний зв'язок (0,26–0,49) між середнім рівнем рухової активності та такими показниками якості життя: роллю фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, психічним здоров'ям, фізичною та соціальною активністю; середній (0,50–0,69) між середнім рівнем рухової активності та життєздатністю; негативний між низьким рівнем рухової активності і психічним здоров'ям, життєздатністю, фізичною активністю.

Висновки. Результати вказують на прямий позитивний зв'язок між рівнем рухової активності та якістю життя респондента та дають підстави для подальших досліджень і розроблення програм на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою поліпшення якості життя, фізичного та психоемоційного станів осіб зрілого віку.

Джерела та література

1. Андреева О., Гакман А., Волосяк А. Аналіз якості життя й рівнів депресії внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Sport Science Spectrum*. № 1/2024. С. 56–62.
2. Степанова І., Плошинська А., Черевко С. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 1. С. 140–150.
3. Футорний Сергій, Ужвенко Вікторія, Ковальчук Доріка, Домашенко Наталя. Діалектичні наслідки війни у фізичному та психологічному станах жінок зрілого віку. *Спортивна медицина, фізична терапія та ергономія*. № 1 (2024). С. 145–150.
4. Elmadfa I., Weichselbaum E. European nutrition and health report 2004. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 2004. Vol. 48, suppl. 2: P. 1–16.
5. McAuley E., E. B. Blissmer, J. Katula... Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 22. P. 131–139.
6. Stubbe J. H., M. H. M. de Moor, Boomsma D. I., E. J. C. de Geus. The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventative Medicine*. 2007. Vol. 44: 148–152.

ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН НИЖНІХ КІНЦІВОК: ХВОРОБА, ЯКА НЕ ВТРАЧАЄ СВОЮ АКТУАЛЬНІСТЬ

Ольга Андрійчук¹, В'ячеслав Сак²

¹доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

²аспірант кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, Луцьк, Україна

Вступ. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок (варикозна хвороба нижніх кінцівок, варикоз, варикозне розширення вен) – хронічне поліетіологічне захворювання, що характеризується первинною варикозною трансформацією поверхневих вен. Його специфічними проявами є зміна форми, будови й функції венозної системи, порушення венозного кровообігу, прогресуючий перебіг з розвитком ускладнень [6]. Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, варикозна хвороба класифікується у розділі IX «Хвороби системи кровообігу»: I83 Варикозне розширення вен нижніх кінцівок. Належить до найпоширеніших захворювань периферичних судин, що відоме людству здавна. За твердженнями науковців, варикозне розширення вен нижніх кінцівок існує стільки, скільки і саме людство. Під час розкопок єгипетських пірамід була знайдена мумія з ознаками варикозного розширення вен. В стародавньому єгипетському папірусі Еберса подається опис варикозно розширеної вени як розширеної кровеносної судини під шкірою кінцівки, яка звивиста і наче наповнена повітрям [3].

Методи дослідження: бібліографічний пошук спеціальної фахової літератури з питання дослідження; аналіз отриманої інформації, її систематизація та групування

Результати дослідження. Розвиток патологічного варикозного розширення вен нижніх кінцівок обумовлюється прямоходінням, внаслідок чого, 70 % крові знаходиться в нижній частині тіла [5]. За образним висловлюванням Дж. Ван дер Стріхт (1996 р.), варикоз – це «плата людства за можливість прямоходіння» [2]. Патологія вен має глобальний характер: за різними джерелами від 25–50 % [6] до 83,6 % населення планети страждає на хронічні захворювання вен та хронічну венозну недостатність [1]. У 75 % європейців віком 30–70 років діагностують телеангіоектазії та ретикулярні вени, у 25–50 % – варикозні вени, у 10–15 % – важкий варикоз, у 1 % – венозні виразки.

За даними ВООЗ у світі до 40 % дорослого населення страждає на варикоз різного ступеня. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок виявляється в 17–25 % людей різного віку, проте переважна більшість – особи молодого та середнього працездатного віку у віці 30-50 років, причому понад 65 % пацієнтів – жінки. Щорічний приріст нових випадків варикозної хвороби спостерігається переважно серед жінок – 2,6 %, у чоловіків менше – 1,9 % [2].

Щодо показників в Україні, варикозним розширенням вен страждає 15–17 % дорослого населення. Кількість тільки зареєстрованих хворих складає біля 1,5 мільйона громадян [4].

Варикозне розширення вен нижніх кінцівок викликає естетичний дискомфорт – через неправильне функціонування клапанів вен, судини стають видимими, збільшеними, розтягнутими, нерівномірно розширеними, їх довжина та діаметр збільшується. Вени набувають переважно вузлуватий або змієвидний звивистий вигляд [3]. Окрім того, можуть проявлятися набряки, втома і тяжкість у ногах, судоми та свербіж. Ці симптоми суттєво обмежують активну життєдіяльність та спілкування людини. Дж. М. Лірі зазначає, що третина пацієнтів звертаються до фахівців з метою косметичної корекції варикозно розширених вен, решта - за медичними показаннями. При неповноцінному лікуванні та реабілітації хронізація варикозного розширення вен нижніх кінцівок призводить до формування тривалої тимчасової (80–100 %) та стійкої (1–3 %) втрати працездатності [4].

Висновки. Значущість проблеми варикозної хвороби у світі не може бути недооцінена, враховуючи її високу поширеність, зниження якості життя пацієнтів через естетичні проблеми, фізичні та емоційні дискомфорти, ризик розвитку тяжких ускладнень та важкої втрати працездатності на пізніх стадіях. Конгломерат таких факторів підвищує медичну, соціально-економічну значимість пошуку ефективних методів терапії та реабілітації пацієнтів з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок.

Джерела та література

1. Бочкова Н. П. Сатановська К. А. Використання фізичної реабілітації для покращення венозного відтоку крові при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 162. С. 78–81.

2. Горпинич О., Пилипчук Н., Бекас О. Основні підходи до фізичної терапії осіб з варикозним розширенням вен. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*. 2022. С. 127–131.
3. Гуменчук О. Ю., Шевченко О. О., Кобзар О. Б. Історичні та сучасні аспекти лікування варикозної хвороби нижніх кінцівок. *Клінічна анатомія та оперативна хірургія*. 2021. Т. 20, № 1. С. 56–69.
4. Мальцева О. Б., Гузак О. Ю., Русин Л. П., Дуткевич-Іванська Ю. В., Мелега К. П., Дуб М. М. Особливості фізичної реабілітації для хворих на варикозну хворобу в післяопераційному періоді. *Science and Education a New Dimension. Natural and Technical Sciences*. 2018. VI (17), Issue: 157. С. 82–83.
5. Усова О. Лікування та реабілітація при варикозному розширенні вен. *Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології: матеріали III Регіональної науково-практичної конференції молодих учених / ВНУ ім. Лесі Українки, каф. фіз. терапії та ерготерапії; редкол.: О. Я. Андрійчук [та ін.]. Луцьк, 2022. Вип. 12. С. 65–68.*
6. Цюпак Т., Цюпак Ю. Реабілітація хворих із захворюваннями венозних судин нижніх кінцівок. *Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація*. 2010. № 1 (9). С. 87–89.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ВІДНОВЛЕННІ КОМОРБІДНИХ ПАЦІЄНТІВ

Андрій Базилевич¹, Дмитро Дужий², Анджей Войтила³,
Пауліна Войтила-Бучора⁴, Оксана Макара⁵

¹доктор медичних наук, професор, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, Калішський Університет імені Президента Станіслава Войцехівського, abazylevych@ukr.net

