



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції*



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



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



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



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



Поліський державний університет (Пінськ, Білорусь)

ЗА ПІДТРИМКИ

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

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(10 червня)*

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

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

Педагогічні науки

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

Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. 101 с.

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

Матеріали подаються мовою оригіналу.

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

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2020

© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2020

Компоненти якості життя людини

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ

Олена Бессарабова¹, Катерина Гецько²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Запорізького національного університету, bessarabova217@gmail.com;

² студентка кафедри фізичної терапії та ерготерапії Запорізького національного університету

Вступ. Проблема вільного часу людини ґрунтовно досліджується з початку епохи інтенсивного розвитку промисловості та науково-технічної революції. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває в умовах сучасного суспільства, де вільний час є важливою умовою формування особистості.

Методи дослідження: анкетне опитування студентів факультету фізичного виховання віком 18–23 років, в електронному форматі.

Результати дослідження. Розглянемо отримані в ході анкетування результати. Переважно більшість опитуваних склали студенти 4 курсу (55,6 %). У ході дослідження нас цікавило: чи вважають вони проблему проведення вільного часу актуальною. По результатам опитування 72,2 % респондентів вважають цю проблему актуальною, а 27,8 % – неактуальною. У наступному запитанні ми з'ясували скільки відсотків студентів мають багато вільного часу. Майже половина опитаних (55,6 %) відповіли, що мають вільного часу стільки скільки їм потрібно для гарного відпочинку, але у 33,3 % його практично немає. З наступним запитанням, ми намагалися зрозуміти: що для сучасного студента означає поняття «вільний час». З нашої точки зору, позитивним моментом є те, що 66,7 % студентів вважають – це час, який можна провести з користю для себе, а 22,2 % вважають цей час, коли можна зовсім нічого не робити. Було також цікаво дізнатися, як найчастіше вони проводять свій вільний час. Встановлено, що лише 27,8 % респондентів, проводять його вдома перед телевизором чи комп'ютером, а 55,6 % віддають перевагу прогулянкам містом. На нашу думку актуальним питанням було дізнатися, як саме сучасна молодь проводить свої літні канікули. Високий відсоток студентів (72,2 %) полюблюють відпочинок на морі, і лише 22,2 % намагаються в цей час здобути нові знання. Що стосується культурного відпочинку, то 38,9 % відвідують театри, музеї тощо. Приємно відзначити високий відсоток (83,3 %) студентів, що займаються спортом. Більша половина опитуваних (66,7 %) вважають заняття спортом поєднанням приємного з корисним. Щодо участі у громадській діяльності, то 38,9 % студентів – інколи приймають участь, 38,9 % – ніколи не беруть участі, а 16,7 % – якщо звернутися до них з проханням. На питання, «Чи працюєте Ви у свій вільний від навчання час?» 66,7 % респондентів дали ствердну відповідь. В останньому запитанні ми з'ясували, чим молодь буде займатися, якщо з'явиться у них вільний час. Половина опитуваних (50 %) займуться тим, на що раніше не вистачало часу, і такий же відсоток віддають перевагу відвідуванню кафе з друзями.

Висновки. Аналіз анкетного опитування показав, що практично всі опитані студенти у свій вільний час спілкуються з друзями, займаються спортом, відвідують культурні заходи, а також приділяють час для розвитку та вдосконаленню особистості. На сьогоднішній день більшість студентів денної форми навчання, за прикладом європейських країн, працюють у вільний час для того щоб оплатити своє навчання. Здійснений аналіз дає змогу дійти висновку, що молодь використовує свій вільний час за своїми інтересами, можливостями та потребами. Іприємно відзначити, що більшість студентів розуміють, як саме раціонально проводити свій вільний час з користю для себе.

CURRENT SITUATION IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION AT UNIVERSITIES IN THE SLOVAK REPUBLIC

Alena Buková¹, Agata Horbacz¹, Erika Chovanová²

¹Institute of Physical Education and Sport, Pavol Jozef Šafárik University in Košice, Slovak Republic, agata.horbacz@upjs.sk;

²Faculty of Sports, Prešov University in Prešov, Slovak Republic

The aim of the study was to draw an accurate picture of the current situation in teaching physical education classes at universities in the Slovak Republic and to seek ways of sustaining and developing it as a prerequisite for a healthy lifestyle of the university population. The analysis confirmed that technical universities in Slovakia show a substantially more positive approach towards physical education in their curriculum than social and natural sciences universities. Of the 105 monitored faculties of public universities, physical education is listed as a compulsory subject at 13 out of 27 faculties of technical universities and only at 9 out of 78 faculties with a humanities focus. Physical education is present at every faculty of technical universities in our research; the situation is much less favorable at all other universities, where as many as 45 faculties do not offer physical education in any way. Among them are faculties that educate future primary and secondary school teachers. We further found that directly affiliated university departments of Physical Education have a better chance of maintaining sport at university, whether on the basis of compulsory or optional physical education classes.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ: БІОСОЦІАЛЬНИЙ ВИМІР**Богдан Мицкан¹, Тетяна Мицкан²**

¹ Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, bogomdan_21@ukr.net;

² кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, tania_mytskan@ukr.net

Вступ. Природа розпорядилася в такий спосіб, що людина знаходиться на вершині піраміди біорізноманіття планети і наділена інтелектом та усвідомленням сутності своєї взаємодії як з тваринним, так і рослинним світом, а також з неживою природою. Водночас, людина має не тільки біологічну, а й соціальну природу, тобто є біопсихосоціальним утворенням (Дідківська Г. В., Антонюк А. Б., 2014). З точки зору ВООЗ соціальна компонента людини є визначальною щодо якості життя, але ретельний аналіз цього феномену вказує на те, що в різні періоди онтогенезу можуть домінувати як біологічні, так і соціальні складові життя людини.

Методи дослідження: системно-функціональний аналіз спеціальних досліджень з даної проблеми, а також експертну оцінку та опитування.

Результати дослідження. На поточний момент не існує єдиного підходу до оцінки якості життя як індивідуального, так і суспільного життя. Найбільш репрезентативною є методологія розроблена Європейським фондом з питань покращення життя та умов праці (Ірландія, Дублін, 2020), яка включає 160 показників і диференційована на 12 груп за напрямками: здоров'я, зайнятість, доходи, освіта, сім'я, громадське життя, житлові умови, навколишнє середовище, транспорт, безпека, відпочинок, задоволеність життям. Проведена нами експертна оцінка та опитування викладачів і студентів дає підстави стверджувати, що основними факторами, які впливають на якість життя є: спадковість, харчування, якість довкілля (атмосфери, гідросфери, літосфери), рухова активність, адекватність вибору професійної діяльності, рівень стресостійкості і комунікабельності, фізичного, емоційного, психічного і сексуального здоров'я, сімейний стан, безпека і особливо біобезпека, медичне обслуговування, матеріально-фінансове забезпечення. Зважаючи на ці чинники, наше бачення методології оцінки якості життя знаходиться в площині категорії «благополуччя» (фізичного, психологічного, соціального). Про наявність фізичного благополуччя свідчать належні фізіологічні резерви організму (в основі структурно-функціональний слід адаптації до надпорогових фізичних навантажень), високий енергетичний потенціал, здатність пристосовуватися до впливу біологічних, фізичних, хімічних і соціальних факторів з найменшою ціною адаптації. Психологічна компонента має три складові благополуччя, а саме: інтелектуальне, емоційне і духовне. Соціальне благополуччя в значній мірі залежить від задоволення вибором професії, соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням, здатність до соціальних комунікацій. Важливою складовою якості життя індивіда і етносу є репродуктивно-сексуальне здоров'я. Його критеріями є: найвищий досяжний рівень сексуального здоров'я, включаючи доступ до послуг з охорони сексуального і репродуктивного здоров'я; пошук, отримання і передача інформації, що стосується сексуальності; сексуальна освіта; повага фізичної недоторканності; свобода у виборі партнера; самостійне ухвалення рішення бути сексуально активним чи навпаки; вступ у статевий зв'язок за взаємною згодою; вступ до шлюбу за взаємною згодою; самостійне ухвалення рішення мати дітей чи ні; вільний вибір часу народження дітей; безпечне статеве життя.

Висновки. Отже, якість життя індивіда і суспільства є багатофакторним явищем, яке необхідно розглядати в контексті фізичного, психічного, соціального і репродуктивно-сексуального благополуччя.

РЕЙТИНГ ПІДТРИМКИ ОСВІТНІХ РЕФОРМ УЧИТЕЛЯМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія Сороколіт

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, sorokolit21@gmail.com

Вступ. Сучасний етап розвитку освіти характеризується упровадженням освітньої реформи «Нова українська школа», яка затверджена Кабінетом Міністрів України та основні зміни внесені до Закону України «Про освіту». На нашу думку, важливо для ефективного впровадження реформи в практику закладів загальної середньої освіти, дослідити думку фахівців з фізичного виховання, що і стало основою нашого наукового дослідження.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; опитування учителів фізичної культури (за допомогою анкетування).

Результати дослідження. Опитування учителів фізичної культури дає можливість нам виявити ставлення фахівців з фізичного виховання до освітніх нововведень таких, як: 12-річний термін навчання; зміна структури закладу освіти (початкова школа 1–4 класи; гімназія 5–9 класи; ліцей – 10–12 класи); інтегроване навчання; навчання через діяльність ігровими методами; вербальне оцінювання навчальних досягнень учнів під час уроків фізичної культури; запровадження інклюзивного навчання; забезпечення різних форм здобуття середньої загальної освіти; свобода вибору чи створення навчальних програм; різні форми підвищення кваліфікації, дистанційне навчання під час курсів, незалежна сертифікація учителів, децентралізація в управлінні освітою та встановити їхній рейтинг підтримки (рис. 1).

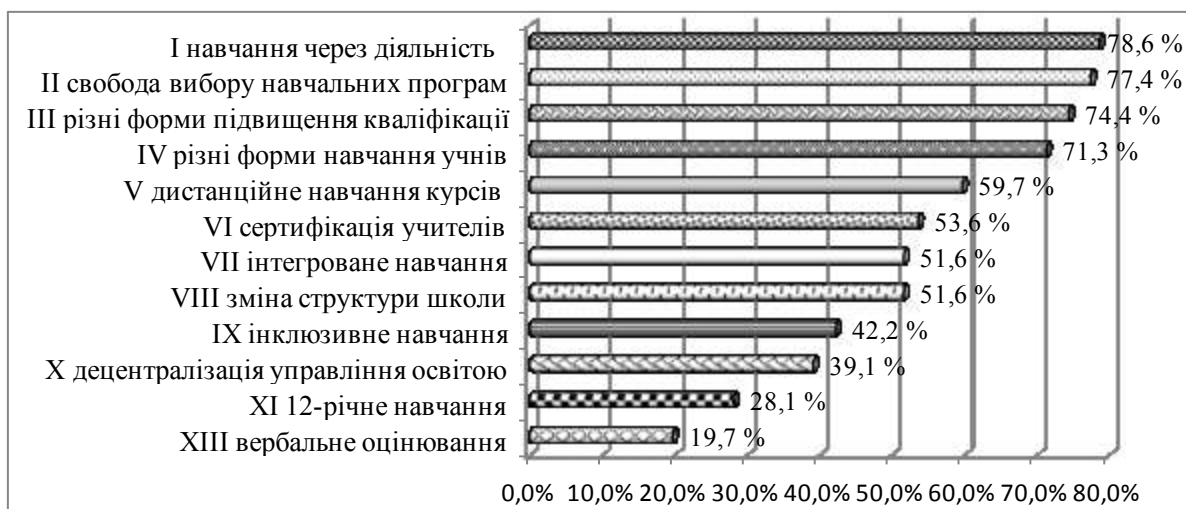


Рис. 1. Рейтинг підтримки освітніх нововведень учителями фізичної культури

Висновки. Дослідження показало, що в основному учителі фізичної культури мають вище за середній та нижче за середній рівень підтримки освітніх реформ. У рейтингу підтримки високий рівень мають такі освітні нововведення, як: навчання через діяльність ігровими методами – 78,6 % та свобода вибору чи створення навчальних програм – 77,4 %. Низький рівень підтримки в учителів фізичної культури виявлено у вербальному оцінюванні навчальних досягнень учнів під час уроку фізичної культури – 19,7 %. Нижче за середній рівень мають такі реформи, як: запровадження 12-річного терміну навчання – 28,1 %; децентралізація в управлінні освітою – 39,1 % та запровадження інклюзивного навчання – 42,2 %. Вище за середній рівень підтримки – зміна структури школи та інтегроване навчання – по 51,6 % кожний; сертифікація учителів – 53,6 %; дистанційне навчання під час підвищення кваліфікації учителів – 59,7 %; різні форми підвищення кваліфікації (семінари, вебінари, майстер-класи, тощо) – 74,4 %.

РИТМО-ТЕМПОВА СТРУКТУРА РОЗБІГУ СТРИБКІВ У ВИСОТУ РЕКОРДСМЕНКИ СВІТУ СЕРЕД ЮНІОРІВ ЯРОСЛАВИ МАГУЧІХ

Вячеслав Тиртишник¹, Володимир Конестяпін², Ольга Павлось³,
Олена Ханікянц⁴, Руслан Павлось⁵

¹ Головний тренер збірної України з легкої атлетики, *slavahj@gmail.com*;

² кандидат педагогічних наук, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, *vladkonec@gmail.com*;

³ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, *olha_slisenko@ukr.net*;

⁴ кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, *olena07lviv@gmail.com*;

⁵ старший викладач Національного університету «Львівська політехніка», *ruslan_pavlos@ukr.net*

Вступ. Ярослава Магучіх українська стрибунка у висоту, яка підкорює світову легку атлетику. Вона гучно заявила про себе у 15 років ставши переможницею чемпіонату Світу серед юнаків (2017) та Європейського юнацького олімпійського фестивалю (2017), а згодом чемпіонату Європи серед юнаків (2018), чемпіонату Європи серед юніорів (2019), срібною призеркою чемпіонату Світу (2019) встановивши юніорський рекорд 2,04 м. Ярослава розпочала 2020 рік із встановлення двох рекордів світу серед юніорів у приміщені. Стрімкий злет юної українки до світової еліти стрибунку у висоту потребує вивчення характеристик її технічної майстерності.

Методи дослідження. Педагогічне спостереження проведено 18 січня 2020 року на всеукраїнських змаганнях зі стрибків у висоту «Меморіал Олексія Дем'янюка» у м. Львові за допомогою відеозйомки (відеокамера Sony HDR-SR 12E, автор відео Анатолій Федорук). Відео проаналізовано програмою Tracker – 4.87.

Результати дослідження. Визначено тривалість опори та польоту кожного кроку розбігу, розраховано темп кроків, контрастність зростання темпу, темпова інтенсивність, темпова мобілізація. Ярослава Магучіх на змаганнях у Львові виконала дев'ять спроб шість з яких нами були проаналізовані. Вона починає розбіг з місця, тому тривалість опорних періодів 0,24–0,28 с перевищує тривалість польотних 0,16–0,20 с. Тривалість опорних періодів наступних кроків розбігу скорочується до 0,12 с, а тривалість польотних періодів до 0,08 с. Такий внутрішній кроковий ритм визначає динаміку темпу кроків розбігу.

Висновки. Провідні стрибунки у висоту світу використовують два варіанти побудови ритмо-темпової структури розбігу. Перший – трьох-крокова ритмо-темпова структура характеризується поступовим зростанням темпу чотирьох останніх кроків розбігу. Другий – двох-крокова ритмо-темпова структура характеризується різким зростанням темпу останнього кроку розбігу. Другий варіант, який застосовує Ярослава Магучіх, вважається менше ефективним.

Кількісні значення таких ритмо-темпових характеристик розбігу, як контрастність зростання темпу – 1,4–1,9 крок·с⁻¹, темпова інтенсивність – 4,0–4,1 крок·с⁻¹, темпова мобілізація – 5,7–7,8 від. од. свідчать про високий рівень технічної майстерності Ярослави Магучіх.

Фізична активність і здоров'я

ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА СУЧАСНИЙ ТРЕНД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Алла Альошина¹, Олександр Бичук², Вікторія Петрович³, Жанна Мудрик⁴

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри ТСіФК Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, aleshina1012@gmail.com;

² кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри ТСіФК Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

³ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТСіФК Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

⁴ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТСіФК Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. В останні роки зростає роль фізичних вправ у зміцненні здоров'я, профілактиці різноманітних захворювань, підвищенні рухової активності людини. Останнім часом з'являються нові форми оздоровчих технологій, які користуються неабияким попитом серед різних верств населення. Ефективність новітніх технологій пояснюють тим, що вони створюють рухи адекватні фізіологічним можливостям людини, завжди виступають як оздоровчий чинник, а їх основою є загальна дія на організм у поєднанні з спеціальними фізичними вправами. Новою формою занять руховою активністю є фітбол-гімнастика.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Фітбол-гімнастика проводиться на великих різнокольорових м'ячах, які витримують вагу до 300 кг. При цьому м'яч може використовуватися як тренажер, як предмет і як обтяжувач. На заняттях використовують фітболи різного діаметра, залежно від віку та зросту людини. М'яч вважається підібраний правильно, якщо при посадці на нього кут між стегном і голілкою дорівнює або трохи більше 90°. Підтримка положення, при якому збігаються загальний центр ваги людини з центром ваги фітбола, сприяє збереженню рівноваги.

М'ячі можуть бути різного кольору. Колір має особливий вплив на організм людини. Теплі кольори (червоний, оранжевий) здійснюють ерготропний вплив, підвищують активність симпатичного відділу вегетативної нервової системи, посилюють збудження центральної нервової системи. Холодні кольори (синій, фіолетовий) створюють трофотропний вплив, тобто підвищують активність парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, у зв'язку з чим знижуються частота серцевих скорочень, артеріальний тиск. Жовтий і зелений колір сприяють прояву витривалості.

Окрім колірної впливу на організм людини, фітболи мають також вібраційну дію. Механічна вібрація низької частоти має знеболюючу дію, активізує регенеративні процеси, тому може застосовуватися у процесі реабілітації після різних травм і захворювань опорно-рухового апарату. Легке похитування на фітболі покращує відтік лімфи й венозної крові, збільшує скоротливу здатність м'язів, нормалізує перистальтику кишечника, стимулює функцію кори наднирників.

Вправи на фітболі можуть виконуватися з різноманітних початкових положень. Зокрема вправи у вихідному положенні сидячи сприяють тренуванню м'язів тазового дна. Виконання вправ у вихідному положенні лежачи животом або спиною набагато важчі, ніж на стійкій опорі. Підтримка рівноваги залучає до координованої роботи численні м'язові групи, сприяє формуванню м'язового корсета за рахунок зміцнення м'язів спини і черевного пресу.