²магістр фізичної терапії та ерготерапії, Благодійний Фонд «Шпиталь ім. Митрополита Шептицького, dimadune543@gmail.com

³доктор медичних наук, габітолюваний, Калішський Університету імені Президента Станіслава Войцехівського (Каліш, Польща), rektorat@uniwersytetkaliski.edu.pl

⁴доктор медичних наук габітолювана, професор, Калішський Університету імені Президента Станіслава Войцехівського (Каліш, Польща), p.wojtyla-buciora@uniwersytetkaliski.edu.pl

⁵кандидат медичних наук, доцент, Львівський національний медичний університет імені Данила Галицького, kseni_kseni@ukr.net

Вступ. Серцево-судинні захворювання (ССЗ) є першою причиною смертності в усіх. Фізична активність позитивно впливає на серцево-судинну систему як безпосередньо нормалізацію факторів ризику атеросклерозу, таких як порушення ліпідного обміну, високий артеріальний тиск, ожиріння та порушення вуглеводного обміну. Регулярна фізична активність є ключовим фактором у зниженні ризику серцево-судинних патологій. Роль фізичних вправ у профілактиці та лікуванні багатьох захворювань серцево-судинної системи не підлягає жодним сумнівам [1].

Мета дослідження: узагальнити сучасні знання про вплив фізичного навантаження в профілактиці та реабілітації пацієнтів з серцево-судинною патологією, розробка та організація оздоровчих стежок (теренкурів) для реалізації програми реабілітації кардіологічних пацієнтів

Матеріал і методи: комплексний аналіз та узагальнення даних наукової літератури за проблемою дослідження. Для вимірювання та створення стежок: у вимірюванні пройденого шляху використовувався GPS навігатор програми **Windy maps**, картографічні дані **Open street map**, для вимірювання перепадів висот використовувалась програма **Altimeter**.

Результати. Роль фізичних вправ у лікуванні виявляється через їх позитивний вплив на фізіологічні системи організму хворого. Стимулююча дія: ФА активізує роботу всіх систем організму. Вона діє як неспецифічний подразник, сприяючи функціональній адаптації до нових умов життя при наявності хронічних захворювань. Трофічна дія: ФА змінює обмін речовин у м'язах та внутрішніх органах. Наприклад, сприяє зменшенню запальних процесів у легенях та бронхах. Компенсаторна дія: ФА підвищує компенсаторний ефект, зміцнюючи або перебудовуючи пристосувальні реакції організму. Нормалізуюча дія: Цей механізм полягає в поступовому відновленні функціональних показників до фізіологічної норми [2].

Ходьба є доступним, природним і найпоширенішим видом фізичної активності. Регулярна ходьба у достатній кількості та правильному темпі тренує серцево-судинну систему, впливає на фактори ризику серцево-судинних захворювань, знижує смертність. Терапевтичний ефект від використання теренкуру є багатокомпонентним. Під час ходьби відбувається посилення роботи скелетної мускулатури, дихання стає глибшим, що сприяє тренувальному режиму серцево-судинної системи та супроводжується прискоренням метаболічних процесів. При швидкості руху 60 кроків за хвилину на відстань 3 км відбувається збільшення швидкості перебігу метаболічних реакцій у 1,5 рази. Ходьба благополучно впливає на психоемоційний стан, знімає нервову напругу, покращує розумову діяльність. Під час прогулянок людина відчуває вплив навколишнього простору – дихає повітрям, отримує задоволення від споглядання природних красот, що супроводжується тренінгом структур управління (головного та спинного мозку, вегетативної нервової системи) [3].

Розвиток технологій вимагає впровадження нових дозованих фізичних тренувань, які не поступатимуться традиційним видам тренувань. Одним з альтернативних методів реабілітації, що поєднує в собі аеробний характер тренування, є скандинавська ходьба (СХ) (англ. Nordic Walking). Вона включає, крім традиційної ходи, використання додаткового інвентарю у вигляді скандинавських палиць. Завдяки ним відбувається активне залучення в роботу м'язів верхнього плечового пояса і тулуба, що забезпечує залучення на занятті більшої кількості м'язів і дозволяє тренуватися в необхідній пульсовій зоні при меншому темпі ходьби [4].

У сучасному світі, де сидячий спосіб життя стає нормою, важливість фізичної активності не може бути переоцінена. ВООЗ рекомендує щонайменше 150-300 хвилин помірної або 75-150 хвилин інтенсивної аеробної активності на тиждень для зниження загальної смертності та ризику серцево-судинних захворювань. Зменшення сидіння, силові вправи та інтервенції способу життя також сприяють покращенню здоров'я [5].

Одним з методів активності слід розглядати теренкур, як форму лікувальної ходьби, яка для підвищення терапевтичного ефекту використовує природні умови місцевості, такі ландшафт, клімат, гарні краєвиди. Цей метод включає дозовані піші сходження, які регулюються за дистанцією, часом та перепадами висоти та є ефективним методом реабілітації для пацієнтів з кардіологічними захворюваннями та іншими станами. Ефективність теренкуру у комплексному лікуванні ССЗ у поєднанні з іншими патологіями була підтверджена численними дослідженнями. Теренкур також корисний для покращення стану пацієнтів з патологією нервової, дихальної, травними системами [6].

У Львові з парків з 2019 по 2023 роки нами вже було започатковано, розроблено, та встановлено стенди та вказівники в 2 парках. Маршрути обладнані вказівниками відстані та напрямку руху на роздоріжжях. Також було встановлено інформаційні стенди по всьому парку, які містять інформацію про оздоровчу та скандинавську ходьбу, коротку історію теренкурів, місця активного дозвілля, загальну карту міста, де позначені парки з наявними теренкурними маршрутами. Стенди містять рекомендації для відвідувачів парків про теренкур та скандинавську ходьбу та QR коди [7].

Висновки. В ході аналізу даних наукової літератури було встановлено, що в комплексній системі пацієнтів з різною коморбідною чільне місце посідає дозана фізична активність. Теренкур та скандинавську ходьбу можна розглядати як доступні, безпечні методи профілактики та відновлення. Впровадження даних методів не тільки в курортній місцевості а і у містах не вимагає великих фінансових затрат але може сприяти ефективному оздоровленню коморбідних хворих.

Джерела та література

1. Myers J., Prakash M., Froelicher V., Do D., Partington S., Atwood J. E. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing, *N Engl J Med*, 2002, vol. 346 (pg. 793-801)10.1056/NEJMoa011858)
2. Boone-Heinonen J., [et al.]. Walking for prevention of cardiovascular disease in men and women: a systematic review of observational studies. *Obes. Rev.* 2009; 10: 204–17.
3. Chinese Association of Rehabilitation Medicine, Respiratory rehabilitation committee of Chinese Association of Rehabilitation Medicine, Cardiopulmonary Rehabilitation Group of Chinese Society of Physical Medicine and Rehabilitation. *Recommendations for respiratory rehabilitation of COVID-19 in adults.* Zhonghua Jie He He Hu Xi Za Zhi. 2020.
4. Bullo V. Nordic walking can be incorporated in the exercise prescription to increase aerobic capacity, strength, and quality of life for elderly: a systematic review and meta-analysis. *Rejuvenation research.* 2018. Vol. 21, 2. 141–161.
5. Wen C. P., Wai J. P., Tsai M. K., Yang Y. C., Cheng T. Y., Lee M. C., Chan H. T., Tsao C. K., Tsai S. P., Wu X. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study, *Lancet*, 2011, vol. 378 (pg. 1244-1253)10.1016/S0140-6736(11)60749-6.
6. Oertel M. J., *Über Terrain-Kurorte. Zur Behandlung von Kranken mit Kreislaufs-Störungen*, 2 Aufl. Leipzig. 1904.
7. Базилевич А., Білянський О., Дужий Д.. Методичні особливості проведення оздоровчих занять на теренкурах. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернетконференції.* Чернівці. Чернівецький нац. ун-т, 2022. 13–16.

ПРОЕКТ «АКТИВНІ ПАРКИ – ЛОКАЦІЇ ЗДОРОВОЇ УКРАЇНИ» НА ВОЛИНІ

Олена Дем'янчук¹

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

Вступ. За останніми даними [4], лише 17 % українців займаються регулярно руховою активністю – бракує часу або немає можливості відвідувати спортивні зали. Низька фізична активність – один з головних факторів, які впливають на психологічний стан населення під час війни, захворюваність та тривалість життя. Щоб активізувати людей до рухової активності, до занять фізичною культурою і тим самим зміцнити імунітет та здоров'я, був започаткований новий, але вже досить популярний, соціальний проєкт Президента України «Активні парки - локації здорової України» [1]. Основне прагнення – залучити до активних видів дозвілля та спорту понад 4 мільйони українців, і з часом зростання цього показника.

Головна мета проєкту – зробити спорт доступним для всіх, як для жителів великих міст, так і маленьких населених пунктів кожної області. Проєкт включає 1419 парків, у яких розташовано 6 зон для тренувань.

В свою чергу, «Активні парки» заслуговують особливої уваги, як «ініціатива, що включає в себе діяльність в рамках різних спортивних дисциплін», використовує «різноманітні методології» проведення спортивних заходів, чим забезпечує доступ до них широких верств населення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз нормативних документів, аналіз, систематизація й узагальнення літературних джерел та інформаційних джерел Інтернет ресурсів, відкритих інформаційних систем.

Результати дослідження. Загальнодержавний соціальний проєкт «Активні парки – локації здорової України» об'єднує волинян різного віку та популяризує активний спосіб життя. Лише цього року близько двох тисяч волинян уже долучилися до президентської ініціативи та регулярно займаються спортом.

До жовтня 2023 року на Волині функціонувало 12 активних парків, а саме: по одному в Боратинській, Головинській, Городищенській, Ківерцівській, Луківській, Торчинській, Устилузькій та Камінь-Каширській територіальних громадах, а також чотири – в Підгайцівській, – повідомляють на сайті Волинської ОВА [7].

Мета проєкту «Активні парки» – зробити заняття спортом цікавими та доступними для кожного мешканця громади. Це чудова можливість як для дорослих, так і для дітей та молоді подбати про своє здоров'я та фізичну підготовку [2]. Також майданчики «Активні парки» допомагають тримати тіло в тонусі. Поруч із тим, спорт допомагає покращувати ментальне здоров'я та психоемоційний стан людини.

Здебільшого, майданчики знаходяться на базі вже існуючих. Займатися спортом у таких парках можна самостійно або ж за допомогою навігаційних матеріалів з QR-кодами біля кожного тренажера з доступом до онлайн-тренувань. Кожен охочий може перевірити та покращити свої вміння, навички, фізичні якості. Тренажери для них: гнучкість (гімнастична драбина), тонус м'язів (лавка), сила (турнік), координація (координаційна сітка) та фітнес (тренажери та майданчик). Вправи для фізпідготовки відображаються у формі відеороликів, де знялися зірки спорту та шоубізнесу.

Головна особливість цього майданчика - наявність сучасних табличок з QR-кодами, зісканувавши які можна побачити відео-уроки тренувань з відомими спортсменами і займатися самостійно без тренера.

Як вище зазначено, в «Активному парку», біля кожного тренажера розміщений QR код, з переходом на сайт, де розміщені відео уроки. Ці відео уроки відповідають рівням складності тренування (новачок, середній та профі) на кожному з сегментів. Людина може повторювати вправи за віртуальними тренерами: зірками українського спорту та естради, відомими особистостями. Кожен, хто займається, може пройти весь комплекс тренувань, перебуваючи в одному парку. Також, позитивним є те, що тренування можуть проходити в будь-який день тижня та у зручний, для кожного, час [6].

Окрім того, на кожному з майданчиків працює координатор – людина, яка організовує роботу на спортивних об'єктах, надає консультації та допомагає тим, хто не може самостійно скористатися

QR-кодами. Він проводить заняття з різними категоріями населення тричі на тиждень – у вівторок, четвер та суботу.

Так, у рамках проекту «Активні парки – локації здорової України» рухові активності в області тричі на тиждень проводять координатори в Боратинській, Головинській, Городищенській, Ківерцівській, Луківській, Підгайцівській, Устилузькій територіальних громадах.

Нині в області відкрито вже близько 20 «активних майданчиків», на яких працює 16 координаторів. Протягом 2023 року було поведено більше 650 заходів, до яких долучилося близько 9000 учасників. Координатори проводять інформування внутрішньо переміщених осіб про переваги занять руховою активністю та спортом, залучають до спортивних активностей і учасників бойових дій.

Також постійно Волинський обласний ЦФЗН «Спорт для всіх» спільно з КЗ «Луцький міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» організовують та проводять фізкультурно-оздоровчий захід за соціальним проектом «Активні парки-локації здорової України». Головною метою усіх спортивних заходів [5] є забезпечення впровадження оздоровчої рухової активності серед усіх верств населення, у тому числі осіб з інвалідністю, створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків.

Усіх волинян та гостей міст запрошують долучатися до активних занять на спортивних майданчиках. Мапу розташування активних парків можна знайти за покликанням [3].

Висновки. Заняття різними спортивними активностями обмежень не мають! Вони роблять цікавим, різноманітним та здоровим життя людей різного віку та категорій. Соціальний проект «Активні парки» забезпечує створення умов для зниження показників захворюваності, поліпшення якості та тривалості активного життя населення, профілактики захворювань і подолання їх наслідків, формування суспільства, об'єднаного ідеєю здорового та активного життя.

Джерела та література

1. Активні парки – локації здорової України. URL: <https://biland.com.ua/active-parks-ranging-healthy-ukraine/>
2. Дем'янчук Олена. Спортивна анімація у парковому середовищі – важливий чинник здоров'я людини. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: прогр. III Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (22 березня 2023 р.). Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2023. С. 44–45.
3. Мапа «Активні парки». URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/map>
4. Портал «Активні парки». URL: <https://ap.sportforall.gov.ua/start>
5. Свистунов С. В., О. В. Кравченко О.В. Стратегії розвитку зовнішніх комунікативних процесів мережі центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх». *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: зб. наук. пр. Харків, 2017. С. 32–35.
6. Спортивні локації «Активні парки». URL: <https://pasichna-tg.gov.ua/u-s-pniv-vidkryly-novu-sportyvnu-lokacziyu-aktyvni-parku/>
7. 12 активних парків функціонує на Волині. URL: <https://volynonline.com/12-aktyvnyh-parkiv-funkczionuye-na-volyni/>

ПЕРСПЕКТИВНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО КОМ'ЮНІТІ ЧЛЕНІВ СІМЕЙ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Мирослав Дутчак¹, Ілона Залойло²

¹доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, mdutchak@uni-sport.edu.ua

²викладачка кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, ilonazaloilo@gmail.com

Вступ. Сучасна оздоровчо-рекреаційна рухова активність визначається як ключовий чинник здорового способу життя, що сприяє відновленню працездатності, підвищенню функціональних можливостей організму людини, зниженню ризику розвитку хронічних захворювань, запобіганню депресії, підвищенню стресостійкості, оптимізації фізичної підготовленості, активному дозвіллю та поліпшенню якості життя [1].