Висновки. Фітболи дають змогу максимально індивідуалізувати тренувальний процес за рахунок широких можливостей. Фітбол має форму кулі, яка найбільш гармонійно розподіляє інформацію, котра поступає до всіх аналізаторів. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового та шкіряного аналізаторів, які включаються під час виконання вправ із фітболом, у геометричній прогресії посилює позитивний ефект занять.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Наталія Бишевец¹, Наталія Гончарова²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, bishevets@ukr.net;

² доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національного університету фізичного виховання і спорту України, nataliinfiz@gmail.com

Вступ. Досягнення науково-технічного прогресу, стрімке розповсюдження технологій та засилля інформації спричинили докорінні зміни у способі життя сучасної молоді. Неухильно знижується рівень їх фізичної активності (ФА), тому моніторинг ФА студентської молоді є важливим заходом для вирішення проблеми формування в них цінностей здорового способу життя та попередження гіподинамії.

Методи дослідження. У дослідженні прийняло участь 46 студенток 1 курсу ЗВО нефізкультурного профілю. Застосовувався короткий міжнародний опитувальник для визначення ФА IPAQ (www.ipaq.ki.se) та статистичні методи аналізу даних.

Результати дослідження. Установлено, що серед видів ФА студентки 1 курсу віддають перевагу пішим прогулянкам: у середньому за тиждень опитані ходили (6,5; 1,1) днів. Майже вдвічі менше – (3,4; 1,7) днів студентки мали неінтенсивне фізичне навантаження (ФН) та в 2,3 раза менше днів мали інтенсивне ФН. Зазначимо, що під інтенсивним ФН малось на увазі навантаження понад 10 хв., що призводить до підвищення ЧСС на 20 % і більше у порівнянні зі станом спокою. Доведено, що кількість днів статистично значуще ($p < 0,05$) відрізнялись залежно від інтенсивності ФН ($H = 74,93$). При цьому якщо кількість днів ФА з використанням інтенсивних та неінтенсивних ФН статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняється ($U = 868$), то число днів з пішохідними прогулянками статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує число днів з інтенсивними ($U = 86$) та неінтенсивними ($U = 186$) ФН. Виявлено, що інтенсивними ФН понад 1 год займаються 41,3 % респондентів, від 40 до 60 хв – 32,6 %, 20–40 хв – 17,4 %, 10–20 хв – 6,5 %, а до 10 хв – 2,2 %. Частка студенток, які зазвичай мають інтенсивні ФН понад 40 хв статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує частку опитаних з менш тривалими заняттями ($\varphi = 4,78$).

Тривалість неінтенсивного ФН протягом дня в студенток переважно складає 20–40 хв, на що вказало 39,1 % опитаних, причому мінімальні частки опитаних у 10,9 % мають неінтенсивні ФН до 20 хв або понад 1,5 год на день. З'ясовано, що частка студенток з неінтенсивним ФН до 60 хв статистично значуще ($p < 0,05$) більша, ніж частка студенток із інтенсивним ФН понад 60 хв ($\varphi = 3,41$).

Найбільший відсоток студенток (28,3 %) ходять пішки 40–60 хв. Доведено, що частка студенток з прогулянками понад 40 хв на день статистично значуще ($p < 0,05$) перевищує відсоток таких, що ходять пішки до 40 хв ($\varphi = 5,27$). У сидячому положенні 30,4 % опитаних проводять від 5 до 6 год на день. Не встановлено, що частка студенток, що проводять у сидячому положенні понад 6 год статистично значуще ($p > 0,05$) більша порівняно з часткою опитаних, що перебувають у сидячому положенні менше часу ($\varphi = 0,42$). Середня оцінка ФА студенток склала (26,9; 5,4) бала, що свідчить про нормальну ФА респондентів для їх вікової категорії, яка складає понад 21 бал. Утім у 13 % з них спостерігаються ознаки гіподинамії, спричиненої малорухомим способом життя в тому числі недостатньою тривалістю інтенсивних ФН. У середньому щотижнева метаболічна участь при ходьбі й виконанні помірної та високої ФА становила 3170 МЕТ-хв/тиждень.

Встановлено, що 6,5 % характеризуються низьким, 71,7 % – помірним, а 21,7 % – високим рівнем ФА.

Висновки. Студентки 1 курсу ЗВО загалом характеризуються помірним рівнем ФА, проте необхідно застосовувати систематичні заходи, спрямовані на підвищення рівня ФА студенток як у процесі їх фізичного виховання в ЗВО, так і в позанавчальний час.

АСПЕКТИ КОМПЛЕКСНОГО ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО КОНТРОЛЮ

Кирило Бойченко

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач Запорізького національного університету, boychenko_k_yu@i.ua

Вступ. Наразі відомо, що систематична фізична активність та заняття спортом призводять до значного напруження функціонального стану організму і супроводжуються істотною мобілізацією енергетичних і адаптивних ресурсів та, в деяких випадках, можуть призводити до порушень загального стану здоров'я.

У зв'язку з вище викладеним наразі особливої актуальності набувають експериментальні дослідження, спрямовані на вивчення стану здоров'я і функціональної підготовленості осіб, які піддаються систематичній фізичній активності. На основі аналізу отриманих результатів даних досліджень, можливе виявлення прихованих періодів функціонального перенапруження, зниження рівня фізичного здоров'я і, відповідно, своєчасна розробка ефективних засобів профілактики та реабілітації.

Методи дослідження. Зважаючи на безсумнівну актуальність даної проблеми та науково-дослідний напрям роботи факультету фізичного виховання Запорізького національного університету нами була розроблена комп'ютерна програма (написана на мові Delphy) «Спорт-Експрес» для комплексної оцінки функціональної підготовленості, функціонального стану серцево-судинної системи, функціонального стану дихальної системи та фізичної підготовленості.

Програма «Спорт-експрес» умовно підрозділена на три взаємопов'язаних між собою блоки: перший блок призначений для визначення та оцінки рівня функціональної підготовленості людей різної статі, віку, тренуваності; другий блок – призначено для визначення та оцінки функціонального стану провідних фізіологічних систем організму (серцево-судинної та зовнішнього дихання); третій блок пропонується для визначення фізичної підготовленості зазначених вище категорій людей.

Результати дослідження. Для оцінки рівня функціональної підготовленості (перший блок) у обстежуваного після виконання стандартного велоергометричного тесту реєструються величини частоти серцевих скорочень після двох навантажень та автоматично розраховуються основні параметри його функціональної підготовленості.

Для оцінки рівня функціонального стану кардіо-респіраторної системи пропонується другий блок програми. В активне вікно програми вносять вихідні дані частоти серцевих скорочень, артеріального тиску систолічного та діастолічного, час затримки дихання на вдиху та видиху. Після автоматичної обробки результати піддаються комп'ютерному аналізу, а кожен параметр функціонального стану фізіологічних систем організму – серцево-судинної та зовнішнього дихання обстежуваного ранжується на функціональні класи: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього» та «високий».

За допомогою даної комп'ютерної програми можна провести оцінку фізичної підготовленості, що також має важливе значення при виборі фізичних навантажень. Для цього в програмі «Спорт-експрес» передбачено третій функціональний блок.

Величини бальних оцінок силових показників і соматотипу і на основі їх аналізу, а також з урахуванням статі, віку, рівня тренуваності здійснюється загальний висновок про оцінку фізичної підготовленості у відповідності з наступними функціональними класами: «посередній», «середній», «добрий», «дуже добрий» і «відмінний».

Висновки. Таким чином, отримані дані свідчать про те, що оцінці функціонального стану та функціональної підготовленості повинна відводитися важлива роль в загальній системі медико-біологічного контролю в зв'язку з істотною додатковою інформацією про стан організму і можливості своєчасного проведення профілактичних та відновлювальних заходів.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ОСІБ ІЗ ПОРУШЕННЯМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Анатолій Вольчинський¹, Ярослав Смаль², Олександр Малімон³,
Андрій Ковальчук⁴

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

² кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури, доцент Академії рекреаційних технологій і права, ysmal5665@gmail.com;

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

⁴ асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, суддя Міжнародної категорії з волейболу, kovalchuk.andriy@eenu.edu.ua

Вступ. Життя людини неможливо уявити без змін у соціальній сфері, головним орієнтиром якої є стан духовного, психічного і фізичного здоров'я. Проте останнім часом у більшості країн світу, і зокрема в Україні, зростає чисельність населення з обмеженим станом здоров'я, тобто з інвалідністю. Це пов'язано з різними причинами, насамперед із погіршенням екології, високим темпом та ритмом життя, недостатньою руховою активністю тощо. Тому виникає потреба у розвитку адаптивної фізичної культури (АФК), тобто фізичної культури, адаптованої до особливостей людей, що мають порушення у розвитку й обмежені фізичні можливості.

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

Результати дослідження. Основним завданням АФК є формування комплексу знань та вмінь, які органічно влітаються в загальну систему підготовки фахівців, які допомагають адаптувати людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов оточуючого середовища. Систематичні заняття АФК не лише підвищують адаптацію осіб із проблемами здоров'я до умов життя, а й розширюють їх функціональні можливості, сприятливо діють на психіку, мобілізують волю, повертають відчуття соціальної повноцінності. У процесі занять АФК формується комплекс спеціальних знань, життєво необхідних рухових умінь і навичок; розвиваються основні рухові й психічні якості; підвищуються функціональні можливості різних органів і систем; зберігаються і використовуються в новій якості залишені в наявності тілесно-рухові характеристики. Якщо для здорової людини рухова активність є природною потребою, реалізованою повсякденно, то для інваліда – це спосіб існування, об'єктивні умови життєдіяльності. АФК дає незалежність і впевненість у своїх силах, розширює коло знань і спілкування, змінює ціннісні орієнтації, збагачує духовний світ, покращує рухові можливості, підвищує життєвий тонус. Ядром цієї системи є фізичні вправи, які виступають основною структурною одиницею АФК, засобом і методом задоволення потреб людей у фізкультурній діяльності. Стимулюючи функціональну діяльність усіх основних систем організму, фізичні вправи у результаті приводять до розвитку функціональної адаптації хворого. Впроваджуючи АФК в реабілітаційний процес осіб з інвалідністю, слід насамперед формувати в них усвідомлене ставлення до своїх сил, тверду впевненість у них, готовність до сміливих і рішучих дій, подолання необхідних для повноцінного функціонування фізичних навантажень.

Висновки. Адаптивна фізична культура інтегрує в собі фізичну культуру, медицину, корекційну педагогіку та відомості медико-біологічних, соціально-психологічних, навчальних наукових дисциплін. Аналіз наукової літератури дав змогу узагальнити й сформулювати базові поняття адаптивної фізичної культури.

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ НАВЧАЛЬНИХ МОДУЛІВ У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Тетяна Гнітецька¹, Надія Ковальчук², Лідія Завацька³,
Ігор Гусак⁴, Христина Миколюк⁵

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

² доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, kovalhuk1175@gmail.com;

³ кандидат педагогічних наук, професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука, liz6050@ukr.net;

⁴ учитель Луцької гімназії №4 імені Модеста Левицького Igor.gusak.1997@gmail.com;

⁵ магістр Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, hrystia.mykoliuk@gmail.com

Вступ. Питання проблем впровадження варіативних навчальних модулів у фізичне виховання здорових дітей привертає увагу значного кола науковців (зокрема, це питання вивчали О. І. Шиян, Н. С. Кравченко (2012), Н. О. Белікова з співавт (2017, 2019), Т. В. Гнітецька зі співавт. (2019) та ін.), а можливості застосування таких модулів у роботі з учнями спеціальних медичних груп (СМГ) залишаються мало вивченими.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних та інтернет джерел, анкетування, інтерв'ювання медичного персоналу, методи математичної обробки.

Результати дослідження. Анкетування проводилося на базі Луцької гімназії № 4 імені Модеста Левицького. Встановлено, що високу зацікавленість учні проявили щодо вивчення модулів «Чирлідінг» (36 %), фризбі – 32 %, бадмінтон – 20 %, самбо та регбі-5 по 18 %, корфбол та форбол – 14 %, петанк – 10 %, хортинг – 8 % опитаних.

Разом з тим, при виборі змісту навчальної діяльності для учнів СМГ необхідно враховувати його користь чи шкоду здоров'ю дітей. Тому, наступною ланкою нашого дослідження були бесіди з медиками щодо аналізу модулів для можливого їх впровадження у навчальний процес учнів СМГ. У результаті таких обговорень встановлено, що більшість інноваційних модулів непридатні у роботі з дітьми цієї категорії (табл. 1) Лише один модуль – петанк – може рекомендуватися для учнів СМГ з різними нозологіями. Також доступними для впровадження можуть бути бадмінтон та регбі-5.

Таблиця 1

Доступність інноваційних модулів для застосування з учнями СМГ

Види спорту	Нозології								
	зах. с.с.с	ОРА	дих. сис.	ШКТ	сеч. вид.	ЛОР орг.	нерв. сист.	дермат.	низ. ф.пр.
чирлідінг	4	4	4	3	3	2	4	2	2
петанк	1	2	1	1	1	1	2	1	1
флорбол	3	4	2	1	1	2	3	1	3
фрисбі	3	4	2	2	2	2	3	1	2
корфбол	3	4	2	2	2	2	3	1	2
самбо	4	4	3	2	2	2	3	1	1
регбі-5	3	3	2	2	2	2	2	1	3
бадмінтон	3	3	2	1	1	2	3	1	1
хортинг	4	4	3	2	2	2	2	1	1

Примітка: 5 – категорично заборонено; 4 – заборонено; 3 - шкода рівнозначна користі; 2 – протипоказання відсутні; 1 – рекомендується (сімейний лікар, педіатр Яна Ярославівна Глинюк, лікар першої категорії, м. Луцьк).

Висновки. Серед категорії «інноваційні навчальні модулі» найбільш доступними для учнів спеціальних медичних груп 5–11 класів є модулі «Петанк», «Бадмінтон» та «Регбі-5».

АНАЛІЗ РУХОВИХ ДІЙ У ТЕНІСІ З ПОЗИЦІЇ ФОРМУВАННЯ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ

Наталія Гончарова¹, Анастасія Прокопенко²

¹ Доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, nataliinfiz@gmail.com;

² аспірант, викладач Національного університету фізичного виховання і спорту України, prokopenko_n@ukr.net

Вступ. На сучасному етапі розвитку науки все більше уваги приділяють проблемі формування моторної асиметрії. Одним із проявів такої асиметрії є надання людиною переваги лівій або правій руці або нозі під час виконання рухових дій.

З точки зору механіки, людське тіло представляє собою складну багатоважільну систему з великою кількістю ступенів свободи. Елементи даної системи утримуються в рівновазі за рахунок м'язів, які виконують функції агоністів, антагоністів, синергістів та стабілізаторів. Порушення тонусу м'язів призводить до формування дисбалансу кісткової, м'язової рівноваги та як наслідок порушення функціонування цілісної системи організму людини.

Систематичне однобічне навантаження на певні групи м'язів під час виконання рухових дій стає обставиною формування моторної асиметрії. Такі види спорту як теніс характеризуються обмеженим набором специфічних рухів, які мають нерівномірне навантаження на м'язи та розвивають дисбаланс між парою агоніст-антагоніст, що, в свою чергу, призводить до розвитку моторної асиметрії та як наслідок виникнення травм.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. В тенісі технічні прийоми виконуються в основному провідною кінцівкою, а не провідна виконує допоміжну функцію, роль опори. При виконанні рухових дій, індивідуальний профіль функціональної асиметрії визначає найбільш зручну сторону. Тенісисти з лівим профілем асиметрії будуть більш незручними суперниками для спортсменів з правим профілем асиметрії. Моторна асиметрія необхідна для адаптації до специфічних асиметричних навантажень в обраному виді спорту. Зазвичай, м'язи домінантної руки розвинути краще, за рахунок більшого фізичного навантаження, що спричиняє розвиток асиметрії. Нерівномірний морфологічний розвиток, асиметрія та однобічне переважання фізичних якостей особливо виражається в асиметричних вправах при більшому стажі занять й більш ранній спеціалізації. Заняття спортом можуть сприяти вирівнюванню асиметрії внаслідок координуючого впливу тренування на нервово-м'язові процеси й призводить, при асиметричних навантаженнях, до її росту або до її перерозподілу. Науковий досвід дозволяє стверджувати, що застосування спеціальних підходів по профілактики функціональної моторної асиметрії в процесі занять міні-тенісом у період молодшого шкільного віку сприяє гармонійному фізичному розвитку дітей та уникненню її прояву в подальшому. Але на жаль досвід розробки підходів по профілактики та корекції функціональної моторної асиметрії носить фрагментарний характер та потребує подальшого детального вивчення.

Висновки. Результати теоретичного аналізу свідчать про те, що теніс – це вид спорту, який вимагає асиметричних рухів. Дані рухові дії можуть призвести до асиметричного розподілу м'язової маси та незбалансованого м'язового тонусу та як наслідок порушення пропорційності частин тіла людини. Наслідки вважаються особливо шкідливими, оскільки можуть призвести до травм і перевантажень суглобів, а з часом до дегенеративних їх змін. Це може бути особливо небезпечним для дітей, які знаходяться на стадії інтенсивного скелетного та м'язового росту. Тому, дуже важливо систематично проводити профілактику моторної асиметрії за допомогою спеціальних вправ для уникнення появи порушень.

ЗМІНИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ ПРИ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ

Зоя Горенко

Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, geminiz@ukr.net

Вступ. Скандинавська ходьба – це вид ходьби з використанням спеціальних або лижних палиць, яка все частіше застосовується в складі Outdoor програм. Показано, що регулярні заняття цим видом фізичної активності покращують стан кардіо-респіраторної системи, позитивно впливають на загальну витривалість і м'язовий тонус, усувають симптоми остеохондрозу а також сприяють поліпшенню психо-емоційного фону та когнітивних функцій. При цьому тривалі заняття дозволяють підтримувати хороший рівень фізичного здоров'я організму в цілому. Саме тому регулярні оздоровчо-рекреаційні заняття скандинавською ходьбою рекомендовані з реабілітаційною метою для людей похилого віку.

Методи дослідження. Дослідження, в якому брали участь 25 жінок та 25 чоловіків віком 55–69 років, проводили на базі Української школи оздоровчої скандинавської ходьби у м. Києві. Перед початком та після п'яти місяців занять у всіх учасників визначали антропометричні (зріст, маса тіла) і фізіологічні (частота серцевих скорочень (ЧСС), систолічний (САТ) та діастолічний (ДАТ) артеріальний тиск) показники, на основі яких розраховували індекс маси тіла (ІМТ; $\text{кг}/\text{м}^2$) та індекс фізичного стану (ІФС) за Пироговою. Статистичну обробку отриманих даних здійснювали за допомогою пакета програм Statistica 6.0, використовуючи критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок. Статистично значущими вважали відмінності досліджуваних показників до і після занять скандинавською ходьбою при $p < 0,05$.