В умовах сьогодення відзначається негативний вплив російсько-української війни на фізичне та психічне здоров'я не тільки військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях, а й на членів їхніх сімей [3].

Виявлено, що суб'єктивні психологічні особливості комунікативної поведінки дружин комбатантів проявляються, зокрема й у збільшенні частоти звернень за допомогою із психоемоційних питань до неформальних інстанцій (друзі, громадські організації, волонтери, спільноти дружин) [2].

У цьому аспекті доцільно відмітити зростаючу роль для членів сімей учасників бойових дій ком'юніті як спільноти людей, об'єднаних спільними цілями, цінностями та інтересами, а саме встановлено позитивний вплив ком'юніті стосовно підвищення рівня залученості до активного дозвілля [4].

Водночас аналіз наукової літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет засвідчує, що розв'язання проблеми формування та функціонування ком'юніті членів сімей учасників бойових дій на основі оздоровчо-рекреаційної рухової активності є своєчасним та потребує спеціального наукового дослідження для отримання нових знань та їх подальшого впровадження в практику.

Мета: обґрунтувати гіпотезу, основні завдання та очікувані результати подальшого вивчення особливостей формування та функціонування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет та документальних матеріалів; системний аналіз; структурно-функціональний аналіз.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет засвідчує, що ком'юніті мають значні потенційні можливості для успішного вирішення низки соціально-гуманітарних проблем різних осіб, передусім тих, які знаходяться в умовах підвищеного стресового впливу. З іншого боку загальновідомою є ефективність оздоровчо-рекреаційної рухової активності. На цій основі нами висунута наукова гіпотеза про те, що раціонально сформоване та функціонуюче оздоровчо-рекреаційне ком'юніті членів сімей учасників бойових дій сприятиме покращенню їхнього фізичного, психоемоційного стану та загалом якості життя.

З метою перевірки вказаного припущення необхідним видається вирішення таких завдань подальших наукових досліджень: узагальнити положення літературних джерел, інформаційних ресурсів мережі Інтернет, зарубіжний та вітчизняний досвід роботи з питань використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності для формування та функціонування ком'юніті членів сімей учасників бойових дій; оцінити показники рухової активності, фізичного, психоемоційного стану та якості життя членів сімей учасників бойових дій, а також визначити взаємозв'язок між цими показниками; обґрунтувати та розробити модель формування та функціонування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій; здійснити експериментальну перевірку ефективності реалізації моделі формування та функціонування оздоровчо-рекреаційної ком'юніті для покращення фізичного, психоемоційного стану та якості життя членів сімей учасників бойових дій.

Очікувана наукова новизна результатів запланованих досліджень: вперше буде обґрунтовано модель формування та функціонування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті для покращення

фізичного, психоемоційного стану та якості життя членів сімей учасників бойових дій; структурними елементами вказаної моделі будуть: принципи; мета та цілі; завдання та основні заходи з їх виконання; ресурсне забезпечення; моніторинг результатів; уперше буде охарактеризовано сукупність проблем та очікувань членів сімей учасників бойових дій, що спонукають їх до об'єднання в оздоровчо-рекреаційне ком'юніті; будуть доповнені дані про особливості рухової активності, фізичного, психоемоційного стану та якості життя членів сімей учасників бойових дій; набудуть подальшого розвитку теоретичні положення про особливості залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення та моделювання спеціальних ком'юніті членів сімей учасників бойових дій.

Практична значущість отриманих результатів полягатиме у розробці та впровадженні рекомендацій у практику роботи структурних підрозділів з питань ветеранської політики місцевих державних адміністрацій, відповідних громадських об'єднань, суб'єктів вітчизняної системи оздоровчого фітнесу та у процес підготовки здобувачів вищої освіти ступенів бакалавра та магістра фізичної культури і спорту, а також в систему підвищення кваліфікації та неформальної освіти.

Передбачається, що використання отриманих результатів дослідження сприятиме збільшенню кількості оздоровчо-рекреаційних ком'юніті для покращення якості життя членів сімей учасників бойових дій у сучасних реаліях та створенню відповідного досвіду щодо ефективності залучення осіб до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, формування, задоволення та утримання відповідного інтересу різних груп населення, а також позитивно впливатиме на якість вищої освіти з фізичної культури і спорту.

Висновки. Дослідження проблематики формування та функціонування оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій є своєчасним і перспективним. Визначено наукову гіпотезу та завдання таких досліджень, очікувану наукову новизну і практичне значення.

Джерела та література

1. Андреева О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66.
2. Умеренкова Н. Психологічні особливості комунікативної поведінки дружин у сім'ях комбатантів: дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.05. Київ, 2021. 370 с.
3. Юрценюк О., Сумарюк Б. Вплив війни на психічне здоров'я українців: чинники формування невротичних та стрес-асоційованих психічних розладів. *Сучасний стан питання. Науково-практичний журнал Івано-Франківського національного медичного університету Art of Medicine*. 2023. № 2. С. 248–251.
4. Heinrich M. Katie, Kurtz K. Brady, Patterson M., Crawford A. Derek, Barry Adam Incorporating a Sense of Community in a Group Exercise Intervention Facilitates Adherence. *Health Behavior Research*. 2022. Vol. 5: No. 3. URL: <https://newprairiepress.org/hbr/vol5/iss3/1/> (дата звернення 23.02.2024).

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ І ЗАГРОЗ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Світлана Індіка², Наталія Белікова¹, Анатолій Цьось³

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

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

³Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsos.anatoliy@vnu.edu.ua

Вступ. В умовах військового стану у нашій країні відбуваються глибокі зміни, які стосуються всіх сфер життя громадян та суспільства в цілому. Військові дії в Україні актуалізували проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1; 2]. Поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15–20 %. Важливо також усвідомлювати, що у значній частини осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми у сфері психічного здоров'я виникатимуть не одразу, а можуть з'явитися за якийсь час [3; 4]. У військово-службовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім поштовхом виникнення цього стану стає смерть побратимів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. У військовослужбовців симптоми ПТСР найяскравіше проявляються після повернення до мирного життя. Тому дуже важливо вчасно виявити проблему та попередити віддалені наслідки [1; 4; 5].

Методи дослідження. У дослідженні стресостійкості взяли участь 176 військовослужбовців віддалених наслідків жовців (12 жінок та 154 чоловіків), які навчаються в Національній академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного (м. Львів). Середній вік учасників анкетування склав $21,73 \pm 2,84$ роки. Наймолодшому досліджуваному було 18 років, найстаршому – 31 рік. Наявність статусу учасника бойових дій мали 83 % (146 осіб) військовослужбовців.

З метою психологічного скринінгу використовували шкалу психологічного дистресу Кесслера (Kessler Psychological Distress Scale, K10), яку рекомендують для діагностики психологічного стресу у військових та службовців правоохоронних органів. Дана шкала визначає, як часто протягом останнього місяця респондент почувався знервованим, зневіреним, виснаженим, пригніченим, нічого не вартим. Високі бали означають високий рівень дистресу, низькі бали – низький.

Результати дослідження. Аналіз отриманих результатів дозволив встановити, що більша половина військовослужбовців (119 осіб (67,6 %) почували себе добре під час дослідження. У 18,8 % (33 особи) респондентів фіксували легкі розлади, на що слід звертати увагу для відновлення їх психологічного стану. Військові, які мали показники у межах 25–29 балів, складала 5,7 % (10 осіб) від усієї вибірки (рис. 1). Такі результати можуть свідчити про наявність посттравматичного розладу у цієї категорії респондентів.