Результати дослідження. Отримані результати показали, що до початку занять скандинавською ходьбою рівень фізичного стану як жінок (ІФС = $0,362 \pm 0,05$), так і чоловіків (ІФС = $0,436 \pm 0,06$) був нижче середнього. При цьому значення маси тіла та ІМТ у жінок становили відповідно $76,0 \pm 8,74$ кг та $25,6 \pm 1,40$ $\text{кг}/\text{м}^2$, а у чоловіків $94,2 \pm 8,94$ кг та $26,0 \pm 1,26$ $\text{кг}/\text{м}^2$. У жінок показники САТ були $143,9 \pm 6,62$, а ДАТ $78,8 \pm 5,79$ мм рт. ст. У чоловіків ці показники становили відповідно $142,5 \pm 12,9$ та $79,1 \pm 4,9$ мм рт. ст. ЧСС у жінок була $64,5 \pm 3,5$, а у чоловіків $69,4 \pm 6,3$ уд./хв.

Після п'яти місяців занять у представників обох статей значуще зменшилась маса тіла (в середньому на $2,54$ ($p < 0,001$) кг у жінок та на $5,0$ ($p < 0,001$) кг у чоловіків), внаслідок чого зменшились і показники ІМТ, становлячи $25,2 \pm 1,38$ ($p < 0,001$) $\text{кг}/\text{м}^2$ у жінок та $24,8 \pm 1,20$ ($p < 0,001$) $\text{кг}/\text{м}^2$ у чоловіків. Крім того у жінок статистично вірогідно знизилась значення САТ (до $136,8 \pm 5,24$ мм рт. ст.; $p < 0,001$), ДАТ (до $75,8 \pm 4,44$ мм рт. ст.; $p < 0,001$), та ЧСС (до $62,2 \pm 2,52$ уд./хв; $p < 0,001$) внаслідок чого ІФС збільшився до $0,451 \pm 0,06$ ($p < 0,001$). Проте у чоловіків не всі фізіологічні показники зазнали значущих змін. Так САТ знизився до $135,9 \pm 7,69$ мм рт. ст. ($p < 0,001$), а ЧСС до $65,9 \pm 4,35$ мм рт. ст. ($p < 0,001$), натомість ДАТ практично не змінився – $78,12 \pm 4,03$ мм рт. ст. ($p > 0,05$). Внаслідок таких змін антропометричних та фізіологічних показників ІФС у чоловіків також збільшився до $0,538 \pm 0,070$ ($p < 0,001$).

Висновки. Оздоровчо-рекреаційні заняття скандинавською ходьбою позитивно впливають на загальний фізичний стан як жінок, так і чоловіків і можуть бути складовою частиною оздоровчого тренування, зокрема для людей похилого віку.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЧИННИК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Альфія Дейнеко¹, Ольга Рябченко²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Харківської державної академії фізичної культури, udeineko@gmail.com;

²старший викладач Харківської державної академії фізичної культури

Вступ. Проблема збереження здоров'я населення все більш чітко усвідомлюється представниками системи освіти як професійно значуща. Це пояснюється тим, що саме поняття «здоров'я» стало трактуватись більш широко, ніж проста відсутність захворювання, у нього все частіше вкладається соціокультурний зміст: сучасні визначення здоров'я включають такі компоненти, як суб'єктивне благополуччя та відповідальна поведінка. Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти фізичне виховання як невід'ємна її складова має забезпечити набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та сучасна практика засвідчує, що за час навчання у закладах повної загальної середньої освіти учні втрачають щонайменше третину свого здоров'я внаслідок зниження рухової активності через недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в режимі дня, а також через відсутність у них належної мотивації до занять фізичними вправами. У сучасній науково-методичній літературі аналізуються та пропонуються різні шляхи удосконалення функціонування системи фізичного виховання школярів. Очевидно, що їх ефективна реалізація можлива за рахунок використання фізичних вправ. Це зумовлено певними причинами, а саме: фізичні вправи як системи рухів виражають думки і емоції людини, її ставлення до навколишнього середовища; фізичні вправи – це один із способів передачі суспільно-історичного досвіду в галузі фізичного виховання; фізичні вправи впливають не лише на морфофункціональний стан організму, але й на особистість, яка їх виконує; фізичні вправи можуть задовольнити природну потребу людини в рухах. Тобто, фізичні вправи – це такі види рухових дій які спрямовані на реалізацію завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Кількість фізичних вправ, що застосовується на сьогодні надзвичайно велика. Причому багато з них суттєво відрізняються одна від одної як за формою, так і за змістом. *До загального змісту* фізичної вправи входить сукупність процесів (психологічних, біологічних, біохімічних та ін.), які супроводжують виконуваний рух і викликають зміни в організмі тих, хто займається. Результатом цих процесів є здатність людини до рухової діяльності, що виражається, зокрема, у фізичних і психічних якостях. У психолого-педагогічному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які виконуються свідомо і спрямовані на досягнення конкретного результату. За фізіологічним впливом фізичні вправи характеризуються переходом організму на підвищений рівень функціональної активності порівняно зі станом спокою. *Форма фізичних вправ* являє собою їхню зовнішню і внутрішню структури. До внутрішньої структури належать взаємозв'язок і узгодженість тих процесів, які забезпечують основні функції при виконанні рухів. Зовнішня структура вправ представлена видимою стороною рухової дії, сукупністю її частин та технікою.

Висновки. Опанування механізмами оптимізуючого впливу конкретних форм та видів фізичних вправ на фізичну і розумову працездатність, значно розширюють можливості дитини, допомагають не тільки підвищувати рівень фізичного розвитку, а й коригувати рейтинг успішності навчання.

РОЛЬ АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Олена Дем'янчук¹, Ольга Рода², Ірина Єрко³, Дарина Дем'янчук⁴

¹ Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *Detianchuk.Olena@eepu.edu.ua*;

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *Roda.Olha@eepu.edu.ua*;

³ кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, *Ierko@eepu.edu.ua*;

⁴ студентка факультету філології та журналістики Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Увага науковців усього світу прикута до проблеми здоров'я та здорового способу життя. Усі зміни, що відбуваються в сучасному світі потребують удосконалення та пошуку нових підходів до вирішення проблем якості життя, рухової активності та активного проведення дозвілля населення. Відбувається постійний пошук нових форм рухової активності та засобів залучення населення до неї, які покращать стан вирішення даної проблеми. Організацію культурного дозвілля, розваг і послуги оздоровчого характеру найчастіше називають анімацією. В основу слова «анімація» лягли латинські слова «anima» – душа та «animates» – натхнення. Анімація – це стимуляція повноцінної рекреаційної, соціально-культурної діяльності людини шляхом впливу на її життєві сили.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення нормативних документів та інтернет джерел.

Результати дослідження. Вивчення теоретичного матеріалу довело, що анімація – один з найбільш перспективних видів роботи з населенням, має багатогранний характер, який відповідає широкому колу потреб, запитів та інтересів людей.

Розвитку анімаційної діяльності сприяє поступове збільшення обсягу вільного часу у людини. У зміст анімації можна включати різне значення та трактувати її як спеціально організовану діяльність, яка спрямована на створення умов для задоволення потреб особистості та людства у цілому, вирішення соціальних проблем, активізацію міжособистісних та міжгрупових відносин, підвищення якості надання послуг та створення відчуття задоволення від відпочинку. Все це є ефективним механізмом покращення якості життя людини.

Так, основне призначення анімації – поживати процес дозвілля, оновити поведінку і погляди людей, залучити якомога більше населення до корисного відпочинку, забезпечити при цьому максимум позитивних емоцій, сприяти відновленню та самовдосконаленню.

Згідно соціологічних досліджень, встановлено, що приблизно 2/3 населення України проводять дозвілля в домашніх умовах. Причому збільшення проведення вільного часу населення в помешканнях, у відсотковому еквіваленті, збільшується з віком. Пасивний спосіб проведення дозвілля обумовлений багатьма факторами: стомлюваність після роботи, «одомашнення» духовної культури, сімейні традиції та наслідування поколіннями, соціальний стан та фінансове забезпечення родини, розвиток інтернет-технологій, банальна лінь, карантинні заходи та інші фактори. Тому найголовнішим завданням анімації є перетворення пасивного дозвілля особистості на активне, залучення до суспільно-корисної діяльності, здоров'язбережувальної функції.

Висновки. Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною суспільних, професійних і побутових функцій. Збереження і зміцнення здоров'я в умовах сьогодення – це основні функції анімації.

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК АЛЬТЕРНАТИВНА ФОРМА ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Наталя Захожа¹, Володимир Захожий², Ольга Касарда³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, nata.zakhozha@mail.com;

² кандидат педагогічних наук, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Zahozhyi@ukr.net;

³ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, O.Kasarda@gmail.com

Вступ. Однією з причин погіршення здоров'я населення України є зниження рухової активності. Адже організм людини у ході еволюційного розвитку запрограмований природою для руху. Сама людина, всі її органи й системи тисячоліттями формувалися в результаті руху. Однак за останнє століття умови життя кардинально змінилися. Технічний прогрес призводить до того, що енергію, яку людина витрачає на трудову діяльність, зараз на 90 % виконують машини. Тому сьогодні, у зв'язку з високими вимогами до рівня здоров'я та фізичної форми, зростає необхідність вибору доступного за формою й ефективного за впливом на організм виду рухової активності. Одним із таких видів є скандинавська ходьба, для занять якою не потрібно спеціальних залів, спортивних споруд та обладнання. Єдине, що потрібно придбати – це спеціальні палиці. Безсумнівною перевагою скандинавської ходьби є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі, а це створює додатковий загартувальний ефект та благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.

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

Результати дослідження. Скандинавська ходьба як вид рухової активності в багатьох країнах світу користується високою популярністю. Вона за своєю ефективністю абсолютно не уступає бігові, але, на відміну від останнього, не має протипоказань і набагато безпечніша. Палиці під час ходьби змушують збільшувати довжину кроку і сильніше напружувати верхню частину тіла. Досить велике навантаження припадає на руки, оскільки в роботі задіяно 90 % м'язів тіла, тобто працюють практично всі м'язи одночасно, що дає змогу спалювати значно більше калорій, ніж під час звичайної ходьби. Загалом скандинавська ходьба покращує роботу серця, вентиляцію легенів; зміцнює м'язи, ідеально виправляє поставу, сприяє вирішенню проблем ший і плечей; поліпшує мозковий кровообіг; покращує венозний відтік з порожнини черепа; сприяє зміцненню м'язів шийно-комірцевої зони, плечового пояса, плечових і ліктьових суглобів, а також суглобів кисті і м'язів рук. Вона ідеально підходить для студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, особливо тим, хто має проблеми з колінними, тазостегновими суглобами і хребтом, або має зайву масу тіла. Основне завдання скандинавської ходьби – навчити правильної техніки, тобто виконувати її вільно, без напруження, з різною швидкістю пересування. Кожен студент повинен визначити для себе оптимальний темп ходьби, співвідношення кількості вдихів, видихів і кроків. Під час ходьби необхідно слідкувати за правильним положенням тулуба, залежно від крутизни схилів. Правильна техніка скандинавської ходьби дуже важлива, вона забезпечить рівномірний розподіл навантаження і дасть змогу досягти оздоровчого ефекту.

Висновки. Говоривши про потенціал нації, котру складає молодь, а надто студентство, що в майбутньому стане продуктивним підґрунтям розвитку держави, слід упроваджувати різні засоби й форми оздоровлення та реабілітації. Отже, є висока вірогідність підтримки студентами такого інноваційного виду спорту як скандинавська ходьба.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Іщук¹, Василь Пантік², Ольга Іванюк³, Ірина Кліш⁴, Олександр Панасюк⁵

¹ *Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Ischuk.Olena@eenu.edu.ua;*

² *кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Pantik.Vasil@eenu.edu.ua;*

³ *кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Ivanyuk.Olha@eenu.edu.ua;*

⁴ *кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Klish.Irina@eenu.edu.ua;*

⁵ *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Panasiuk.Oleksandr@eenu.edu.ua*

Вступ. Фізичний стан є одним із показників рівня здоров'я студентської молоді. Вивчення фізичного стану дає змогу оцінити результати педагогічних дій та вчасно ввести корективи. Дослідження фізичного стану дають змогу пізнати закономірності становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять та основні умови самоконтролю. Лише за умови широкого та комплексного дослідження фізичного стану студентів можна науково обґрунтувати методику формування здоров'язберігальної компетенції в процесі їхнього фізичного виховання. Оптимізація рухової активності пов'язана із визначенням доцільної структури та раціонального змісту м'язової діяльності, спрямованої на розвиток, удосконалення, підтримку й корекцію стану здоров'я, рухових якостей і функціонального розвитку відповідно до періодів та етапів життя людини.

Тестування рухових можливостей студентів ЗВО є однією з найбільш важливих галузей діяльності викладачів фізичного виховання. Воно дає змогу розв'язати низку складних педагогічних завдань: виявити рівень розвитку рухових здібностей, оцінити якість технічної підготовки. На основі результатів тестування можна порівнювати підготовленість як окремих студентів, так і цілих груп; здійснювати контроль за навчанням студентів.

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

Результати дослідження. Результати проведених досліджень дозволили констатувати, що фізичний розвиток визначається як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини, який змінюється протягом усього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природнім середовищем та соціальними умовами. Фізичний стан студенток закладів вищої освіти перебуває на низькому рівні, що підтверджується багатьма дослідженнями. Високий і гармонійний розвиток позитивно впливає на здоров'я людини, покращує її фізичні можливості й красу зовнішнього вигляду.

Висновки. Фізичний стан визначають особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей організму та стану здоров'я людини. Саме тому потрібно впроваджувати раціональні та ефективні програми із фізичного виховання на підвищення рухової активності студентів.

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Сергій Козіброцький

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

Вступ. Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду свідчить, що важливе значення у процесі фізичного виховання, скерованого на вдосконалення фізичних і духовних якостей молоді особи, формування свідомої потреби у зміцненні особистого здоров'я належить якісному й ефективно організованому фізичному вихованню.

Сьогодні ведеться активний пошук шляхів удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вирішення завдань перебудови і подальшого розвитку системи фізичного виховання в Україні вимагає заміни старого, малоефективного, репродуктивного навчання, і переходу до нових, більш ефективних методик навчання, які виводять тих, кого навчають, на творчий рівень самостійної діяльності.

На основі проведеного аналізу встановлено, що до таких методик відносять методику модульного навчання.

Серед передумов реалізації на практиці модульного навчання студентів закладів вищої освіти, які сприяють ефективному засвоєнню цінностей фізичної культури є: інтерес до різних видів рухової активності; поєднання різних форм фізичного виховання у процесі навчання; виховання позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами:

Методи дослідження: вивчення й аналіз літературних джерел з проблем дослідження, анкетування.

Результати дослідження. Інтерес визначається як активна пізнавальна спрямованість людини на той чи інший предмет або явище дійсності, що пов'язана, як правило, із позитивним емоційно забарвленим ставленням до пізнання об'єкта або до опанування тієї чи іншої діяльності. Інтерес відіграє першорядну роль у здійсненні будь-якої діяльності людини: він є одним із найістотніших стимулів до надбання знань, підвищує пізнавальну активність людини, є одним із важливих чинників справді творчого ставлення до праці.

Аналіз отриманих даних дослідження свідчить, що у більшості студентів інтерес до фізичної культури знаходиться на середньому рівні. Зокрема, 41,6 % студентів мають середній рівень інтересу до занять фізичною культурою, 23,3 % – вище середнього рівня і 10,3 % – високий рівень. В той же час у 9,4 % студентів інтерес знаходиться на низькому рівні та у 4,1 % – на нижче середнього рівня. Слід зазначити, що у 6,7 % студентів інтерес до занять фізичною культурою відсутній, а 4,8 % студентів взагалі ставляться негативно до таких занять.

Серед головних мотивів, які спонукають студентів до відвідування обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання – це отримання заліку та небажання мати проблеми за пропуски занять. 21,3 % відвідують обов'язкові заняття без бажання. Це призводить до зниження активності студентів на обов'язкових заняттях та свідомого ставлення до виконання фізичних вправ, що знижує ефективність навчального процесу. Тільки у 10,1 % студентів сформована звичка до самостійних занять фізичними вправами. Лише незначна кількість студентів в позанавчальний час відвідує спортивні секції.

Висновки. Невисокий рівень інтересу до занять фізичною культурою пояснюється недостатнім матеріально-технічним забезпеченням, а також такою організацією фізичної культури у вищому навчальному закладі та використанням таких методик навчання, в яких обмежено враховуються інтереси та уподобання студентів.

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ СТРІТБОЛУ

Юлія Костюк¹, Алла Недільська²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, *Kostyuk.yuliya.82@gmail.com*;

² старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова

Вступ. На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. Особливо гостро постають питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, які перевантажені навчанням у вишах. Перевантаження посилюється і станом сучасної системи фізичного виховання, яка не вирішує проблеми поповнення недостатньої фізичної активності студентів. Оптимізація процесу фізичного виховання вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти. Нові види рухової активності (види спорту) мають першорядне значення для підвищення інтересу і відповідно ефективності процесу фізичного виховання студентів. Прикладом таких нових видів рухової активності є захоплення сучасної молоді модифікованими видами класичних спортивних ігор – заняттями стрітболом. Стрітбол (Streetball) – сучасний, видовищний і популярний різновид баскетболу і, в той же час, самостійний вид спорту. При правильній організації і регулярному проведенні занять зі стрітболу відкриваються великі можливості для ефективного оздоровчо-розвиваючого впливу на організм студентів, так як всі рухи, необхідні для підтримки стабільного фізичного стану, можна реалізувати в цій грі.

Методи та організація дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних робіт, педагогічне спостереження, визначення рівня фізичної підготовленості, методи статистичної обробки даних. У дослідженні взяли участь студенти (юнаки) 1–2 курсів факультету менеджменту освіти та науки (КГ) і факультету психології (ЕГ) НПУ ім. М. П. Драгоманова у кількості 65 осіб.

Результати дослідження. На початку педагогічного експерименту було вивчено рівень загальної фізичної підготовленості студентів 1–2 курсів. За даними тестування рівня прояву основних фізичних якостей, студенти мали недостатній рівень фізичної підготовленості. Причому, найгірші результати юнаки показали у рухових тестах на гнучкість, швидкість та спритність. На протязі навчального року в освітній процес з фізичного виховання експериментальної групи було включено заняття зі стрітболу. Контрольна група займалась за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання. Внаслідок проведеного педагогічного експерименту у хлопців 1–2 курсів в ЕГ та КГ відбулися позитивні зміни майже в усіх показниках, але у студентів ЕГ достовірно значуще зростання виявлено у показниках бігу на 60 м (9 % при $p < 0,05$), згинання, розгинання рук в упорі (15 % при $p < 0,05$), човниковий біг 4×9 м (7 % при $p < 0,05$), стрибок у довжину з місця (12 % при $p < 0,05$), нахил тулуба вперед з положення сидячи (18 % при $p < 0,05$).

Висновки. Проведені дослідження дозволяють констатувати той факт, що під час занять та гри у стрітбол учасники отримують досить значне фізичне навантаження. Правильна організація і методичне обґрунтування занять зі стрітболу сприяють підвищенню не тільки інтересу і фізичній активності студентської молоді, але й покращуються показники загальної фізичної підготовленості тих, хто займається.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ УКРАЇНСЬКОГО ПОЛІССЯ

Олена Кузнцова¹, Григорій Грибан², Сергій Проказюк³, Ігор Лисанець⁴

¹ Доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної культури і спорту ЗО «Поліського державного університету», Пінськ, Республіка Білорусь, kuz_lena@ukr.net;

² доктор педагогічних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України, професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирського державного університету імені Івана Франка, gribang@ukr.net;

³ керівник фізичного виховання, старший викладач, Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради, pro_ser@ukr.net;

⁴ старший викладач Комунального закладу вищої освіти «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради

Вступ. Система фізичного виховання студентів, які мають хронічні захворювання, відхилення в стані здоров'я, вроджені аномалії та низький рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, недостатньо вирішує завдання відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Встановлено збільшення з року у рік кількості студентів вищих навчальних закладів Рівненської області, які належать до спеціальної медичної групи (СМГ) та звільнені від практичних занять із фізичного виховання. Так, у 2006–2015 роках їх кількість збільшилася на 2,2 % і становила 17,56 % і 19,76 %, відповідно. Данні узгоджуються з результатами досліджень в інших північних областях України – Волинській, Житомирській, Київській. Аналіз літературних джерел актуалізує проблему та переконливо довів необхідність комплексного, системного дослідження стану здоров'я студентської молоді Поліського регіону України.

Методи дослідження: літературний та концептуально-порівняльний аналіз; аналіз результатів диспансеризації; педагогічне спостереження; статистичні методи. Об'єктом спостереження були студенти трьох закладів вищої освіти: Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне (НУВГП), Рівненської медичної академії та Поліського національного університету, м. Житомир у кількості 6196 осіб, з них 1510 осіб – студенти спеціальної медичної групи.

Результати дослідження. Статистичний аналіз звітів з фізичної культури і спорту в м. Рівне за 2018, 2019 роки, моніторинг результатів фізкультурно-оздоровчої роботи у деяких закладах вищої освіти міста дозволили констатувати, що за останні два роки кількість студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання скоротилося майже утричі. Переведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на факультативну форму та ліквідація заліків негативно вплинуло на відвідування студентами занять та фізкультурно-оздоровчих заходів. Щороку їх кількість зменшується. Отримані нами результати досліджень підтверджують дані минулих років про переважну більшість першокурсників у складі оздоровчих секцій, відсоток студентів старших курсів – мінімальний. Вирішити проблему активізації фізкультурно-оздоровчої рухової активності частково вдалося в 2018, 2019 роках завдяки упровадженню різноматичних освітньо-оздоровчих тренінгів та інших оздоровчих заходів за місцем проживання студентів (у гуртожитках) у позанавчальний час, які були запропоновані викладачами та студентами. Моніторинг фізичного здоров'я студентів закладів вищої освіти Поліського регіону України показав, що кількість студентів спеціальної медичної групи складає від 12,98 % до 38,19 %, звільнених від практичних занять із фізичного виховання – від 0,39 % до 12,00 %. Найбільшу частку серед віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи займають студенти першого курсу.

Висновки. Таким чином, недостатній рівень рухової активності молоді детерміновано такими чинниками: анахронічною методологією вітчизняної системи фізичного виховання, недоліками нормативно-правового та організаційно-управлінського характеру, обмеженістю ресурсного забезпечення: фінансового, матеріально-технічного, кадрового, науково-методичного та інформаційно-пропагандистського, відсутністю персональної відповідальності керівників усіх рівнів за створення умов для формування здоров'я шляхом залучення осіб до здорового способу життя.

СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Елена Кузнецова¹, Анна Королевич²

¹ Доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет», Пинск, Республика Беларусь, kuz_lena@ukr.net; kuznetsova.e@polessu.by;

² ассистент кафедры физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет», Пинск, Республика Беларусь, korolevich.a@polessu.by

Введение. Научными исследованиями доказано, что наиболее распространенными заболеваниями абитуриентов, а также студентов первого курса учреждений высшего образования являются заболевания сердечно-сосудистой, пищеварительной и опорно-двигательной систем. В работах Г. П. Грибана, Е. Т. Кузнецовой, В. В. Пантика, О. Т. Мазурчука, С. М. Цимбалюка, С. И. Присяжнюка также указывается, что болезни системы кровообращения занимают первое место среди патологий студентов специальных медицинских групп. Результаты исследований ученых Украины согласуются с данными комплексных исследований Научно-образовательного центра физкультурно-оздоровительных технологий Белгородского государственного национального исследовательского университета (БГНИУ) и выводами других российских ученых: А. В. Бородулина – первенство заболеваний сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем; Е. В. Егоричевой – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем, органов зрения. В результате исследования студентов Высшей школы наук о здоровье из города Быдгощ (Польша), польские и украинские ученые сделали вывод о том, что в системе физического воспитания необходимо уделить особое внимание развитию сердечно-сосудистой системы и вестибулярной устойчивости, а также способствовать изменению образа жизни студентов в направлении повышения их двигательной активности.

Цель исследования: раскрыть результаты ежегодного медицинского осмотра студентов и структуру их заболеваний.

Методы исследования: литературный и концептуально-сравнительный анализ; анализ результатов диспансеризации по группам заболеваний; педагогическое наблюдение; статистические методы. Исследование продолжалось девять лет, начиная с 2011/12 учебного года. Объектом наблюдения были студенты I–III курсов специальной медицинской группы УО «Полесский государственный университет» в количестве 867 человека. По годам исследования: в 2011/12 уч. г. – 159 студентов; в 2012/13 уч. г. – 130; в 2013/14 уч. г. – 110; в 2014/15 уч. г. – 83; в 2015/16 уч. г. – 69; в 2016/17 уч. г. – 85; в 2017/18 уч. г. – 35 (данные только I курса); в 2018/19 уч. г. – 92; в 2019/20 уч. г. – 104.

Результаты исследования. Мониторинг данных медицинского осмотра позволил определить структуру заболеваний. Лонгитюдные исследования, которые проводились в течение длительного времени в УО «ПолесГУ», подтвердили преобладание болезней сердечно-сосудистой системы среди других патологий (22,15 %). В 2014/2015 уч. г. эти заболевания зафиксированы в 26,51% студентов специальной медицинской группы. В структуре заболеваний студентов I–III курсов преобладают заболевания опорно-двигательного аппарата – 20,53 %, а также заболевания глаз, связанные с ухудшением зрения (миопия различной степени как заболевание сопутствующее основному) – 29,76 %. Установлено, что 6,22 % студентов имеют расстройства мочеполовой системы, 2,42 % – болезни органов желудочно-кишечного тракта. Отмечены также случаи заболевания щитовидной железы – 6,23 %; органов дыхания – 8,19 %; кожи – 0,58 %; печени и желчного пузыря – 0,46 %; нервной системы – 1,04 %; нарушение слуха – 0,92 %.

По данным наших исследований у студентов I курса специальной медицинской группы также часто встречаются болезни крови, кроветворных органов, системы кровообращения, опорно-двигательного аппарата (костно-мышечной системы и соединительной ткани), мочеполовой и эндокринной систем, зрения. Поэтому во время проведения учебных, оздоровительно-тренировочных и самостоятельных занятий со студентами с подобными заболеваниями следует придерживаться определенных требований.

Выводы. По результатам исследования установлено, что наиболее распространенными среди студентов являются болезни сердечно-сосудистой системы и заболевания опорно-двигательного аппарата. Причинами этого является недостаточная двигательная активность и нездоровый образ жизни, что свидетельствует о низком уровне культуры здоровья студентов.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Ірина Кузьменко

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, kuzmenko_irina@ukr.net

Вступ. На сьогоднішній день зміцнення здоров'я дітей являється актуальним питанням. За даними Міністерства охорони здоров'я, за останнє десятиліття значно зросла кількість хронічно хворих дітей, яких за роки навчання у школі збільшується у 2,5 рази. Слід зазначити, що найчастіше причиною різних відхилень у стані здоров'я молодого покоління є недостатня рухова активність.

Зміцнення здоров'я дітей є важливим завданням сучасної школи, яке вирішується через чітку організацію процесу фізичного виховання. Однак, традиційні уроки фізичної культури в школі є непопулярними, нецікавими, не приносять задоволення та не мотивують учнів до систематичних занять фізичними вправами. У зв'язку з цим, організація системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти потребує суттєвої модернізації, спрямованої на розробку та впровадження сучасних інноваційних технологій.

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

Результати дослідження. Результати аналізу науково-методичної літератури засвідчили велику кількість наукових досліджень, що стосуються питань апробації сучасних інноваційних підходів у фізичному вихованні. Дослідження спрямовані на оновлення засобів, методів, методичних прийомів, форм та змісту фізичного виховання.

Прикладом вдалого використання інноваційних підходів на уроках фізичної культури учнів основної школи є дослідження: Г. В. Глоби (2011), яка науково обґрунтувала доцільність застосування методики комбінованої аеробіки в процесі занять з фізичної культури; Т. М. Бали (2013), яка встановила позитивний вплив вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість; І. О. Кузьменко (2013), яка визначила позитивну динаміку у розвитку координаційних здібностей під впливом зміни активності сенсорних систем; В. Азарова (2014), який довів ефективність впровадження елементів хортингу на уроках фізичної культури, як засобу, спрямованому на оздоровлення дітей та підвищення їхнього інтересу до спорту; Н. Пангелової, С. Власової (2018), які визначили, що фізкультурно-оздоровчі заняття з пріоритетним використанням засобів катання на роликів ковзанах позитивно вплинули на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість.

Висновки. Таким чином, сучасна система фізичного виховання потребує активних перетворень, шляхом впровадження в навчальний процес інноваційних технологій. Такий підхід забезпечить стійку мотивацію до занять фізичними вправами, підвищення рухової активності і, як наслідок, зміцнення здоров'я школярів.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Юрій Ніколаєв¹, Сергій Ніколаєв²

¹ *Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Nikolaev.Yurii@eepu.edu.ua;*

² *кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Nikolaev.Serhii@eepu.edu.ua*

Вступ. Рухова активність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молоді. Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму і є патогенетичним фактором у виникненні й розвитку захворювань. Існує багато академічних праць і значна частина робіт методичного характеру, які висловлюють загальні питання рухової активності, практично не з'ясованими залишаються питання управління руховою активністю в залежності від психофізичних особливостей студентів.

Методи дослідження. Для оцінювання психофізіологічних особливостей студентів проводилося таке тестування: теппінг-тест, швидкість простої та складної реакції, статичний та динамічний тремор, стійкість уваги за таблицею Анфімова. Студентам давалась коректурна таблиця і завдання, швидко проглядаючи рядки літер по горизонталі, викреслити літери «с» і «к» протягом 5 хвилин. Фіксувався час виконання тесту й через кожну хвилину давалась команда «Хвилина», «Дві» і т. д. При подачі цих команд студенти повинні були ставити вертикальні риски, які обмежували кількість літер, котрі встигли продивитись за кожну хвилину. Отримані результати оброблялись методами математичної статистики. Всього в педагогічному дослідженні брало участь 160 студентів 1–4 курсів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я СНУ ім. Лесі Українки.

Результати дослідження. Аналіз результатів виконання теппінг-тесту свідчить про значні індивідуальні відмінності у вихідних показниках тестування та неоднакове зниження максимального темпу в різних часових проміжках і наприкінці роботи. Тому падіння працездатності під час виконання рухів у максимальному темпі може розглядатися як один з критеріїв оцінки стійкості нервових клітин до тривалого концентрованого збудження. Швидкість простої реакції залежно від курсу навчання становить 0,16–0,19 с. Складна реакція на 0,04–0,06 с триваліша. Найвищі показники простої і складної реакції спостерігаються на 1 і 4-х курсах. Важливим для оцінювання психофізіологічних показників студентів є визначення статичного і динамічного тремору. Показники статичного тремору становлять 2,20–3,87 доторкування (права рука) та 4,91–5,80 доторкування (ліва рука). Спостерігається досить своєрідна тенденція погіршення тремору у студентів 1 і 2 курсів навчання. Аналіз точності роботи студентів різних курсів протягом 5-ти хвилин за таблицею Анфімова свідчили, що найкращі результати спостерігались у студентів 1-го курсу, найгірші результати стійкості уваги демонстрували студенти 2-го курсу навчання.

Висновки. Психофізіологічні можливості студентів вищих закладів освіти характеризуються такими особливостями: 1) найвищі показники частоти рухів за результатами теппінг-тесту у студентів спостерігаються на першому етапі виконання тесту; 2) найвищі показники простої і складної реакції спостерігаються на 1 і 4 курсах навчання; 3) результати динамічного тремору значно гірші, ніж статичного. Коефіцієнт продуктивності залежно від курсу навчання становить 0,49–0,63 ум. од.; 4) аналіз точності роботи студентів різних курсів протягом 5-ти хвилин за таблицею Анфімова свідчать, що найкращі результати спостерігаються у студентів 1-го курсу, найгірші результати стійкості уваги демонструють студенти 2-го курсу навчання. Продуктивність роботи найвища у студентів 2-го курсу (особливо на 1,3 і 4 хвилинах роботи).

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Сергій Овчаренко¹, Артем Яковенко²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Sergey_dhepr2008@ukr.net;

² кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Вступ. Здоров'я – безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. На жаль, багато людей не дотримують самого найпростішого, обґрунтованою наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші зайвою їжею йдуть до неминучого у цих випадках розвитку ожиріння, склерозу судин, а в деяких – цукрового діабету, треті не уміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в остаточному підсумку приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, активно укорочують своє життя. З давніх часів добре відомий універсальний і абсолютно надійний спосіб зміцнення здоров'я і збільшення довголіття – фізична культура, спосіб, який вимагає не дорогих лікарських препаратів і технічних пристосувань, а тільки волі і деяких зусиль над собою. Перемога над власною інерцією, фізичної бездіяльністю або просто лінню завжди сприймається як успіх, збагачує життя і загартовує волю.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Зниження здатності організму пристосовуватися до звичайних умов і подразників супроводжується розвитком не властивих здорового організму функціональних і структурних змін – хвороби. Важливу роль у профілактиці захворювань (серцево-судинних, опорно-рухового апарату, порушення психіки та ін.) і взагалі оздоровлення людей розумової праці відіграє підвищення їх рівня фізичного розвитку та ведення здорового способу життя. За сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих пристрастей (куріння, вживання алкогольних напоїв та наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартування; особиста гігієна; позитивні емоції.

Найважливіший фактор здорового способу життя – руховий режим. Доведено, що найкращий оздоровчий ефект (в плані тренування серцево-судинної і дихальної систем) дають циклічні вправи аеробного характеру: ходьба, легкий біг, плавання, лижні та велосипедні прогулянки. Стан аеробної роботи характеризується оптимальним станом активності моторної та вегетативної систем, коли потреба м'язів у кисні забезпечується повністю. У комплекс щоденних вправ необхідно включити також вправи на гнучкість. Дані медичної науки і багаторічний досвід людства показують, що фізичні вправи є могутнім засобом зміцнення здоров'я і підвищення стійкості та опірності організму людини по відношенню до багатьох інфекційних і особливо не інфекційних захворювань. Фізичні вправи відсувають вікові межі старіння, продовжують життя людини (діють як акумулятор енергії).

Висновки. Численними дослідженнями показано, що однією з основних причин хвороб серця і судин в індустріально розвинених країнах є такі особливості способу життя, як неправильний характер харчування, шкідливі звички, низький рівень рухової активності. Саме на цьому напрямку можна очікувати найбільш ефективного прориву у вирішенні проблем відновлення та збереження здоров'я. Заняття фізичними вправами мають величезне виховне значення – сприяють зміцненню дисципліни, підвищенню почуття відповідальності, розвитку наполегливості у досягненні поставленої мети.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

Андрій Орфін¹, Марія Мазепа²

¹ Лікар-інфекціоніст КНП ЛОР «Львівської обласної інфекційної клінічної лікарні», aorf87@gmail.com;

² доктор медичних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, mrmazepa@ukr.net

Вступ. Вимоги карантину у зв'язку з пандемією COVID-19 обмежили рух мільярдів людей по всьому світу, намагаючись мінімізувати розповсюдження цього нового вірусу. Реалізація соціального дистанціювання призвела до масового закриття тренажерних залів та парків, що обмежило щоденну фізичну активність (ФА) людей. Метою дослідження було з'ясувати, яким чином під час цієї пандемії можливо посилити імунний захист.

Методи дослідження. Проаналізували науково доказові джерела літератури стосовно впливу ФА на різні ланки імунної системи (ІС) з акцентом на противірусний імунітет.

Результати дослідження. Пандемія COVID-19 поставила багато питань щодо того, як можна підвищити імунітет за допомогою вправ. Наукові дані про те, як ФА може посилити імунну реакцію проти коронавірусної інфекції, відсутні. Водночас існує об'ємна доказова база стосовно позитивного впливу ФА на ІС людини. Фізичні вправи помірної інтенсивності посилюють імунну реакцію на вакцинацію, зменшують хронічне запалення низької інтенсивності та модулюють імунні маркери при патології (рак, ВІЛ, серцево-судинні захворювання, діабет, когнітивні порушення, ожиріння тощо). Є докази того, що фізично активні люди рідше хворіють на інфекції верхніх дихальних шляхів, фізичні вправи можуть захистити людину від багатьох вірусних інфекцій (грип, риновірус, реактивація герпесвірусів). Тренування середньої інтенсивності під час активного грипу показало сприятливий вплив на склад імунних клітин та цитокиновий профіль.

Щоб підвищити імунітет та пом'якшити шкідливі наслідки бездіяльності та стресу при соціальній ізоляції на ІС необхідно підтримувати рівень ФА під час пандемії COVID-19. Дотриматись рекомендованих вказівок 150–300 хвилин ФА на тиждень без доступу до тренажерних залів та парків, з дотриманням соціальної дистанції та гігієнічних настанов, складно. Існує багато творчих способів залишатися активними вдома. Це домашні платформи, онлайн-класи під керівництвом інструкторів, однак при цьому у більшості людей відсутні спеціалізовані технології та обладнання. Тому швидка хода в приміщенні або на відкритому повітрі, ходьба по сходах, роботи надворі / будинку та / або активні ігри з сім'єю можуть бути так само ефективними. Важливо уникати тривалого періоду (> 60 хвилин) часу сидіння і намагатися впроваджувати навіть кілька хвилин активності через рівні проміжки часу протягом дня. Перевищення рекомендованого рівня ФА не рекомендується, оскільки є докази, що надмірні фізичні вправи можуть погіршити імунітет і як наслідок підвищити ризик зараження COVID-19. ФА може не завадити захворіти на COVID-19, але вона буде допомагати підтримувати ІС та протидіяти негативному впливу ізоляції. Наявні наукові дані стосовно інших вірусних інфекцій свідчать про те, що у фізично активних людей менш виражені симптоми, коротший термін одужання і, можливо, менше шансів заразити інших людей. Вправи можуть бути найбільш корисним для тих, у кого COVID-19 протікає безсимптомно або з легким варіантом перебігу, у людей літнього та старечого віку (останні є найбільш вразливим до COVID-19 контингентом).