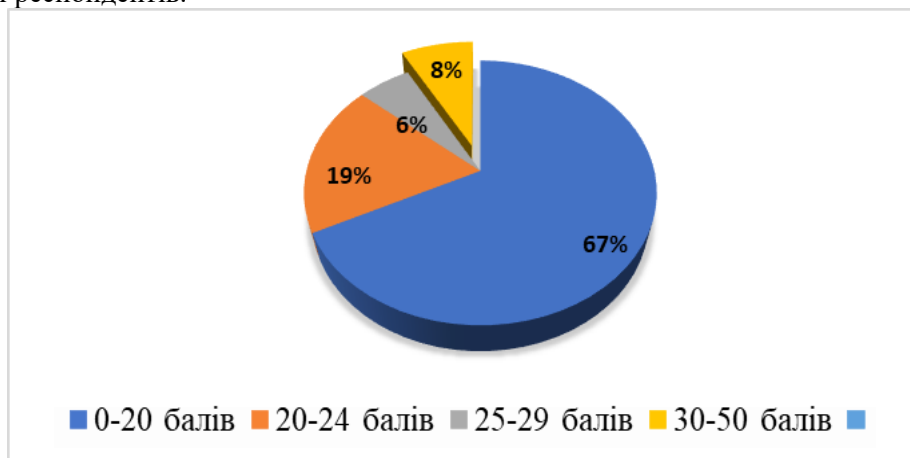


Рис. 1. Результати психологічного скринінгу військовослужбовців за шкалою психологічного дистресу Кесслера (Kessler Psychological Distress Scale, K10)

У 8 % (14 осіб) респондентів фіксувались результати у межах 30 балів та вище, що може вказувати на серйозні психологічні проблеми, корекція яких потребує відповідних фахівців.

Висновки. Більша половина респондентів відчуває себе добре, але важливо своєчасно звертати увагу на тих військовослужбовців, які мають показники у межах 25 балів і вище, а це 13,7 % осіб у нашому дослідженні. Адже це свідчать про серйозні психологічні проблеми, для вирішення яких потрібна кваліфікована допомога фахівців. Таким чином, важливо надати підтримку і доступ до професійної психологічної допомоги військовослужбовцям з різними рівнями психологічного стану, з метою попередження віддалених наслідків бойових подій та покращення якості життя цієї категорії осіб.

Джерела та література

1. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія Хмельницький. Вид-во «Поліграфіст». 2018. 372 с.
2. Романенко Ю., Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психо-соціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*. 2021. 2 (2). Р. 297–304. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2\(2\)-297-304](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2021-2(2)-297-304).
3. Чорна В., Серебреннікова О., Коломієць В., Гозак С., Єлізарова О., Рибінський М., Ангельська В., & Павленко Н. Посттравматичний стресовий розлад під час повномасштабної війни у військовослужбовців. *Молодий вчений*, 2023. 12 (124), 28–39. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2023-12-124-28>
4. Яцук Н., & Говоруха О. Особливості перебігу посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Scientific Collection «InterConf»*, 2022. (132). 178–181. URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/1634>
5. Aldea M. A., Michael K., Alexander K., & Kison S. Obsessive–compulsive tendencies in a sample of veterans with posttraumatic stress disorder. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2019. 33 (1), 33–45.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАСАЖУ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ М'ЯЗОВОГО АПАРАТУ У СПОРТСМЕНІВ

Світлана Савчук¹

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

Вступ. Сучасний спорт пов'язаний із великими фізичними навантаженнями і значним емоційним напруженням. Для подальшого зростання спортивних досягнень необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому чим вищий рівень фізичних навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсменів засобами, які дозволяють уникнути травм і захворювань м'язового апарату у спортсменів. Спортивний масаж запобігає перевантаженням, з якими часто стикаються спортсмени. Це чудовий спосіб зменшити м'язову напругу, зменшити біль після тренування та запобігти травмам [2, 3, 5, 6, 7].

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел проводили задля дослідження впливу спортивного масажу для відновлення спортсменів при захворюваннях м'язового апарату.

Результати дослідження. У ході дослідження проаналізовано вплив спортивного масажу як засобу відновлення та оздоровлення при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів.

М'язове перенапруження, яке виникає в момент швидкого різкого руху, викликає гострий м'язовий або нервово-м'язовий спазм. Раптово виникає судомне скорочення окремих м'язових пучків, що супроводжується гострим локальним болем. Скорочення поступово послаблюється, гострий біль переходить у тупий, який знову загострюється під час спроби здійснити рух (біг, стрибки тощо) [4].

Розслаблення скороченого м'яза утруднюється або є неможливе. Під час систематичного перенапруження м'язовий спазм може повторюватися багаторазово. Причинами м'язового перенапруження у спортсменів можуть бути методично неправильно сплановане тренування, перенавантаження, яке не відповідає можливостям спортсмена, хронічна перевтома, неповноцінна розминка, переохолодження окремих груп м'язів, несплановане застосування відновних заходів, що забезпечують відновні процеси в м'язах тощо [1, 2].

Як наслідок систематичного фізичного перенапруження може виникати міалгія. Вона характеризується больовим відчуттям окремих груп м'язів, тупого іноді з прострілами, характеру і локалізується в м'язах, які виконують основне фізичне навантаження. Причиною виникнення такого захворювання як міалгія, може бути мали інтервал між тренуваннями з великим навантаження, відсутність засобів, що знімають тому, поєднання перенапруги з переохолодженням.

При хронічному перебігу дегенеративного процесу м'язової тканини, що характеризується переродженням окремих міофібрил виникає міофіброз. У м'язах при цьому знижується еластичність, утруднюється активне розслаблення, обмежуються рухи в суглобах кінцівок. Міофіброз ускладнюється надривом і розривом м'язів.

У поєднанні довготривалих фізичних перенапружень з переохолодженням у спортсменів можуть виникати невроміозити. Невроміозити - поєднання захворювань м'язів й периферичних нервів, що супроводжується хронічним перебігом з періодичним загостренням. У м'язовій тканині розвиваються дистрофічні процеси [2, 4].

При перших ознаках захворювань м'язів тренування необхідно припинити і звернутися до лікаря за призначенням лікування.

При таких захворюваннях м'язів застосування спортивного масажу зменшує больові відчуття, стимулює обмінні процеси в м'язах, сприяє зниженню запальних процесів. Масаж виконують з невеликою силою, м'яко, плавно виконуючи всі прийоми, періодично повторюючи прийоми погладжування [2].

Під час підготовчого масажу прийоми виконують у зоні надпліччя, міжлопаткової ділянки, а потім у місцях безпосереднього розташування вогнища захворювання. Найефективнішими прийомами при виконанні основного масажу є поперемінне, комбіноване погладжування, поверхневе витискання, розтирання, розминання пучками чотирьох пальців, основою долоні [2, 3].

Для лікування і профілактики захворювань м'язового апарату у спортсменів, прискорення відновних процесів в умовах змагань і тренувальних навантажень також рекомендовано використовують різноманітні розтирання та мазі. Фізіологічно активні речовини, що містяться у їх підвищують ефективність спортивного масажу. Із застосуванням розтирань можна глибше «відпрацювати» м'язи, довше зберігати в них тепло.

Крім цього, раціональне використання різноманітних мазей і розтирань дає можливість знизити тонус м'язів, сприяти ліквідації запальних процесів при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів [2].

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив нам зробити висновок, що спортивний масаж як засіб відновлення та оздоровлення при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів. Встановлено, що спортивний масаж має широке застосування, як засіб профілактики захворювання м'язового апарату, боротьби із фізичною, нервовою перевтомою та спортивного травматизму.