Висновки. У перспективі вбачається, що велика кількість досліджень стосовно ФА буде присвячена пандемії COVID-19, щоб розробити більш конкретні рекомендації, оскільки вони стосуються ризику розвитку та контролю інфекції.

РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ В ПОЛЬЩІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Володимир Пасічник

*Доктор педагогічних наук, професор Університету Яна Кохановського в Кельцях, Філія в Петрикові
Трибунальському, Польща, wlod_pas@o2.pl*

Вступ. У зв'язку з тим, що в Академіях фізичного виховання та педагогічних факультетів вищих навчальних закладів Польщі, які здійснюють підготовку вчителів фізичного виховання викладається предмет «Історія олімпійського спорту», тому дослідження з проблеми розвитку олімпійського руху є актуальними.

Методи дослідження: аналіз науково-педагогічної та фахової літератури.

Результати дослідження. Олімпійський комітет Польщі був створений у 1919 році. З початком другої світової війни до 1947 року його діяльність була припинена. У 1947 році відбулось створення нового Олімпійського комітету Польщі. Протягом багатьох років польські спортсмени успішно виступали на літніх Олімпійських іграх (60–70-ті рр. ХХ ст.) виборюючи золоті, срібні та бронзові медалі (особливо це стосується таких дисциплін спорту як бокс, легка атлетика, фехтування). Після 1989 року в Польщі розпочався складний період трансформації суспільно-економічної відносин, що суттєво вплинуло на розвиток масового спорту, який знайшовся у ситуації корінної реорганізації всієї системи: управління, фінансування, організації тренувального процесу, пошуку спонсорів. В результаті успіхи польських олімпійських команд у 90-х роках та у першій декаді ХХІ ст. можна оцінити, як досить скромні. Найкращих успіхів польські спортсмени, які взяли участь в літніх Олімпійських іграх, досягли виступаючи у легкоатлетичних дисциплінах: А. Влодарчик, К. Сколімовська та Ш. Жульковський (метання молота), Р. Коженювський (спортивна ходьба), Т. Маєвський (штовхання ядра). Високих результатів на зимових Олімпійських іграх досягли К. Стох, А. Малиш (стрибки з трампліну), Ю. Ковальчик (лижні перемоги), Т. Сікора (біатлон).

Висновки. Виступи польських спортсменів на літніх і зимових Олімпійських іграх у період 2000–2016 рр., враховуючи високий потенціал спортсменів та їх досягнення на чемпіонатах світу та Європи, можна оцінити як посередні. Одним із найважливіших елементів досягнення успіхів на Олімпійських іграх для кожної країни є масовість спорту та його популярність серед широких верств населення. Вважаємо, що активна діяльність державних органів та підтримка олімпійського комітету саме у цьому напрямку є запорукою успішних стартів у майбутньому на Олімпійських іграх збірної Польщі.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Світлана Подубінська

Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, podubinska.svitlana@eenu.edu.ua

Вступ. У сучасних реаліях суспільного-економічного життя країни значення якості підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти значно підвищується, зокрема це стосується і майбутніх учителів фізичної культури. Саме від їхньої компетентності й професійної майстерності залежить стан здоров'я та рівень фізичної активності учнівської молоді.

Кожний заклад вищої освіти зорієнтований на якісну підготовку майбутніх фахівців, які будуть вмільо застосовувати свої знання, уміння й навички та зможуть бути лабільними до змін, що відбуваються на ринку праці. У зв'язку з цим постає проблема підготовки професійно компетентних учителів, пошуку нових шляхів розвитку сучасного стилю їх професійної майстерності, формування яких відбувається протягом всього освітнього процесу в закладі вищої освіти.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, інтернет джерел.

Результати дослідження. Практична діяльність учителя фізичної культури складається з проведення уроків, організації позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи, підготовки до спортивних заходів, створення оптимальних умов для зміцнення здоров'я учнів, їхнього фізичного розвитку. Майбутній учитель фізичної культури повинен мати високий рівень професійної підготовки, поєднувати теоретичну і практичну підготовку, досконало володіти своєю спеціальністю, систематично поповнювати свої знання, удосконалювати свої вміння і навички новітніми технологіями та застосовувати їх в практиці фізичного виховання.

Використовуючи можливості анімаційної діяльності в освітньому процесі, можна здійснити інтеграцію теорії й практики на внутріпредметних і міжпредметних рівнях, забезпечити набуття досвіду, що є основою професіоналізму, формування естетичної свідомості особистості, досвіду творчої діяльності.

Анімаційна діяльність спрямована на активне сприяння гармонійному розвитку особистості людини, на формування мотивації до різних способів самодіяльності, включаючи пошук нових форм вільного творчого проведення часу. Науковці визначають анімаційну діяльність як багатовимірну й багатопланову діяльність, яка передбачає сукупність різних видів і форм взаємодії педагога та вихованців у дозвільній сфері.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності в закладі вищої освіти полягає в необхідності розробки індивідуальної траєкторії навчання та професійного розвитку, чіткого планування, що ґрунтується на об'єктивних закономірностях фізичного виховання (на закономірностях формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і паралельно засвоєння знань по даному предмету) і на відповідних їм педагогічних принципах (систематичності, доступності та індивідуалізації). Вона передбачає зміну мети, оновлення структури, змісту та форм організації навчання у закладі вищої освіти. При цьому, важливим є поєднання базового і варіативного компонентів у змісті навчання.

Висновки. Підготовка до анімаційної діяльності в закладі вищої освіти передбачає створення необхідних умов для засвоєння майбутніми учителями фізичної культури системи знань, оволодіння конкретними прийомами, методами і формами анімаційної роботи.

ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ

Валерій Прохніч

*Старший викладач Національного університету біоресурсів і природокористування України,
Valer174@ukr.net*

Вступ. З позиції фізіологічної науки «фізичний стан» людини – це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі, це можливість тканин, органів, систем організму максимально збільшити свою функцію в порівнянні з станом спокою. Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища.

Методи дослідження: аналіз і синтез.

Результати дослідження. За визначенням В. П. Зайцева, фізичний стан студентської молоді включає наступні показники: 1) здоров'я – відповідність показників життєдіяльності, норми та ступеня стійкості організму до несприятливих зовнішніх дій; 2) будову тіла; 3) стан фізіологічних функцій, власне рухових функцій – можливість виконувати певний обсяг рухів (тобто технічна підготовленість) і рівень рухових якостей.

Фізичний стан – за визначенням міжнародного комітету стандартизації тестів характеризує особистість людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. Виділяють 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у здорових людей.

Фізичний стан студента залежить від зовнішніх та внутрішніх факторів. Одним із внутрішніх факторів є відповідальне ставлення студента до власного фізичного стану. Факторами підвищення рівня фізичного стану є: систематичні заняття фізичними вправами, профілактика захворювань, загартовування організму, раціональне харчування, активний відпочинок, боротьба зі шкідливими звичками.

В. М. Заціорський вказує на те, що фізичним станом студента можна управляти, змінюючи його в необхідному напрямку. Можливість цілеспрямованого керування фізичним станом реалізується при певних умовах і в певних межах у процесі фізичного виховання. З позицій кібернетики і теорії управління сутність цього процесу полягає в переводі фізичного стану студентів з низького на більш високий рівень і збереженні його протягом відповідного відрізка часу.

Висновки. Фізична підготовка повинна бути оптимально регламентована і базуватись на визначених методологічних постулатах і концепціях, що враховують закономірності управління фізіологічними системами. Знаючи і вмівши використовувати ці об'єктивні закономірності процес фізичного виховання можна спрямувати в оптимальному для особистості напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення функцій організму, підвищити працездатність, віддалити час природнього старіння.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЗУМБИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ольга Римар¹, Олена Ханікянц²

¹ *Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, okorij@ukr.net;*

² *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, olena07lviv@gmail.com*

Вступ. Впродовж навчання у школі на фоні постійної гіподинамії знижуються показники фізичного стану молодших школярів. Оптимізувати фізкультурну освіту може запровадження інноваційних танцювальних видів спорту, наприклад зумби, яка поєднує фізичні вправи із рухами латиноамериканських танців. В сучасній літературі ми не знайшли наукових досліджень щодо застосування зумби у фізичне виховання молодших школярів, що свідчить про актуальність дослідження.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; медико-біологічні методи; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Нами зроблено спробу впровадити в навчальний процес з фізичного виховання дітей третього класу програму із використанням засобів дитячої зумби. Програма була розроблена на період – 6 місяців (70 занять) і поділялась на два етапи: підготовчий (10 занять – ознайомлення дітей з основними поняттями зумби; навчання базових рухів) та основний (60 занять – покращення рівня фізичного стану та постави). Підготовча частина уроку передбачала використання засобів зумби в помірному темпі з різноманітним спортивним інвентарем (м'ячі, палиці, стрічки). Музичний супровід – помірний. В основну частину заняття включались основні танцювальні вправи з різними варіаціями взаємодії дітей одним з одним в ігровій формі. Музичний супровід – переважно швидкий. Заключна частина включала засоби танцювального стретчингу.

В результаті впровадження програми у дітей контрольної та експериментальної груп відбулося покращення показників фізичного стану, постави та фізичної підготовленості, що є природнім, оскільки всі діти відвідували уроки фізичної культури. Але, середній показник проби Штанге у КГ зріс на 1,2 с, а у ЕГ на 3,7 с, середній показник проби Генчі у КГ зріс на 1,8 с, а у ЕГ на 4,7 с, середній показник проби Ромберга. у КГ зріс на 2,8 с, а у ЕГ на 6,8 с. Середні показник плечового індексу, до експерименту у дітей обох груп був <90 балів, що свідчило про певні відхилення у поставі (сутулість). Після експерименту у дітей КГ цей показник зріс до 91 балу, а у ЕГ до 93 балів. Аналіз результатів фізичної підготовленості показав, що в ЕГ достовірно покращились показники виконання тестових вправ: «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» у хлопців на 3,6 см, у дівчат – на 5,7 см, «Стрибок в довжину з місця» у хлопців на 4,9 см, у дівчат на 4,2 см, «Човниковий біг» у хлопців на 2,2 с, у дівчат на 2,1 с.

Висновки. Отримані результати свідчать про ефективність впровадження програми із використанням засобів дитячої зумби у процес фізичного виховання молодших школярів.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Світлана Савчук¹, Надія Карабанова², Нінель Мацкевич³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

² кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту і фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

³ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Підготовка спортсменок з бігу на спринтерських дистанціях включає фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку. Рівень результатів українських легкоатлеток з бігу на короткі дещо покращився. Однією з причин можна вважати якісну підготовку спортсменок на початкових етапах багаторічної підготовки, оскільки саме на них закладається фундамент для досягнення високих спортивних результатів.

Над проблемою підготовки легкоатлеток, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції присвячено багато як вітчизняних так і зарубіжних досліджень, а саме: Ю. В. Верхошанский (2008). О. Ф. Артюшенко, А. І. Стеценко (2006).

Методи дослідження: вивчення, аналіз з науково-методичної літератури, бесіди, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Результати анкетного опитування стали основою для планування тренувальних навантажень студенток, які спеціалізуються у бігу на 100 і 200 м. У період високої працездатності спортсменкам нами було запропоновано тренування із великим та середнім навантаженням, тому спортсменки легко справляються з роботою, котра спрямована на підвищення аеробно-анаеробних та анаеробних можливостей і на основі цього у них підвищуються результати.

Для підвищення швидкості і ритму бігу нами застосовувались такі засоби, як біг під гірку, біг з еспандерами, біг з низького старту та з ходу з максимальною швидкістю. Також приділялась увага розвитку швидкості та швидкісної витривалості, для розвитку якої застосовували такі засоби як біг на відрізках 30 м з ходу, з низького старту 60, 100, 150, 200, 250, 300, 400, 500 м та біг під гірку.

Для оцінки спеціальної фізичної працездатності дівчат застосовували такі тести:

- на швидкість – біг 30 м та з ходу, біг зі старту на 30 м;
- на спритність – човниковий біг 4×9 м;
- на аеробно-анаеробну витривалість – біг 100, 200 м та 300 м;

Як показують дані встановлено вірогідний приріст результатів з бігу на 100 м і 200 м в ОГ ($p < 0,7$), що свідчить про розвиток анаеробних можливостей у дівчат, які спеціалізуються з бігу на короткі дистанції. За показниками бігу на 30 м з ходу, 100 м, 200 м та човникового бігу нами встановлено приріст результатів в ОГ ($p > 0,07$), що свідчить незначний розвиток їх швидкісних та координаційних можливостей.

Отже, збільшення обсягів тренування, застосування засобів спеціальної підготовки ефективно вплинули на розвиток спеціальної підготовленості дівчат ОГ.

У підготовці спортсменок з бігу на короткі дистанції доцільно збільшити відсоток обсягів тренувань у анаеробному та анаеробно-аеробному режимах, що дозволить ефективно розвивати швидкість, швидкісну витривалість, покращити функціональні можливості.

Висновки. Аналіз літературних джерел та щоденники спортсменів дозволили нам зробити висновки, що дівчата ОГ виконали на 31 % більші обсяги тренувального навантаження в анаеробному режимі, на 28 % більше – в аеробно-анаеробному режимі.

Встановлено вірогідний приріст результатів з бігу на 100 і 200 м, в ОГ ($p < 0,07$), що свідчить про розвиток анаеробних можливостей у дівчат, які спеціалізуються з спринтерського бігу.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Семенова

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури ім. І. Боберського, викладач-методист Медичного коледжу Львівського національного медичного університету ім. Данила Галицького, semen.nataliia@gmail.com

Вступ. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Характеристика здоров'я дітей більш складна у порівнянні з характеристикою здоров'я дорослого населення. Вона включає рівень фізичного, розумового, функціонального розвитку в різні вікові періоди, фізичну та нервово-психічну адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища, рівень неспецифічної резистентності та імунного захисту. Тому здоров'я дитини слід розглядати як відповідний біологічному віку стан життєдіяльності, гармонійної єдності фізичних та інтелектуальних характеристик, що зумовлені генетичними факторами і впливом зовнішнього середовища, формуванням адаптаційно-приспосувальних реакцій у процесі росту (С. Л. Няньковський, 2012). Дані численних досліджень показують, що джерело виникнення відмінностей у здоров'ї дорослих треба шукати в їхньому дитинстві. У сучасних умовах стан здоров'я дітей має неабияке значення, оскільки саме від стану здоров'я зростаючого покоління залежить розвиток суспільства у майбутньому.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Поширення захворюваності серед дитячого населення в Україні є найвищою за останні роки, причому за всіма основними класами хвороб. За свідченнями фахівців кожна четверта дитина дошкільного віку хворіє протягом року більше 4 разів, а профілактичні огляди дітей свідчать, що 50–80 % вихованців у групах дошкільних установ нездорові. Спостерігається кількісне зростання функціональних розладів, гострої та хронічної соматичної захворюваності, синдрому дезадаптації, вроджених вад розвитку, морфофункціональних відхилень, зростає число дітей інвалідів, викликає чималу стурбованість і той факт, що збільшується кількість дітей із розладами психіки та поведінки, відповідно зменшується група здорових дітей. У 40 % дітей дошкільного віку розвиток рухових здібностей характеризується рівнем нижчим за середній. Дослідження Н. А. Тупчії виявили, що більшість обстежених дітей 5–6 років мають середні і низькі показники фізичного стану.

Дослідники наголошують, що близько 60 % хвороб у дорослих є наслідком способу життя на ранніх етапах онтогенезу. Що дозволяє стверджувати про неабияку роль рухової активності у способі життя дитини. Адаже численні дослідження доводять позитивний вплив рухової активності і оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками на ріст, розвиток і здоров'я дитини, а саме: на формування стійкості організму до різного роду негативних впливів зовнішнього середовища, на удосконалення психомоторних та вегетативних функцій, на сприйняття, пам'ять, мислення, емоції у дітей дошкільного віку, на розвиток мовлення, збільшення словникового запасу дитячого мовлення, тощо. Тісний взаємозв'язок рухової активності та психічного розвитку, психічного благополуччя дошкільників доведений вченими (О. Богініч, Е. Вільчковським, Н. Диниенко, Т. Лохвицькою та ін.).

Висновки. Результати багатьох досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я дітей в Україні. Тому здоров'я дітей, їх ріст і розвиток вимагає особливо уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичного виховання і охорони здоров'я. Адаже, тільки при систематичному і науково обґрунтованому лікарсько-педагогічному контролі фізичне виховання та оптимальна рухова активність стає ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей.

ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Іван Сомов

Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, somovivan555@gmail.com

Вступ. 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 таке фізкультурно-виховне середовище, яке б відповідало їхнім віковим інтересам та потребам.

Традиційні педагогічні засоби виховання, змісту й організації навчально-виховного процесу все частіше не спрацьовують. Серед головних недоліків традиційної системи навчання є: авторитарний стиль керівництва; домінування пояснювально-ілюстративного типу навчання і репродуктивної діяльності учнів; перевагу фронтальної роботи, обмеженість діалогічного спілкування; породжені цими факторами невміння і небажання дітей до занять руховою активністю

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

Результати дослідження. Важливим видом рухових навантажень у фізичному вихованні молодших школярів є плавання. Проведений аналіз педагогічної та методичної літератури свідчить, що актуальною проблемою є пошук нових моделей організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи з плавання, які спрямовані на гуманізацію навчання та активізацію навчально-пізнавальної діяльності молодших школярів, що забезпечить інтенсивне оволодіння комплексом знань, умінь і навичок з плавання та сприятиме гармонійному розвитку особистості. Одним із шляхів вирішення зазначених завдань є впровадження особистісноорієнтованого підходу в процес навчання плавання молодших школярів.

Водночас, сучасна педагогічна система особистісно орієнтованого підходу потребує подальшої розробки. Особливо актуальною є проблема використання педагогічних інновацій у навчанні плавання, де сучасний освітній процес зорієнтований на функціональне виконання тренером педагогічних обов'язків, і особлива увага зосереджена на зовнішньо-процесуальних діях, а не на особистості дитини, її індивідуальності. Для такої ситуації характерним є переважання зовнішніх вказівок, а діти виступають об'єктами педагогічних впливів.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що в особистісно орієнтованому навчанні плаванню молодші школярі є суб'єктом навчання, а не об'єктом. Основним завданням особистісно орієнтованого навчання плаванню є створення умов для реалізації школярем своїх індивідуальних здібностей та можливостей.

Особистісно орієнтованому навчанню плавання молодших школярів притаманні такі ознаки: стимулювання розвитку і саморозвитку; зосередження на потребах дитини; гуманізація навчального спілкування; співпраця, співтворчість дитини і тренера; переважання навчального діалогу; пристосування методики до можливостей молодших школярів.