Джерела та література

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів в паралімпійському русі. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Хаюків: ХІІ. 2000. № 8. С. 24–29.
2. Руденко Р. Є. Спортивний масаж : навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів: Ліга-прес. 2009. 160 с.
3. Руденко Р. Є. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику застосування спортивного масажу. Мат. ІІ Міжрегіональної наук.-практ. конф. «Здоровий спосіб життя». Львів. 2004. С. 79-81.
4. Романа Руденко. Масаж: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Львів. ЛДУФК. 2015. 303 с.
5. Савчук С. І., Карабанова Н. С., Захожа Н. Я., Захожий В. В. Сучасні підходи до застосування масажу під час підготовки спортсменів з особливими потребами. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : тези доп. ІV Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (22–24 верес. 2021 р.). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2021. С. 43.
6. Савчук С. І. Відновний масаж у швидкісно-силових видах легкої атлетики. *Фітнес, харчування та активне довголіття* : тези доп. ІІ Міжнар. наук. інтернет конгр. (23.берез.2022 р.). Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2022. С. 22.
7. Язловецький В. С. Основи спортивного і лікувального масажу : навч. посібник. Кіровоград. 2005. 336 с.

ФЕНОМЕН ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЯК ЯВИЩА СОЦІАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Роман Тягур¹, Галина П'ятничук², Ярослав Яців³, Дмитро П'ятничук⁴

¹кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, roman.tiagur@pnu.edu.ua

²кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, halyna.piatnychuk@pnu.edu.ua

³кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua

⁴кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, Івано-Франківськ, Україна, dmytro.piatnychuk@pnu.edu.ua

Вступ. Важливе місце в низці характеристик і оцінок розвитку суспільства уже пів століття займає концепція якості життя. Для того, щоб здійснити аналіз якості життя як поняття, що відображає певне явище соціальної реальності, необхідно розглянути появу та розвиток самого феномена якості життя і усвідомлення його як проблеми. Окрім того, попри значну кількість концепцій і підходів до вивчення «якості життя» [1-5], відсутній єдиний підхід, який забезпечить отримання достовірних даних для здійснення точного прогнозу якості життя населення.

Методи дослідження. Конкретно-пошуковий (теоретичний аналіз, синтез, систематизація та класифікація), порівняльно-аналітичний.

Результати дослідження. Як соціальний феномен якість життя з'являється разом з виникненням людського суспільства. У ньому виражається момент стійкості, визначеності, своєрідності людського життя, що відрізняє якість життя людини від життя інших живих істот. Усвідомлення феномена якості життя починається на рівні міфологічної, релігійної та інших форм дофілософського знання. Якість життя є невід'ємною від сутності людини та її поведінки категорією. При цьому, і людина, і її поведінка за своєю суттю суб'єктивні, багатосторонні та неоднозначні. «Якість життя» є міждисциплінарною категорією, а отже, необхідно розглянути основні відомі підходи різних галузей знань до об'єкту дослідження.

Варто виокремити декілька етапів розвитку цієї категорії. Так, виділяються три стадії розвитку поняття «якість життя»: ембріональна (кінець 50-х років), квантифікаційна (60-ті роки) і концептуальна (з 70-х років) [1]. Перша стадія пов'язана з виникненням поняття «якість життя»; друга характеризується побудовою системи кількісних оцінок, квантифікуванням «якості життя» як наукового поняття; третя стадія пов'язана з розробкою концепцій оцінювання якості життя.

Ідеї якості життя в древньогрецькій філософії виражені в ідеалі «золотої середини». Ні занадто велике багатство, ні крайня бідність не забезпечують гідної якості життя. Поставлене Сократом завдання вдосконалення афінських громадян – одна з перших спроб вплинути на якість життя своїх співгромадян. Аристотель вважає, що людина володіє свободою волі, тому, що вона в однаковій мірі владна у виборі добра і зла, чесноти і гріху, а отже, сама визначає якість свого життя [5].

У післяаристотелевської філософії орієнтирами життя виступають щастя і нещастя. Епікур говорить про земну природу людського щастя. Пов'язаного із задоволенням потреб в їжі, любові, дружбі, у творчості. Під щастям розуміється гармонійне існування та існування, яке задовольняє. Епікур і Лукрецій під якістю життя розуміли стан незворушності, розумної насолоди життям. Задоволеності собою, що досягається лише мудрецами [4]. В рамках середньовічної філософії [1] розвивалися уявлення про високу якість життя, можливу тільки через любов до Бога. Ретельне виконання кожною людиною своїх обов'язків, установлених Богом, виступає гарантією досягнення суспільного блага, що в кінцевому підсумку забезпечує високу якість життя кожного члена держави.

У філософії Нового часу проблема якості життя знайшла своє відображення у теорії суспільного договору [1]. Суспільний договір розглядався як основа досягнення оптимальної якості життя людей. Громадська гармонія і розумний порядок встановлюються тоді, коли закони узгоджуються з духом народу, його звичаями і звичками.

У XIX ст. велика увага приділялась питанню якості людини, яке повністю залежить від того суспільства, в якому людина живе. Дещо пізніше увага акцентується на задоволенні/незадоволенні її

суб'єктивних інтересів. Благо існує тільки в зв'язку з вимогами індивіда, що сприймає події, задоволеного або розчарованого [5]. Філософи ХХ ст. основну увагу зосереджували на свободі, незалежності, самодостатності особистості, її необмежених соціальних можливостях. Тому якість життя досліджувалася як певна соціокультурна цінність соціуму. На початку ХХІ ст. відбулася переоцінка існуючих цінностей, світовими вченими та практиками здійснюється спроба оцінити якість життя в кожній країні за допомогою одного показника. Найбільш відомим інтегральним показником якості життя вважається індекс розвитку людського потенціалу, розроблений фахівцями ООН [5].

Висновки. Як свідчить історія дослідження якості життя представниками різних філософських шкіл, починаючи із стародавнього світу і практично до наших часів, категорія якості життя розглядалася ними однобічно: або з точки зору дії виключно об'єктивних чинників, або з урахуванням тільки суб'єктивних компонент якості життя. І тільки у ХХІ ст. методологія дослідження якості життя базується на засадах системного підходу і розглядається дослідниками як комплексна інтегральна оцінка, яка розробляється на основі системи показників, що враховують весь спектр дії основних чинників – складових якості життя.

Джерела та література

1. Гришкова О. А. Людський розвиток: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 20019. 300 с.
2. Ковтун Н. В. Міжнародний досвід оцінювання якості життя і можливості його використання в Україні. *Вісник КНУ ім. Т Шевченка: Економіка*. 2020. № 134. С. 32–37.
3. Лібанова Е. М. Людський розвиток регіонів України : аналіз та прогноз : монографія. Київ: КНЕУ. 2019. 367 с.
4. Bauer J. Social indicators, Cambridge. Mass : The MIT Press, 2018. 566 p.
5. Forrester J. W. World Dynamics. Cambridge : Wright-Allen Press, 2019. 142 p.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВІЙСЬКОВИХ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Оксана Шинкарук¹, Мирослав Дутчак², Наталія Бишевець³, Олена Андрєєва⁴

¹доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри кіберспорту та інформаційних технологій Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, shi-oksana@ukr.net

²доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, mvd21@ukr.net

³кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, bishevets@ukr.net

⁴доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, olena.andreeva@gmail.com

Вступ. Дослідження професійно-прикладної підготовленості військових у воєнний період є надзвичайно актуальним, зокрема в сучасних воєнних умовах та зростаючого навантаження на них [1, 2]. Психологічні якості, високий рівень фізичної підготовки, спеціалізовані навички є значущими для ефективного виконання завдань. За дослідженнями фахівців, професійно-прикладна підготовка військових впливає на їхню здатність діяти ефективно в бойових умовах, на їх психологічний стан та витривалість [1, 3, 4].

Метою дослідження було визначення самооцінки та взаємозв'язків між показниками професійно-прикладної підготовленості військових різного віку та статі, оцінка її значущості для виконання бойових завдань.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, порівняння, анкетування, систематизація. Для обробки емпіричних даних використовувалися: перевірка даних на відповідність нормальному закону розподілу (з використанням критерію Колмогорова-Смирнова), описова статистика (центральна тенденція та розкид даних представлялися у вигляді $Me (25; 75)$), ранговий дисперсійний аналіз (розрахунок H -критерія Краскела-Уоліса). Для вивчення взаємозв'язків між показниками використувався коефіцієнт кореляції Спірмена (ρ). Статистично значущим вважався рівень 0,05 ($p < 0,05$). Усі розрахунки виконувалися за допомогою програм STATISTICA та MS Excel.

У дослідженні брали участь 4403 військових. Серед учасників переважали чоловіки: 89,9 %. 28,9 % з них представники вікової групи 21–30 років, 28,75 % – 31–40 років, а 24,9 % – 41–50 років. Решту учасників дослідження склали військові до 20 або понад 50 років.

Результати дослідження. Було здійснено аналіз самооцінки показників професійно-прикладної підготовленості військових у воєнний період, серед яких швидкість реагування на зміну обставин, швидкість прийняття рішень, гнучкість у прийнятті рішень, лідерські якості, навички медичної допомоги, навички стрільби, навички виживання. 35 % опитаних мають високий рівень здібностей до швидкого реагування на зміну обставин, 51,6 % – середній рівень ($\chi^2=136,413$; $df=1$; $p < 0,05$). Здатність швидко приймати рішення у критичних ситуаціях 52,8 % респондентів оцінили як добру, а 32,6 % – як задовільну ($\chi^2=262,463$; $df=1$; $p < 0,05$). 53,1 % військовослужбовців вважають себе гнучкими у вирішенні нестандартних завдань, а 25,4 % – іноді гнучкими ($\chi^2=539,333$; $df=1$; $p < 0,05$). Стосовно рівня розвитку лідерських здібностей, то понад половини респондентів оцінили його як добрий ($\chi^2=197,704$; $df=1$; $p < 0,05$) (рис. 1).

Установлено, що за навичками надання медичної допомоги та виживання в екстремальних умовах максимальні частки військовослужбовців сконцентрувалися на рівні задовільної оцінки. Водночас найбільша частка військовослужбовців (48,6 %) визнали, що в них достатній рівень навичок стрільби (рис. 2).

Кореляційний аналіз досліджуваних показників дозволив встановити, що у чоловіків усі показники професійно-прикладної підготовленості статистично значуще ($p < 0,05$) корелюють між собою. Високі кореляційні зв'язки у чоловіків військових спостерігаються в швидкості реагування на зміну обставин і здатності швидко приймати рішення у критичних ситуаціях (ρ Спірмена = 0,65), помірний між: швидкістю реагування на зміну обставин та швидкістю прийняття рішень і гнучкістю у вирішенні нестандартних завдань, лідерськими якостями, навичками медичної допомоги, стрільби та виживання; гнучкістю у вирішенні нестандартних завдань та лідерськими якостями і навичками виживання; лідерськими якостями та навичками надання медичної допомоги і навичками стрільби та

виживання; навичками стрільби і виживання у екстремальних умовах ($r=0,41-0,59$). Дослідження показало наявність прямих статистично значущих ($p<0,05$) зв'язків між досліджуваними показниками професійно-прикладної підготовленості у жінок військових, проте вони є менш вираженими, ніж у чоловіків ($r=0,42-0,55$).



Рис. 1. Розподіл військових за самооцінкою психологічних характеристик професійно-прикладної підготовленості у воєнний період ($n=4403$)

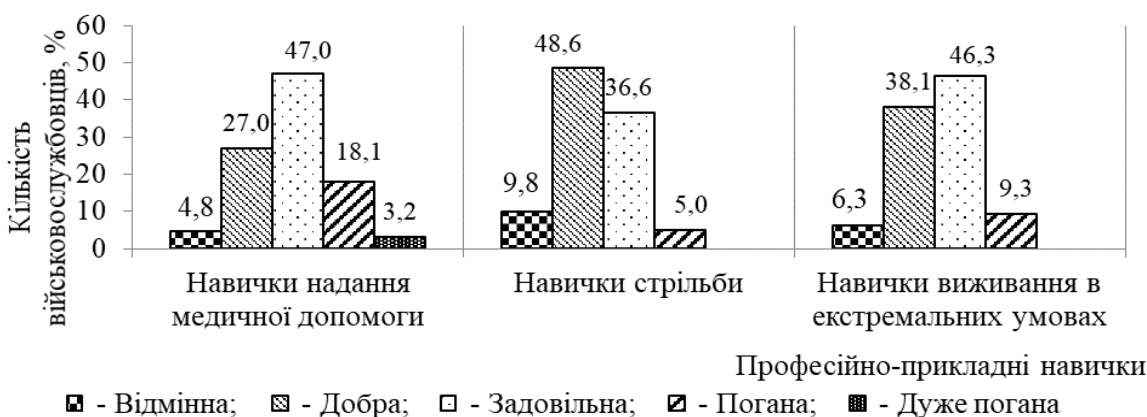


Рис. 2. Розподіл військових за самооцінкою спеціалізованих характеристик професійно-прикладної підготовленості у воєнний період ($n=4403$)

Висновок. Аналіз результатів дослідження показав, що чоловіки військові мають більш виражені кореляційні зв'язки між показниками професійно-прикладної підготовленості порівняно з жінками. Ці відмінності також простежуються залежно від віку, де молодші військові показують вищі рівні підготовленості. Виявлені відмінності допомогли розробити рекомендації щодо оптимізації тренувальних програм для різних вікових категорій.

Джерела та література

- Петрачков О., Ярмач О. Особливості фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня Збройних сил України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 3. С. 49-55. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.49-55>.
- Andreev V. Professional Training of Military Personnel: Psychological and Physical Aspects. *Military Psychology Journal*. 2020. Vol. 10(2). P. 123–137.
- Andriieva O., Byshevets N., Plieshakova O. The influence of physical activity on increasing the stress tolerance in higher education students. *Theory and Methods of Physical education and sports*. 2023. Vol. (2). P. 32–36.
- Byshevets N., Andriieva O., Dutchak M., Shynkaruk O., Dmytriv R., Zakharina I., Serhiienko K., Hres M. The Influence of Physical Activity on Stress-associated Conditions in Higher Education Students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24(2). P. 245–253. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>.