Висновки. Отже, від традиційної системи навчання особистісно орієнтоване навчання плавання молодших школярів відрізняється: визнанням індивідуальності кожної дитини; учінням як індивідуальною діяльністю, а не навчанням в нормативно побудованому процесі; врахуванням суб'єктивного досвіду молодших школярів; опорою на здібності, нахили та інтереси дітей.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ПІД ВПЛИВОМ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БІГОМ

Тетяна Суворова¹, Михайло Мороз²

¹ *Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури і спорту Луцького педагогічного коледжу, Suvtatjana@gmail.com;*

² *доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, moromix1940@gmail.com*

Вступ. Загальновідомо, що основною формою фізичного виховання у школі є обов'язкові для всіх учнів уроки фізичної культури. Однак, вони не компенсують необхідний для дитячого організму об'єм рухової активності. Тому, на даному етапі, відвідування занять в шкільній секції з бігу на середні дистанції може повністю компенсувати дефіцит рухової активності і покращити фізичний стан школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; антропометрія; соматодіагностика; тестування. Базою дослідження був ЗЗСО № 19 м. Луцька. У дослідженнях взяли участь школярі 11–13 років, які займалися в секції легкої атлетики бігом на середні дистанції і їх однолітки не спортсмени. Всього було залучено 23 спортсмени і 25 школярів які не займалися спортом.

Результати дослідження. В наших дослідженнях ми простежили річну динаміку фізичного розвитку юних спортсменів і школярів, які не займаються спортом. Аналіз результатів дозволяє стверджувати, що фізичний розвиток школярів 11–13 років, які займаються в секціях і їх однолітків, не спортсменів, підпорядковується загальним закономірностям. Середні показники довжини, маси тіла, обводу і екскурсії грудної клітки, ЖЄЛ незалежно від рухової активності і спортивної зайнятості з віком закономірно збільшуються. Темпи приросту маси тіла в юних спортсменів нижчі, ніж у школярів не спортсменів. Серед школярів-бігунів на середні дистанції були відсутні особи, які мали надлишкову вагу тіла, переважаючи більшість з них (90 %) мали «нормальний» фізичний розвиток. У школярів, які не займаються спортом надлишкова маса тіла відмічається у 15 %, а нормальний розвиток – лише у 70 % випадків.

За показниками ЖЄЛ юні бігуни вірогідно перевершили своїх однолітків з контрольної групи. У юних спортсменів ЖЄЛ зросла на 26,25 %, у школярів не спортсменів – всього на 16,61 %. Функціональний стан ССС дітей і підлітків це центральний показник їх здоров'я, він відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одними з основних показників функціональних можливостей організму. Дослідження показали, що з віком ЧСС у школярів 11–13 років поступово зменшується. У спортсменів ці зміни виражені більш достовірно, ніж у дітей, що не займаються спортом. Цінним критерієм енергопотенціалу організму людини являється стан резервів серцево-судинної системи. Одним із важливих показників цього резерву є «подвійний добуток» (ПД) – «індекс Робінсона», який характеризує систолічну роботу серця. Дослідження показали, що «індекс Робінсона» у хлопчиків-спортсменів, був достовірно нижчим у порівнянні з показником їх ровесників, які не займаються спортом, це підтверджує відому закономірність формування «економізації функцій» при зростанні максимальної аеробної спроможності (під час бігу).

Оцінка рівня фізичного здоров'я досліджуваних школярів проводилась за експрес-методикою Г. Л. Апанасенко. Дана методика дозволяє без застосування складного медичного обладнання за короткий проміжок часу оцінити рівень фізичного здоров'я у великої кількості школярів. Покращення фізичного здоров'я у наших досліджуваних відбулося в основному за рахунок зростання таких показників, як: «життєвий індекс», «силовий індекс», «подвійний здобуток».

Висновки. Раціонально організований навчально-тренувальний процес юних спортсменів, забезпечує адаптацію їх організму до значних фізичних навантажень, сприяє гармонійному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я. Тренувальні заняття в шкільній секції з бігу на середні дистанції можуть повністю компенсувати дефіцит рухової активності школярів і поліпшити їх здоров'я.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ ТУРИЗМУ І КРАЄЗНАВСТВА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Тетяна Троценко¹, Наталія Базилевич²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, trocenko260470@gmail.com;

²кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Університету Григорія Сковороди в Переяславі, fnata647@gmail.com

Вступ. Одним із пріоритетних завдань фізичного виховання в Україні є підвищення якості фізкультурно-оздоровчої роботи у процесі фізичного виховання, що зумовлене незадовільним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Сучасна школа має створити середовище, яке сприятиме збереженню здоров'я дітей (фізичного, психічного, соціального). Це мають бути такі заклади освіти, де буде забезпечуватися рівновага між адаптивними можливостями організму учнів та середовищем, яке постійно змінюється. Значний інтерес у цьому напрямку викликають питання раціонального використання фізкультурно-оздоровчого потенціалу туризму і краєзнавства в навчально-виховному процесі початкової школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Упродовж багатьох десятиріч прогресивні педагоги зазначали, що туризм і краєзнавство є важливим фактором позитивного впливу на виховання інтелектуальної і емоційної сфери дитини, утвердження високих моральних якостей, загального розвитку її організму і зміцнення здоров'я. Зокрема, туризм завжди був і залишається наймасовішою формою активного відпочинку й оздоровлення людей, одним із найважливіших засобів виховання підростаючого покоління. Похідне життя допомагає формуванню та розвитку в туристів високих моральних і вольових якостей, дисциплінує людину, розвиває почуття відповідальності, товаришкості та колективізму.

Слід також зазначити, що педагогічна специфіка туристсько-краєзнавчої діяльності полягає в тому, що вона має на меті не тільки оздоровлення, загартування і організацію здорового способу життя учнів молодших класів, а й отримання конкретних, виразно визначених освітньо-виховних результатів. Також необхідно зазначити, що місцеві екскурсії, туристські прогулянки, одно- і дводенні походи є активними формами занять туризмом та краєзнавством учнів молодших класів.

Висновки. Таким чином, впровадження різноманітних активних форм туристсько-краєзнавчої діяльності в навчально-виховний процес початкової школи є важливим етапом залучення молодших школярів до вивчення рідного краю, пошукової роботи, виховання гуманного ставлення до природи, формування різнобічно розвиненої особистості, здатної свідомо мислити, сприймати оточуючу дійсність, дбати про здоровий спосіб життя, своє фізичне здоров'я й добробут інших.

На наш погляд, педагогам і суспільству в цілому необхідно більше уваги приділяти освітньо-виховним можливостям туристсько-краєзнавчої діяльності, яка завжди була і залишатиметься наймасовішою, найдоступнішою формою активного відпочинку й оздоровлення людей, однією із найважливіших засобів виховання підростаючого покоління.

СТАНДАРТИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОСІБ 17–22 РОКІВ

Юрій Фурман¹, Вячеслав Мірошніченко², Олександра Брезденюк³

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

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

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

Вступ. Переважна більшість наукових досліджень з фізичного виховання свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості населення України. Причиною цього може бути відсутність об'єктивних критеріїв оцінки фізичних якостей осіб різного віку і статі.

Мета дослідження полягала у встановленні стандартів оцінки фізичної підготовленості осіб 17–22 років чоловічої та жіночої статі.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 1247 осіб жіночої статі та 1023 особи чоловічої статі віком 17–19 років, а також 1726 осіб жіночої статі та 1315 осіб чоловічої статі віком 20–22 років. Усі досліджувані навчалися у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського та проживали в межах Подільського регіону.

Результати дослідження. Методом педагогічного тестування визначили показники фізичної підготовленості осіб чоловічої та жіночої статі віком 17–19 і 20–22 років. На основі отриманих результатів тестування фізичних якостей розробили стандарти оцінки фізичної підготовленості. Для створення стандартів фізичної підготовленості ми використовували авторський твір «Технологія розробки критеріїв оцінки фізичної підготовленості населення» (Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 96565 від 10.03.2020 р.).

Висновки. На основі даних, встановлених шляхом дослідження великої кількості однорідного контингенту нами розроблено стандарти оцінки фізичних якостей для осіб чоловічої і жіночої статі віком 17–19, а також 20–22 років. Розроблені за авторською методикою стандарти оцінки фізичної підготовленості є об'єктивними і відповідають можливостям сучасної молоді.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

Алі Хамаде

Аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, викладач адаптивного фізичного виховання Центру інвалідів Аль-Шаффала, Доха, Катар oli2342003@yahoo.com

Вступ. Зростання кількості дітей з розладами аутичного спектру (РАС), висока соціальна значущість та економічна вигода з одного боку та поодинокі, суперечливі і розрізнені дані про показники дітей з РАС з іншого роблять актуальними комплексні дослідження. *Мета* – дослідити показники фізичної підготовленості дітей з РАС та їх взаємозв'язки з функціональними резервами організму і фізичною активністю.

Методи дослідження. Учасники – 18 дітей з РАС віком 11–13 років (ОГ) і 30 дітей віком 11–12 років без РАС (КГ). Для оцінювання рівня фізичної підготовленості використовували 11 тестів. Порівнювали показники учасників експерименту двох груп; достовірність розбіжностей визначали за *t*-критерієм Стьюдента для незв'язаних вибірок.

Результати дослідження. Встановили, що найбільші відставання від норми у дітей ОГ спостерігаються за показниками статичної силової витривалості м'язів рук ніг і тулуба (на 83,6 %). Суттєво відставали від норми (на 61,7–44,6 %) результати низки тестових вправ. У вправах біг 20 м, плескання у долоні, присідання на двох ногах, стрибок у довжину тощо діти КГ відставали менше (на 29,8–40,7 %) від здорових одноліток.

З'ясували, що у добре знайомих вправах і вправах з відносно простою структурою рухів (біг 20 м, плескання у долоні, присідання на двох ногах, стрибок у довжину тощо) діти ОГ відставали менше (на 30–40 %, $p < 0,05$) від здорових одноліток. А результати тестових вправ, що вимагають високої точності м'язових зусиль, різкої зміни напрямку рухів і їх швидкої зміни, координованості (узгодженості) роботи м'язів рук, ніг і тулуба, динамічної та статичної рівноваги тощо суттєво ($p < 0,05$) відстають від норми (на 61,7–44,6 %). Це свідчить про те, що в дітей з РАС суттєво страждає координованість рухів.

За кількістю написаних дітьми за 10 с літер «О» кожна третя (28,6 %) дитина з РАС має рівень швидкості і координованості дрібної моторики кисті нижчий від необхідного. Згідно результатів вправи плескання у долоні на час 7,1 % дітей не готові до володіння письмом. Результати тестів на шкільну готовність у написання літери «О» та у плесканні в долоні у дітей ОГ (11–13 років) відповідають показникам 6-річних дітей ($5,15 \pm 2,21$ літер та $23,42 \pm 5,88$ плескань).

Висновки. Встановили рейтинг відстаючих фізичних якостей у з РАС (83,6 % – статична силова витривалість; 61,7 % – швидкісна сила і 60,0 % швидкість та спритність дрібних м'язів кисті; 53,8 % – динамічна і 49,1 % – статична рівновага; 46,2 % та 44,6 % – спритність).

Підтвердили, що для дітей з РАС характерні суттєві затримки у процесі формування рухових навичок пов'язаних з письмом. Не підтвердили даних про те, що найбільші відмінності між ОГ і КГ спостерігають в балансуванні.

КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Ірина Шаф¹, Михайло Черниш², Тетяна Осаволук³, Василь Осаволук⁴

¹Здобувач ступеня вищої освіти «магістр» факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, irafranhyk35@gmail.com;

²Викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, MichoShernich@gmail.com;

³Старший лаборант кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, tanub6ka87@gmail.com;

⁴Вчитель фізичної культури комунального закладу «Загальноосвітня школа I–III ступенів № 27 Вінницької міської ради», vaha.9@ukr.net

Вступ. Для раціонального дозування фізичних навантажень вагомим значенням набувають результати фізичної підготовленості учнів, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей та стан фізичного здоров'я школярів. Фізична підготовленість є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником і більшою мірою відображає вплив процесу фізичного виховання. В основі педагогічного контролю навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури, лежать показники фізичної підготовленості. Однак стан фізичної підготовленості учнів початкових класів висвітлений недостатньо.

Методи дослідження: педагогічне тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 63 учні 3-х класів (29 хлопців та 34 дівчинки) загальноосвітньої школи I–III ступенів № 27 м. Вінниці.

Результати дослідження. На основі результатів тестувань фізичних якостей учнів 3-х класів протягом навчального року встановлено, що заняття за програмою сприяють вірогідному покращенню таких якісних параметрів рухової активності: швидкості (за тестом «біг 30 м»), витривалості (за тестом «змішане пересування на довгі дистанції»), сили (за тестом «згинання та розгинання рук в упорі лежачи»), спритності («човниковий» біг 4×9 м), вибухової сили (за тестом «стрибок у довжину з місця»).

Незважаючи на те, що за результатами тестування фізичних якостей, передбаченого програмою з фізичної культури для учнів 1–4 класів, у хлопців та дівчат зареєстровано зростання майже усіх показників якісних параметрів рухової активності, однак рівень навчальних досягнень не відповідає безпечному рівню. Оскільки результати тестування фізичної підготовленості зареєстровані в кінці навчального року виявилися вищими за вихідні результати, тому можна стверджувати про достатній рівень навчальних досягнень учнів.

Заняття протягом навчального року не викликали вірогідних змін тестування гнучкості як у хлопців, так і у дівчат, що свідчить про середній рівень розвитку даної фізичної якості.

Висновки. На основі результатів дослідження рівня фізичних якостей учнів 3-х класів встановлено, що стан фізичної підготовленості більшості дітей молодшого шкільного віку можна охарактеризувати як достатній, за винятком рівня розвитку гнучкості, який у більшості учнів є середнім.

ФОРМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, ЩО В УМОВАХ ЕПІДЕМІЇ СПРИЯЮТЬ УСУНЕННЮ ГІПОКІНЕЗІЇ ШКОЛЯРІВ

Інна Шнит

Аспірантка II року навчання зі спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, inna.shnyt@gmail.com

Вступ. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою – обов'язкові умови збереження здоров'я. Нинішній час характеризується надзвичайно складною ситуацією у світі та в Україні безпосередньо. Внаслідок гострих карантинних заходів, через спалах нового смертельнонебезпечного вірусу COVID-19, усі жителі країни стали позбавлені звичного їм життя та фізичного руху. Фізична активність школяра має складати 8–12 годин на тиждень, проте в умовах дистанційної освіти та обмеження соціальних контактів вона знизилася до мінімуму. Тому варто визначити форми фізичної активності, що сприяють усуненню гіпокінезії школярів в умовах епідемії.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. Фізична активність – це будь-який рух тіла, який виробляється скелетними м'язами та вимагає витрати енергії, включаючи активність під час роботи, ігор, поїздок, рекреаційних занять та ін. ВООЗ дітям і підліткам віком від 5 до 17 років для зміцнення серцево-судинної і скелетно-м'язової систем, зниження ризику неінфекційних захворювань рекомендує наступне: приділяти фізичній активності помірної та високої інтенсивності щонайменше 60 хвилин в день; більша частина фізичної активності має бути аеробного характеру; фізичною активністю, спрямованою на зміцнення скелетно-м'язової системи, потрібно займатися принаймні три рази на тиждень; для того щоб фізична активність принесла користь кардіореспіраторній системі необхідно, щоб кожне заняття тривало, як мінімум, 10 хвилин.

Проаналізувавши науково-методичну літературу та інформаційні джерела з проблеми дослідження, визначаємо наступні форми фізичної активності, які мають місце в умовах жорсткого карантину і сприяють усуненню гіпокінезії школярів: ранкова гімнастика, домашня фізична робота, дистанційні уроки з фізичної культури, руханки, дистанційні заняття у спортивних гуртках, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок у колі сім'ї.

Варто зазначити, що в умовах ізоляції великого значення набули інформаційні технології. Завдяки використанню інтернет платформ (Google Classroom, Microsoft Teams, Cisco Webex, Zoom, Class Dojo, Classtime, Viber та ін) стали доступними різні форми дистанційних занять. Також інформаційні технології дали змогу розв'язати питання щодо проведення самостійних занять фізичними вправами, сприяючи організації та підвищенню ефективності даного процесу, адже на ютуб каналах багатьох українських зірок розміщені відео фітнес тренувань (А. Луценко, Н. Каменської та ін); на ютуб фітнес каналах («Make Fitness», «onlinefitnessv», «fitness timestudy» та ін.) легко знайти відео для самостійних занять; мобільні фітнес-додатки для Android і Ios (Sworkit, Workout Trainer, Charity Miles, Nike+Training Club) пропонують різні види тренувань в залежності від рівня фізичної підготовки і мети занять, та оснащені іншими додатковими функціями (Gazeta.ua).

Звичайно, форми дистанційного навчання та використання інформаційних технологій мають певні недоліки. Зокрема, вони не усім школярам доступні та характеризуються відсутністю належного контролю. Проте в умовах, які склалися, пошук шляхів розширення фізичної активності школярів є своєчасним і необхідним.

Висновки. Основними формами рухової активності в умовах епідемії, що сприяють усуненню гіпокінезії школярів, є дистанційні та самостійні заняття фізичними вправами, в організації яких велике значення відіграють новітні інформаційні технології.

Фізична активність у способі життя людини

МОТИВАЦІЯ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ігор Бичук¹, Роман Іваніцький²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, bicukigor9@gmail.com;

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Мотивація до фізичної активності – це особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Існують різні мотиви фізкультурно-спортивної діяльності. Виділяють мотивацію короткотривалу та довготривалу.

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

Результати дослідження. Під короткотривалою мотивацією розуміють первинний емоційний поштовх, який спонукає людину до занять фізичною культурою та бажанням змінити свій спосіб життя. Причина такого поштовху, як правило, є суто особистою та може бути пов'язана з якоюсь подією або особистісним переконанням. Основною особливістю короткотривалої мотивації є те, що вона є лише миттєвим бажанням, пов'язане багато в чому з настроєм самої людини. Згодом воно вичерпується, і бажання віддавати себе тренуванням йде на спад. Для регулярних занять фізичною культурою необхідна довготривала мотивація, яка дозволяє зберегти бажання займатися та не кидати його, зробити тренування своєю звичкою. Довготривалу мотивацію можна розглядати як сукупність декількох факторів, які дозволяють займатися фізичними вправами з комфортом та отримувати задоволення від самого процесу.

У підлітковому віці мотивація до фізичної активності багато в чому обумовлена особливостями психіки і новими моментами, пов'язаними зі становленням характеру та утвердженням себе в суспільстві. Формування інтересів в цьому віці визначається батьками, друзями, вчителем фізкультури, тому фізкультурна освіта і самоосвіта батьків, їх психолого-педагогічне виховання, професійна зрілість і відповідна спеціальна підготовка вчителів фізкультури найбільш важливі для досягнення цілей фізичного виховання дітей.

Підлітковий вік – це є найскладніший вік у формуванні мотивів та інтересів до фізичної активності. Саме в цей період найчастіше відбувається переоцінка цінностей, в результаті яких, підліток залишає спортивну секцію або спортивну школу. У зв'язку з цим стає дуже актуальним формування нових суспільних і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та різнобічної фізичної та моторної підготовленості як альтернативи популярності спорту вищих досягнень, альтернативи не для протиставлення, а для співіснування цих двох основних форм фізкультурного виховання молоді.

Також, серед цілей управління інтелектуальним аспектом фізичного виховання підлітка в рамках реалізації його фізичної активності, повинна бути установка на засвоєння знань про прийоми самоконтролю та формування інтересу до поточної спортивної інформації та спеціального інтересу до історії будь-якого виду спорту та особливостям його розвитку в даний період. Слід всіляко сприяти розширенню та поглибленню того аспекту фізкультурного значення у підлітків, який стосується досягнення моральних, етичних і естетичних цінностей фізичної культури та спорту, виховує патріотичні почуття.

Висновки. Фізичну активність людини слід вважати одним з найважливіших природних організаторів здорового способу життя, потужним засобом виховання здорового духу. Саме фізична активність може бути універсальним важелем управління здорового способу життя людини.

ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО СТИЛЮ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПОЛЬСЬКИХ ВНЗ

Едуард Вільчковський¹, Анастасія Вільчковська²

¹ Доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ewilczkowski@ujk.edu.pl;

² кандидат педагогічних наук, ад'юнкт, Університет Яна Кохановського в Кельцях, Філія в Петрикові Трибунальському, Польща, a.wilczkowska@o2.pl

Вступ. Проблема формування навичок та знань у студентів ВНЗ засобами фізичної культури і спорту за останні 20 років активно вивчалася польськими та українськими вченими (Г. Апанасенко, Я. Бельський, Е. Буліч, Н. Завидівська, І. Мурахов, Л. Сущенко, З. Яворський та ін.). На нашу думку – здоровий стиль життя це комплекс щоденного застосування засобів фізкультури та спорту з метою зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку і рухової підготовленості людини.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-педагогічної та фахової літератури, анкетування, спостереження за життєдіяльністю студентів ВНЗ.

Результати дослідження. Встановлена низька фізична активність студентів різних факультетів (за виключенням фізичного виховання) у позалекційний період лише 6,8 % з них регулярно відвідують спортивні секції (не менш двох разів щотижня). Проведення занять з фізичного виховання у багатьох ВНЗ здійснюються за консервативною методикою, в основному, відбувається підготовка студентів до складання заліку з цього предмету.

Пропонується формування наступних компетенції для здоров'язберігаючої освіти студентів: гностична (вміння діагностувати, прогнозувати, корегувати свій психофізичний стан); корегувальна (вміння будувати сприятливі умови у побуту та освітньої діяльності), конструктивна (вміння підбирати засоби для збереження власного здоров'я, покращення фізичного розвитку і рухової підготовленості); організаторська (вміння організовувати власну діяльність щодо активного рухового режиму).

Висновки. Аналіз і узагальнення літератури, анкетування та багаторічний досвід праці у ВНЗ свідчить про те, що в умовах гіподинамії, паління, надмірне зловживання алкоголю, вживання наркотиків (частиною студентів), зростає кількість захворювань у студентському середовищі порівнюючи з 2000 роком. Все це вимагає цілеспрямованої роботи з валеологічної освіти, яка спрямована на формування відповідних компетенцій щодо організації особистого здорового стилю життя у студентів ВНЗ.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ ЯК ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Ірина Войтович¹, Василь Войтович²

¹Кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, voytovych.iryna@eenu.edu.ua;

²асистент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, voytovych.vasyl@eenu.edu.ua

Вступ. Формування звички здорового способу життя (ЗСЖ) школярів належить до найскладніших процесів у сучасній освіті. Він включає в себе здорове харчування, відсутність шкідливих звичок, рухову активність, дотримання правильного розпорядку дня, перебування на свіжому повітрі, загартування тощо. Та все ж збереження здоров'я, активне дозвілля, гармонійний фізичний розвиток має переважаюче значення у формування здорового способу життя молоді. Одним зі шляхів вирішення цієї проблеми є відвідування школярами спортивних занять.

Метою нашої роботи є обґрунтування актуальності застосування спортивного орієнтування, як комплексного засобу, який позитивно впливає на компоненти ЗСЖ.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, опитування, тестування фізичної підготовленості, спостереження, математична статистика.

Результати дослідження. Спортивне орієнтування – багатоконпонентний вид спорту, в якому за допомогою спортивної карти і компаса слід якнайшвидше подолати дистанцію, зробити відмітки на вказаних контрольних пунктах. Завдання, які виникають на дистанції вимагають від спортсменів не лише фізичної підготовленості, а й точного і швидкого мислення, здатності вміло долати природні перешкоди, самостійно приймати правильні рішення в несприятливих умовах та з обмеженням у часі.

Результати тестування орієнтувальників 13–14 років (20 осіб) показали статистично значимі показники у розвитку витривалості, спритності та сили ($p \leq 0,05$). Відмічено позитивний приріст при тестуванні пам'яті дітей. Огляд медичних карток, показав, що досліджувані не відносяться до групи часто хворюючих дітей.

Таким чином, слід відмітити, що заняття спортивним орієнтування, не лише підвищують рухову активність, розвивають фізичні якості, сприяє дотриманню режиму дня, раціональному використанню вільного часу, ознайомлює з правильним харчуванням, а й покращує розумовий розвиток, мають ефект загартування та дають можливість дихати свіжим повітрям (оскільки змагання проходять у паркових і лісових зонах), підвищують психоемоційний стан за рахунок спілкуванню з природою, однолітками як при обговоренні спільних тем, так і при порівнянні вибору шляху руху.

Висновки. В ході проведеного дослідження було встановлено, що регулярні заняття спортивним орієнтуванням є одним з найкращих способів підвищення фізичної активності школярів та засобом формування розуміння ведення здорового способу життя.

ZALECENIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA PACJENTÓW Z OSTEOPOROZĄ

Agata Horbacz¹, Alena Buková¹, Kateryna Tovt¹, Halina Romualda Zieba²

¹ *Uniwersytet im. Pavla Józefa Šafárika w Košiciach, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Republika Słowacji, agata.horbacz@upjs.sk;*

² *podhalańska Państwowa Uczelnia Zawodowa w Nowym Targu. Instytut Nauk o Zdrowiu, Polska*

Wprowadzenie. Obecnie osteoporoza jest najczęstszą metaboliczną chorobą kości i dotyka znacznej części populacji. Jej występowanie wciąż rośnie w związku ze wzrostem średniej długości życia. Nie zapominamy, że najlepszym lekarstwem na osteoporozę jest profilaktyka w której odgrywają ważną rolę styl życia, nawyki żywieniowe, wyważone spożycie minerałów i odpowiednia aktywność fizyczna. Jednak nie wystarczy leczenie farmakologiczne, równie ważna jest aktywność fizyczna, która może znacznie złagodzić negatywne skutki choroby. Celem pracy jest dokonanie analizy stanu wiedzy pacjentów z osteoporozą w zakresie źródeł pozyskiwania informacji i zaleceń dotyczących potrzeby aktywności fizycznej w walce z chorobą.

Metody. Badaniem objęto grupę ($n = 96$) pacjentów z osteoporozą, 78 kobiet i 18 mężczyzn; średni wiek ± 65 lat. Badania przeprowadzono w poczekalniach szpitali specjalistycznych, we wschodniej Słowacji. Uzyskano świadomą zgodę lekarzy i pacjentów na udział w badaniu. Jako narzędzie badawcze wykorzystano niestandardowy kwestionariusz, opracowany do celów badawczych. Dokonano analizy zebranych informacji na temat stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej, a także spędzania wolnego czasu przez pacjentów oraz znaczenia regularnej aktywności fizycznej w odniesieniu do choroby. Na podstawie tych informacji opracowano zalecenia dotyczące aktywności fizycznej u pacjentów z osteoporozą.

Wyniki. Na podstawie odpowiedzi stwierdzono, że 73 % pacjentów posiada informację o swoim stanie zdrowia. Większość pacjentów otrzymuje te informacje od lekarza prowadzącego. 45 % spośród badanych otrzymała informacje o konieczności aktywności fizycznej w zapobieganiu i leczeniu osteoporozy od lekarza a 22 % od personelu pielęgniarskiego. Aż 21 % respondentów nie było zainteresowanych żadnymi informacjami dotyczącymi aktywności fizycznej. W czasie wolnym 76 % ankietowanych pacjentów wykonuje prace domowe a 57 % prace ogrodowe. Innymi zajęciami we wolnym czasie były zakupy (45 %) i czytanie (36 %). 34 % respondentów wskazało, że ogląda telewizję i angażuje się w pracę lub rozrywkę, spędzając czas przy komputerze, a tylko 10 % respondentów było zaangażowanych w rekreację fizyczną, zwłaszcza preferują wędrówki i spacer.

Wnioski. Większość respondentów uzyskuje informacje na temat konieczności uprawiania aktywności fizycznej od lekarza, personelu pielęgniarskiego lub mediów. Podczas badań stwierdzono, że pacjenci mają wiedzę na temat potrzeby uprawiania aktywności fizycznej i sami poszukują informacji za pomocą różnych źródeł. Należy stwierdzić, że w grupie badanych osób niewielka liczba pacjentów angażuje się w ukierunkowaną aktywność fizyczną w czasie wolnym.

МОЖЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

Юрій Грабовський¹, Інна Городинська², Світлана Степанюк³,
Олександр Кільницький⁴

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

² кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, inata@bigmir.net;

³ кандидат наук з фізичного виховання, доцент Херсонського державного університету, Svitlanastepanuk1@gmail.com;

⁴ викладач Херсонського державного університету, meltirace@gmail.com

Вступ. Особливості сучасного життя полягають у тому, що суспільство потребує самостійних, ініціативних та відповідальних громадян. Важливим є формування здатності самостійно приймати рішення, ефективно виконувати завдання різного спрямування: соціальні, виробничі, економічні тощо. Це можливо при використанні компетентнісного підходу, який є основою сучасної школи, результатом якого має бути сформована загальна компетентність людини, що включає сукупність ключових компетентностей. Реалізація задач формування ключових компетентностей можлива при використанні різноманітних видів діяльності, в тому числі і в процесі занять спортивним туризмом.

Методи дослідження: аналіз наукових джерел, анкетування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Багато вчених досліджували проблеми формуванню компетентностей. Л. А. Гуцан в своїх працях розглядає сутність компетентнісного підходу. Питання формування ключових компетентностей нової української школи розглядаються у працях В. О. Калініна та інших. І. Омеляненко, Т. Ю. Круцевич та інші розглядали формування ключових компетентностей на уроках фізкультури. Особливостями спортивного туризму є його доступність більшості дітей; різноманітність видів (пішохідний, велосипедний, водний, гірський, лижний тощо); наявність таких форм як походи та змагання.

Визначення можливостей спортивного туризму у формуванні ключових компетентностей здійснювалось за допомогою експертної оцінки. До експертизи були залучені провідні фахівці спортивного туризму. Результати експертної оцінки (узгодженість $K > 0,6-0,8$) свідчать про те, що більшість експертів надали перевагу компетентності «Уміння вчитися протягом життя». Це пояснюється тим, що в процесі занять спортивним туризмом діти постійно стикаються з новими знаннями, обладнанням, способами, технікою та технологією подолання природних перешкод, без допомоги яких неможливо безпечно долати маршрути. Другий ранг, за даними оцінки експертів, належить компетентності «Екологічна грамотність і здорове життя». Сприйняття природи як середовища свого існування, яке відбувається в процесі багатоденних походів, сприяє формуванню екологічної грамотності. Заняття спортивним туризмом привчає дітей до піклування про свій фізичний стан і здоров'я, створюють умови для формування у дітей свідомих навичок здорового способу життя.

За денними експертної оцінки третій ранг належить компетентності «Ініціативність і підприємливість». У спортивному туризмі безініціативність, пасивність викликають осуд зі сторони інших членів команди, що в свою чергу спонукає дитину змінюватися.

«Соціальна та громадянська компетентності» має четвертий ранг. Спортивний туризм є командним видом спорту. Відносини між членами будуються на принципах взаємодопомоги, взаємоповаги, взаємозахисту.

Висновки. За даними експертної оцінки заняття спортивним туризмом (участь у змаганнях та багатоденних походах) сприяє формуванню таких ключових компетентностей: уміння вчитися впродовж життя; екологічна грамотність і здорове життя; ініціативність і підприємливість; соціальна та громадська компетентність.

ВИКОРИСТАННЯ СМАРТ-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАЛУЧЕННІ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Любов Єракова

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання та спорту України, lyboverakova@gmail.com

Вступ. Особливості сучасного життя характеризуються зростанням інформаційних (смарт-технологій), що негативно впливає на обсяг рухової активності з одного боку, але ж існує значна кількість електронних додатків та окремих гаджетів, як створені саме для підтримки здорового способу життя та контролю за руховою активністю. Але хоч інформація про фактори здорового способу життя і знаходиться у вільному доступі, рівень здоров'я та рухової активності в Україні достатньо низькі, що обумовлює діяльність науковців з пошуку перспективних та інноваційних шляхів залучення дорослого населення до здорового способу життя з використанням смарт-технологій.

Методи дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та документальних матеріалів; метод порівняння та зіставлення; соціологічні методи (анкетування); методи статистичної обробки даних.

В дослідженні взяло участь 269 осіб зрілого віку, які працюють у всеукраїнської мережі магазинів електроніки «Цитрус», віком від 18 до 50 років, з них 166 чоловіків та 103 жінки. До участі у дослідженні залучалися на добровільних засадах, витрати часу були незначні, тому що анкета представлена у вигляді GoogleForm, щоб була ідентифікація респондента. Вибір у якості контингенту осіб, які працюють із різноманітною технікою та девайсами обумовлено специфікою дослідження.

Результати дослідження. Аналіз існуючих смарт-технологій з напрямку здоров'я та фітнесу дозволив нам умовно розділити їх на дві групи: окремі девайси та додатки до смартфонів. Аналіз перспективності їх використання у населення ми робили за декількома критеріями: доступність фінансова, якість результатів, простота використання. Визначено, що найбільш дешеві (безкоштовні), тобто фінансово доступні це додатки на смартфон, але в них є деякі незручності у застосуванні. Наприклад для реєстрації обсягу рухової активності зручніше використовувати фітнес-трекер ніж телефон, тому що він на руці та постійно реєструє рухову активність на відміну від телефону, який ми не беремо на активні заняття та взагалі можемо забути на столі або у сумці. За результатами анкетування було визначено, що найбільш популярними у використанні на тренуваннях та контролі показників рухової активності є фітнес-трекери та смарт-годинники – 47,2 %. Смарт-технології у вигляді окремих девайсів зручні у використанні, переважно компактні та дозволяють зберігати результати роботи девайса. Фітнес-трекери використовують для визначення обсягу рухової активності, як за день, тиждень, місяць, так і за тренування. Цінова політика цих девайсів досить широка, хоча відрізняються вони переважно оформленням та матеріалом корпусу, електрона складова практично однакова.

За результатами суб'єктивного оцінювання впливу смарт-технологій на факторі реалізації здорового способу життя та рухової активності респонденти відповіли, що смарт-технології безумовно корисні в реалізації факторів ЗСЖ – 71 %; 84 % респондентів впевнені, що девайси та додатки лише допомагають дотримуватися факторів ЗСЖ, таких як раціональна рухова активність, раціональне харчування, дотримання питного режиму, але саме рішення про це людина приймає сама з урахуванням внутрішніх та зовнішніх чинників. Гендерних відмінностей у представлених результатах ми не виявили.

Висновки. В контексті інформатизації сучасного суспільства в рамках зазначеного напрямку дослідження виникає потреба у аналізі існуючих смарт-технологій та визначенні доцільності їх використання у залученні населення до здорового способу життя. Близько 12 % осіб зрілого віку відповіли, що саме використання девайсів та пропаганда гарного тіла та здорового способу життя у соціальних мережах (Heathy Style) спонукали їх долучитися до цього бачення життя. Ми вважаємо, що подальші розробки у цьому напрямі є перспективними, особливо із учнівською та студентською молоддю.

САМОДІЯЛЬНИЙ ТУРИЗМ ЯК АКТИВНИЙ СПОСІБ ВІДПОЧИНКУ

Ірина Єрко¹, Олена Дем'янчук², Андрій Єрко³

¹ Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Ierko@eepu.edu.ua;

² старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Demianchuk.Olena@eepu.edu.ua;

³ директор Міського центру туризму, спорту і краєзнавства учнівської молоді Луцької міської ради, mcisk@i.ua

Вступ. Роботу присвячено одному з найбільш динамічно розвиваючих напрямів світового туризму – туризму з активним способом пересування, коли турист-аматор самостійно організовує свою подорож. Активний туризм сприяє розвитку внутрішнього туризму, взаємодії людини і природи, активному пізнанню природного середовища й культури, відновлення сил.

Методи дослідження. У даному дослідженні використано такі методи наукових досліджень: описовий, аналітичний, метод аналізу та синтезу.

Результати дослідження. Активізація активного способу відпочинку в сучасному суспільстві пов'язана із збільшенням праці людини, погіршенням стану здоров'я населення, посилення заходів із раціонального використання довкілля й туристично-рекреаційних ресурсів. Пропагування здорового способу життя, спорту сприяють популяризації активного способу відпочинку, який проявляється через самостійне обслуговування та забезпечення подорожі і який передбачає, насамперед, відпочинок в природному середовищі, вихід за межі зони комфорту, відмову від звичайних умов проживання. Завдяки проходженню маршрутів з активним способом пересування людина отримує позитивні емоції, покращення фізичної форми й загального стану здоров'я, психологічне розвантаження, що особливо актуально поряд з зростання питомої ваги міського населення і процесів урбанізації. Самодіяльний туризм поєднує в собі спорт і відпочинок. Отже, самодіяльний туризм – це вид туризму який організовується та здійснюється самостійно туристом, без участі комерційних установ.

В Україні самодіяльний туризм виник і розвивається на самодіяльних засадах, тобто з ініціативи туристів-аматорів, особливо серед молоді.

Основним критерієм самодіяльного туризму є самостійне створення та подолання маршруту активним способом, тобто без використання механічних транспортних засобів.

Проходження туристичних маршрутів від простих до найскладніших дає можливість накопичити досвід організації та проведення туристичних подорожей; передбачають виконання певних спортивних нормативів, що дають право одержати туристські розряди і звання.

У порядку зростання протяжності, тривалості й технічної складності маршрутів спортивно-оздоровчі туристичні маршрути поділяються на категорії, а саме: на I, II, III, IV, V, VI категорій складності.

Маршрути походів. Що мають складність, тривалість, або протяжність меншу за установлену Правилами походів I к. с., належать до некатегорійних і поділяються, в свою чергу, на походи 1, 2, 3 ступеня складності.