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Ігор Григус</i>	Інструменти оцінювання якості життя людини у процесі реабілітації	3
<i>Наталія Захожа, Родіон Захожий</i>	Теоретичні аспекти фізичної готовності майбутніх фахівців до професійної діяльності	5
<i>Ольга Іванюк</i>	Коригуюча гімнастика для очей як профілактика та корекція зору у студентів	7
<i>Венера Кренделєва</i>	Розвиток чирлідінгу на Волині як компонент якості життя населення	9
<i>Олександр Малімон</i>	Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи із порушенням постави	11
<i>Руслан Мельник, Юрій Гарієвський, Тетяна Дем'янчук</i>	Компоненти якості життя людини	13
<i>Вікторія Романова</i>	Переваги занять з іпотерапії для людей похилого віку	15
<i>Олена Томащук</i>	Вплив фізичного виховання на формування мотиваційно-ціннісних орієнтирів підлітків	17
<i>Олег Шермет, Олександр Проніков</i>	Фізична активність в системі підготовки здобувачів освіти у ЗВО	19

Фізична активність і здоров'я

<i>Божена Буховець</i>	Характеристика фізичної підготовленості школярів 13 років із порушенням зору	21
<i>Петро Герасимюк</i>	Фізичне вдосконалення учасників освітнього процесу у процесі занять футзалом	23
<i>Ірина Іванишин, Лідія Ковальчук, Інна Ткачівська</i>	Вплив рівня фізичної активності учнів основної школи на академічну успішність	25
<i>Ганна Леськів-Бондарчук, Жанна Сотник, Ярослав Кравчук</i>	Підготовка фахівців фізичної культури і спорту до здійснення оздоровчої роботи з людьми старшого і похилого віку	27
<i>Олег Мазурчук</i>	Зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу засобами оздоровчої фізичної культури	29
<i>Юлія Павлова, Петро Петрица, Іванна Боднар, Ганна Жара, Тетяна Синиця</i>	Здоров'я, самопочуття та травми війни української студентської молоді	31
<i>Віктор Романюк, Михайло Петрук</i>	Дослідження передумов до занять плаванням студентів групи підвищення спортивної майстерності	33

Фізична активність у способі життя людини

<i>Анатолій Вольчинський</i>	Особливості фізичної підготовки майбутніх фахівців правової системи	35
------------------------------	---	----

Ніна Деделюк	Мотиваційна складова організації фізичного виховання молодших школярів у сім'ї	37
Олена Дмитроца, Ольга Панівська, Наталія Козачук, Ольга Коржик	Оцінка функціонального стану школярів, залежно від типу системних захворювань	39
Тетяна Дух	Фізична підготовленість студентів спеціальності «Терапія та фізична реабілітація»	41
Ольга Касарда	Чинники зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів освіти	43
Вадим Коваль, Юлія Кіричук, Інна Тхорева	Використання засобів кросфіту в процесі занять фізичною культурою і спортом	45
Надія Ковальчук	Обґрунтування ефективності використання нестандартного інвентаря хустина під час занять фізичними вправами	47
Сергій Козіброцький, Назар Савицький	Розвиток рухових умінь і навичок молодших школярів в позакласній діяльності	49
Анастасія Коновальчук	Комплексний аналіз статистики ведення бойової практики та її взаємозв'язків із рівнем розвитку сили бійців у французькому боксі САВАТ	51
Леся Маріна, Віктор Онисків, Роман Москалик, Володимир Іванов	Вікові особливості життя і фізичної активності людини	53
Олесь Пришва, Дмитро Пуцяров	Вплив факторів здорового способу життя юнаків на рівень емоційного стресу	55
Сергій Савчук, Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук	Самоорганізація здорового способу життя здобувачів ЗВО засобами фітнес-аеробіки	57
Володимир Старіков, Михайло Долишній	Роль фізичної активності у стратегії розвитку фізичної культури і спорту	59
Victor Chyzhik, Volodymyr Kovalchuk, Serhiy Savchuk, Volodymyr Faidevich	Modern approaches to conduct volleyball health classes for tall teenagers	61

Програми фізичної активності

Ігор Випасняк, Юрій Іванишин, Дмитро Дмитришин	Зарубіжні програми спортивно-оздоровчої роботи з населенням	63
Анна Галицька	Спортивна діяльність і її вплив на формування особистісних якостей учасників освітнього процесу	65
Igor Grygus, Oleksandr Khoma	Analysis of the motives and interests of the elderly to the lessons of health fitness during quarantine restrictions	67
Олена Іщук	Кросфіт тренування як один із засобів фізичної активності людини	69
Oleksandr Kaszewski	Taniec fitness jako wazny element zdrowego stylu zycia	71
Сергій Ніколаєв	Технології у фізичному вихованні та у спортивному тренуванні	73
Олександр Панасюк, Віталій Дмитрук, Олег Гребік	Вплив занять єдиноборствами на фізичний стан та рухову активність дівчат старшого шкільного віку	75

Ігор Приходько, Микола Корчагін, Алла Альошина, Олег Ольховий Дослідження фізичного стану учнів 10-х класів ліцею спортивного профілю	77
Сергій Савчук, Галина Безверхня, Володимир Файдевич Формування спортивної мотивації як психолого-педагогічна проблема	79
Назарій Фединяк Перевірка ефективності програми корекції постави школярів середнього шкільного віку	81
Валерія Фіщенко Особливості фізичного стану жінок в залежності від способу життя в умовах воєнного часу	83

Фізична активність як чинник якості життя людини

Людмила Ващук Організація позакласної роботи старшокласників з використанням засобів фітнесу та спортивного туризму	86
Ірина Войтович Спортивне орієнтування як оздоровчий вид фізичної активності	88
Тетяна Гнітецька Аналітичний огляд інноваційних фізкультурних та спортивних Всеукраїнських проєктів для учнівської молоді	90
Жанна Мудрик Індивідуалізація тренувального процесу веслярів на байдарках 17–18 років з урахуванням особливостей їх рухової підготовленості	92
Дар'я Риженко, Антон Григорович Особливості виконання технічного прийому «спуск потерпілого з супроводжуючим способом «на вірьовці з нарощуванням транспортних та страхувальних вірьовок» в практиці змагань зі спортивного гірського туризму	94
Валентина Романюк, Алла Альошина, Вікторія Петрович, Олександр Бичук Оздоровчий фітнес як засіб покращення працездатності офісних працівників	96
Viktor Shandryhos, Oleh Vynnychuk, Halyna Shandryhos, Daryna Mostova Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation	98
Володимир Яловик Розробка комунікаційної стратегії для промоції спортивно-масових заходів	100

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Олена Андрєєва, Анна Гакман, Анна Волосюк Компоненти якості життя та їх взаємозалежність із руховою активністю у внутрішньо переміщених жінок першого зрілого віку	102
Ольга Андрійчук, В'ячеслав Сак Варикозне розширення вен нижніх кінцівок: хвороба, яка не втрачає свою актуальність	104
Андрій Базилевич, Дмитро Дужий, Анджей Войтила, Пауліна Войтила-Бучора, Оксана Макар Фізична активність у профілактиці та відновленні коморбідних пацієнтів	106
Олена Дем'янчук Проект «Активні парки – локації здорової України» на Волині	108

<i>Мирослав Дутчак, Ілона Залойло</i> Перспективність дослідження оздоровчо-рекреаційного ком'юніті членів сімей учасників бойових дій	110
<i>Світлана Індика, Наталія Бєлікова, Анатолій Цьось</i> Особливості стресостійкості військовослужбовців у контексті сучасних викликів і загроз в умовах воєнного стану	112
<i>Світлана Савчук</i> Особливості застосування масажу при захворюваннях м'язового апарату у спортсменів	114
<i>Роман Тягур, Галина П'ятничук, Ярослав Яців, Дмитро П'ятничук</i> Феномен якості життя як явища соціальної реальності	116
<i>Оксана Шинкарук, Мирослав Дутчак, Наталія Бишевець, Олена Андрєєва</i> Професійно-прикладна підготовленість військових у воєнний період	118

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VIII Міжнародної науково-практичної конференції
(13–14 червня 2024 р.)*

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

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.
Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 14,41 ум. друк. арк., 14,06 обл.-вид. арк.