Висновки. В наш час самодіяльний туризм з активним способом пересування залишається одним із наймасовіших й найдешевших видів туристської діяльності, який сприяє насамперед розвитку внутрішнього туризму. Маршрути самодіяльного туризму найдоступніші для різних категорій і вікових груп населення, починаючи з дітей шкільного віку та закінчуючи людьми пенсійного віку. Тому, самодіяльний туризм продовжує бути невід'ємною частиною життя більшої частини населення.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ДОПОЛОГОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ВАГІТНИХ**Евеліна Жигульова¹, Андрій Заїкін², Катерина Хомовська³**

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

² кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, andriy.zaikin@kpnpu.edu.ua;

³ студентка 3 курсу факультету фізичної культури спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, ft1b17.khomovska@kpnpu.edu.ua

Вступ. Погляди на фізичну активність в пренатальний період, як на метод боротьби з больовими відчуттями та полегшення перебігу вагітності в цілому, постійно розвиваються та змінюються протягом всієї історії людства, ще відтоді як Аристотель вказував на важливість активного способу життя вагітних, акцентуючи на складнощах, які можуть виникати під час пологів при гіподинамії.

На сьогодні фахівцями доведено, що фізична активність рекомендована жінкам у допологовому періоді на всіх термінах вагітності. Заняття у водному середовищі створюють сприятливі умови для підтримання фізичної активності під час вагітності. Аквагімнастика для вагітних – це система спеціально розроблених суворо дозованих за навантаженням вправ, які виконуються у воді та включають особливі плавальні рухи зміцнюючого характеру.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, соціологічне опитування вагітних.

Результати дослідження. У процесі вивчення науково-методичної літератури на основі положень фізичної терапії, лікувальної фізичної культури, а також організаційно-методичних принципів оздоровчого плавання нами визначено основні підходи до розробки програми занять аквагімнастикою під час вагітності: частота занять – 2–3 рази на тиждень; тривалість одного заняття 30–45 хв; інтенсивність заняття – середня і низька (40–60 % від максимуму); значення ЧСС не повинні перевищувати 140 уд./хв, а кількість повторень кожної вправи – 6–8 разів. За результатами аналізу теоретико-практичних підходів до розробки занять у допологовій підготовці вагітних нами було розроблено програму аквагімнастики.

За зміною настрою, самопочуття, втомою і працездатністю досліджуваних до заняття, під час, відразу після заняття і на ранок наступного дня ми оцінювали вплив занять аквагімнастикою на стан жінок в період вагітності. Аналізуючи отримані дані, можна визначити, що під час занять 80,0 % жінок знаходяться в бадьорому і 20,0 % у веселому настрої; 93,3 % відзначають гарне самопочуття; 6,6 % – задовільний стан; 64,44 % опитуваних відчувають невелику втому, а 35,55 % середню втому під час тренування; 55,5 % жінок відзначають високу працездатність на занятті, 44,4 % середню. Суб'єктивна оцінка самопочуття вагітних свідчить про те, що 95,5 % опитуваних відзначають поліпшення загального стану, 77,7 % – покращення роботи хребта, 68,8 % – підвищення роботи суглобів, 51,1 % – зменшення набряклості, 66,6 % – позитивні зміни в роботі дихальної системи, 31,1 % – кишечника і 24,4 % – серцево-судинної системи. Анкетування виявило позитивні зміни сну вагітних: пробудження покращилось у 37,8 % жінок, засинання – у 51,1 %, якість сну покращилась у 57,7 % опитуваних. Порівняння показників вагітних виявило зміну до та після заняття, а також зранку наступного дня.

Висновки. Встановлено, що заняття аквагімнастикою в період вагітності виявляють психоемоційний вплив, покращуючи самопочуття, настрій, сон, фізичну працездатність вагітних жінок.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Ольга Квак

Кандидат біологічних наук, доцент Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, kvakolga30@gmail.com

Вступ. Найважливішою задачею успішного управління учбово-виховним процесом у вузі є постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, врахування відповідності спрямованості студентської активності ідеалу майбутнього спеціаліста. Студенту необхідно знати функціональні можливості та свої здібності, щоб оптимально організувати своє життя, працю, навчання, відпочинок. Фізична активність – одна з необхідних умов життя біологічного і соціологічного значення. Це природно-біологічна потреба організму на всіх етапах життєдіяльності.

Мета дослідження – вивчити відношення студентів факультету фізичного виховання до активного відпочинку та способу життя.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-педагогічної та фахової літератури.

Результати дослідження. Якість підготовки спеціалістів і їх працездатність залежить від правильної організації свого режиму дня самими студентами. Планує свій день 16,8 % студентів факультету або в основному планують свій робочий день, а кожен третій студент (41,5 %) не планує або частково планує свою роботу протягом дня.

Після навчального дня близько половини опитаних студентів відчували в різній степені втому. І тільки кожен п'ятий – стомлювався «достатньо рідко». Рідше скаржилися на втому студенти старших курсів. Прояви втоми характеризувалися: розсіяння уваги (24,8 %), частою зміною положення тіла (16,3 %), невпевненими повільними рухами (12,7 %), пониженою зацікавленістю до навчального матеріалу (51,1 %).

На стан здоров'я і працездатність молоді впливає систематичне і повноцінне харчування. Із досліджених 53 % студентів не дотримувалися рекомендацій кратності вживання їжі і харчувалися не регулярно і, як прийдеться. Режим харчування у більшості студентів порушений. Тільки незначна частина студентів (17,7 %) оцінюють якість свого харчування як «погане». Основна ж частина молоді вважає його «достатнім».

Рівень фізкультурно-спортивного виховання, визначали відвідуванням студентами спортивних секцій, участь у змаганнях. В цілому, тренувалися і брали участь у спортивних змаганнях протягом навчального року 3/5 від загальної кількості студентів. На спортивні тренування студенти витрачали 6–8 годин на тиждень, а на навчально-тренувальні збори і змагання різного рівня – до двох місяців у навчальному році. Більш спортивно активними були студенти другого і четвертого курсу.

Висновки. Успіх навчальної діяльності студентів, забезпечується такою організацією життєдіяльності студентів, яка сприяє встановленню здорового способу життя, збереженню соціального здоров'я. Це відноситься і до формування професійної працездатності студентів, оздоровленню навчальної праці, регулювання психоемоційного стану та керування ним.

Таким чином, результати, які були нами отримані потрібно враховувати при плануванні навчальної роботи студентів і їх вільного часу.

РЕГУЛЯРНІ ЗАНЯТТЯ ТРИАТЛОНОМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПОКАЗНИКИ ПЕРИФЕРІЙНОЇ КРОВІ У АМАТОРІВ

Антоніна Ковельська¹, Борис Очеретько², Зоя Горенко³

¹Кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, kovelskaya@ukr.net;

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, borisocheretko@gmail.com;

³кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник Науково-дослідного інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, geminiz@ukr.net

Вступ. Систематичні заняття фізичними вправами в оптимальному режимі зменшують фактор ризику виникнення захворювань, покращують імунну систему, прискорюють відновлення функцій усіх систем і органів людського організму, підвищує його загальну працездатність та витривалість, удосконалює функціональний стан і рухову активність, тому метою даної роботи було вивчення характеру змін гематологічних показників у осіб, які займаються спортом не професійно, в залежності від тривалості регулярних занять триатлоном (РЗТ).

Методи дослідження: досліджували периферичну кров у 78 фізично активних чоловіків – спортсменів-аматорів (СА), середній вік 26,5 року, які були проінформовані про дослідження та дали свою згоду. Забір капілярної крові здійснювали вранці натщесерце до початку тренування. Показники морфологічного складу крові у зразку визначались за допомогою автоматичного гематологічного аналізатору MicroCC-20 Plus (США). Для статистичного аналізу даних використовувався пакет прикладної програми Graf Pad Prism 5.0.

Результати дослідження. У СА виявлено зв'язок між тривалістю РЗТ та показниками червоної крові, зокрема, встановлено достовірне збільшення вмісту гемоглобіну (HGB), еритроцитів (RBC) та концентрації гематокриту (HCT) на 4 місяці з подальшим зростанням на 6 місяці (II група) РЗТ щодо контрольної групи (КГ). Показані значне збільшення показників HGB ($p > 0.05$), RBC ($p < 0.05$), HCT ($p < 0.05$) та зниження середнього об'єму еритроциту (MCV) ($p < 0.05$) у крові СА на 3 році РЗТ щодо КГ. З боку білих клітин крові у СА спостерігалось достовірне підвищення концентрації лімфоцитів (LYM%) у всіх групах у порівнянні з КГ.

Висновки. Найбільш виражені зміни показників крові спостерігаються у СА на 4–6 місяцях що свідчити про поступове зростання тренуваності. При тривалості РЗТ від 1 року відбувається стабілізація показників крові у СА, що може бути пов'язано з досягненням оптимального рівня функціонування системи крові. Зниження MCV у крові СА на 3 році РЗТ вказує на пристосувальну реакцію організму до тренувальних навантажень. Діапазон значень LYM% у крові СА знаходиться в межах, що відповідає стану «здоров'я» і відносно повному відновленню після попередніх фізичних навантажень. Перспектива подальших досліджень може полягати у вивченні індивідуальних особливостей змін показників периферійної крові СА з урахуванням росту тренуваності у динаміці РЗТ.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

Нінель Мацкевич¹, Світлана Калитка², Мар'яна Оліщук³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, sv-kalitka@ukr.net;

³ тренер-викладач КЗ «ДЮСШ №3 ЛМР» з художньої гімнастики

Вступ. В даний час актуальними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень. Це вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи з юними спортсменами. Цілеспрямована багаторічна підготовка спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається низкою чинників. Одним з так факторі є розвиток гнучкості і виявлення ефективніших способів, засобів, методів за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату, у зв'язку з різким омолодженням за останні роки віку початку занять художньою гімнастикою. Тому розвиток гнучкості набуває важливого значення і є однією із значущих завдань навчально-тренувального процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, що передбачав вивчення, узагальнення даних наукової літератури; педагогічне спостереження та педагогічний експеримент; тестування рухових якостей; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Так як у дітей 5–6 річного віку заняття проводились 3 рази на тиждень, використовувалась система домашнього завдання, яка включала вправи, спрямовані на розвиток гнучкості хребта, в тазостегнових і гомілковостопних суглобів, підколінних зв'язок. Для розвитку гнучкості в навчально-тренувальному процесі застосовувались вправи швидко-силового характеру: пружинисті рухи, махи з подальшим утриманням ніг. Для забезпечення значних зрушень у розвитку гнучкості за відносно стислі терміни ми застосовували такі пропорції у вправах: приблизно 40 % активних динамічних, 40 % – пасивних і 20 % – статичних вправ. При цьому гнучкість слід розвивати лише до такого ступеня, який забезпечує виконання необхідних рухів. Вправи на гнучкість виконувались в такій послідовності: на початку вправи для суглобів верхніх кінцівок, а потім – тулуба та нижніх кінцівок.

Для визначення гнучкості проводилися тести: «шпагат» на ліву та праву ногу, що дозволяє визначити розвиток гнучкості м'язів ніг; «міст» – дозволяє визначити розвиток гнучкості хребетного стовпа. «вікрут зі скакалкою» – визначають рухливість в плечових суглобах. «нахил вперед» – визначає розвиток гнучкості підколінних м'язів. Нами встановлено вірогідний приріст розвитку гнучкості, на що вказують результати тестувань.

Висновки. Таким чином, вправи на розтягування у дошкільників застосовуються в основному в активному руховому режимі. При цьому слід пам'ятати, що розвиток гнучкості не повинен приводити до порушень постави дітей, які можуть викликатися розтягуванням зв'язок, а також недостатнім розвитком окремих м'язових груп (спини, живота), що належать до «м'язового корсета». Отже, методика розвитку гнучкості передбачає не лише відповідність силовим якостям юних спортсменок, а й забезпечує умови для одночасного їх розвитку в процесі спортивного тренування. На практиці це повинно зводитись до вибору таких допоміжних спеціально-підготовчих вправ силової спрямованості, які б створювали умови для розвитку або, підтримування досягнутого рівня гнучкості.

Отримані дані підтверджують необхідність і доцільність розробки та обґрунтування методики розвитку оптимального діапазону активної та пасивної гнучкості у гімнасток-художниць на етапі попередньої базової підготовки.

ДЕТЕРМІНАНТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ АГРАРНИХ ЗАКЛАДІВ

Віталій Мирошніченко

Аспірант Національного університету біоресурсів і природокористування України, blackboba@ukr.net

Вступ. Рухова активність людини визначається, по-перше, як фактор, що сприятливо впливає на ріст і розвиток організму, по-друге, як один з об'єктивних показників функціонального стану організму, тому що рухи є однією з важливих біологічних потреб людини (Ю. Г. Данилов, 1977; К. Л. Андерсен, Д. Рутенфренц, 1982; В. И. Козлов, 1995; А. Н. Тамбовський, Р. Г. Бархударян, 1999). Характерним виявленням діяльності і основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. М'язові скорочення мають велике значення в житті людини. Вони являють собою природну біологічну потребу, як фактор розвитку органів та регулюючих систем організму, що забезпечує нормальний розвиток і життєдіяльність. Крім того, рух – це один з основних способів зв'язку з навколишнім середовищем.

Методи дослідження: аналіз і синтез, метод сходження від абстрактного до конкретного.

Результати дослідження. «Рухова активність» за визначенням ВООЗ, включає види рухів, спрямованих на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля та інше), а також навчальну та виробничу діяльність.

Обсяг рухової активності студентської молоді і потреби їх організму в ній залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших факторів: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо (Є. Захаріна, 2004).

Важливу роль у формуванні рухової активності студентської молоді відіграють спортивні традиції, система освіти, місце і роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами.

Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. В медичній та спортивно-методичній літературі часто говориться про сприятливий вплив фізичної праці на організм людини. В принципі, це – вірно. Але в багатьох випадках фізична праця не має оздоровчого, а тим більше, тренуючого впливу. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий, тренуючий ефект. Такою системою є систематичне фізичне тренування. Особливо слід відзначити відбірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей.

Кожен рух, кожна м'язова активність – це не тільки втрата енергії, але і її накопичення. Під час будь-якої вправи дихання стає частішим, енергійніше б'ється серце. Інтенсивніше тече по судинах кров, організм студентів більш повно насичується киснем та поживними речовинами, тобто сам собі повертає витрачену енергію, але уже з надлишком. Утворюється певний енергетичний капітал, який забезпечує в кожному наступний момент ще більшу втрату енергії.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане слід зазначити, що рухова активність людини – досить об'ємне поняття, яке обумовлене великою кількістю різноманітних факторів, а також є основою життєдіяльності студентської молоді.

ВИЗНАЧЕННЯ РОЛЬОВОЇ СТРУКТУРИ В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ, ЯК ОДНОГО З ВИЗНАЧАЛЬНИХ ФАКТОРІВ УСПІШНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ірина Олійник

Аспірантка Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, oleynikmikel.1991@ukr.net

Вступ. В сучасному спорті не тільки техніко-тактична майстерність спортсменів, а й соціально-психологічна консолідація членів колективу перетворюються на головне джерело успішності в спортивній діяльності. В науковій та науково-практичній літературі накопичено багато матеріалів щодо різноманітних способів підвищення ефективності змагальної діяльності, в тому числі за допомогою обґрунтованої психологічної підготовки спортсменів. А інформації, щодо вивчення особливостей рольової структури нерідко залишаються поза групою референтних факторів, що враховуються в процесі тренувально-змагальної діяльності.

Організація та методи дослідження: теоретичні (аналіз та узагальнення науково-методичної літератури); психодіагностичне тестування, за допомогою методики «Belbin team roles assessment» М. Белбіна; методи математичної статистики. Дослідження проводились протягом липня-вересня 2019 р. у м. Запоріжжі. В дослідженні взяли участь волейболістки національних збірних жіночих команд України, Республіки Білорусь, Естонської Республіки, а також команди «Орбіта-ЗНУ-ЗОДЮСШ». Чисельність досліджуваних складало 49 волейболісток, які мають спортивну кваліфікацію кандидата в майстри спорту, майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу.

Результати дослідження. В результаті застосування методики «Belbin team roles assessment» М. Белбіна було виявлено, що найрозповсюдженішою роллю серед досліджуваних команд було визначено роль «діючого», з максимальними показниками в національній збірній Естонської Республіки, де $\Sigma = 160$. Найнижчі показники цієї ролі продемонструвала національна збірна України, де $\Sigma = 136$. Найвищі показники ролі «голови» спостерігаються у національній збірній Республіки Білорусь ($\Sigma = 107$), а найнижчі показники у національній збірній України ($\Sigma = 54$). Роль «порушник спокою» найбільш виражена в команді національної збірної Естонської Республіки, де $\Sigma = 150$, а найменш – в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ЗОДЮСШ», де $\Sigma = 85$. Команда «Орбіта-ЗНУ-ЗОДЮСШ» відзначилася найвищим показником ролі «мислителя» ($\Sigma = 70$), найнижчий показник цієї ролі спостерігаються у національній збірній Республіки Білорусь ($\Sigma = 55$). Максимальні показники ролі «дослідника ресурсів» спостерігались в команді «Орбіта-ЗНУ-ЗОДЮСШ», де $\Sigma = 156$. Мінімальні показники цієї ролі продемонструвала національна збірна Республіки Білорусь, де $\Sigma = 75$. Роль «оцінювач» найбільш ярко виражена в команді національної збірної Республіки Білорусь, де $\Sigma = 73$, а найменш – в волейбольній команді «Орбіта-ЗНУ-ЗОДЮСШ», де $\Sigma = 47$. Команда «Орбіта-ЗНУ-ЗОДЮСШ» відзначилася найвищим показником ролі «колективіст» ($\Sigma = 177$), найнижчий показник цієї ролі спостерігаються у національній збірній України ($\Sigma = 142$). Остання роль – роль людини, яка «доводить до кінця», найбільш розповсюджена в команді національної збірної України, де $\Sigma = 179$, найменш розповсюджена в команді національна збірна Естонської Республіки ($\Sigma = 115$). Аналізуючи отримані результати можна сказати, що кількісне та якісне співвідношення ролей в спортивній команді, обумовлює особливості взаємодії всередині неї, стає одним із чинників впливу на психологічний клімат.

Висновки. Співвідношення окремих ролей в спортивній команді обумовлює концепцію рольового репертуару та визначає способи комплектування команд, що включають окремих спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей і здібностей. Кількість важливих та необхідних ролей обмежена, і зростання ефективності роботи спортивної команди напряму залежить від гармонійного поєднання цих ролей, а також від того, наскільки добре вони виконуються.

ВПЛИВ ПОБУТОВОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ФУТЗАЛІСТІВ

Олесь Пришва¹, Іван Глухов², Ігор Балковий³

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

²кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;

³магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, vidmatakarova@gmail.com

Вступ. Фізична активність (ФА), як невід’ємна складова життєдіяльності людини впливає на її розвиток, фізичний стан, фізичну працездатність. У спорті з високоінтенсивними фізичними навантаженнями побутова ФА, на перший погляд, нівелюється поряд із тренувальним процесом. Проте, менш інтенсивна, але більш об’ємна щоденна ФА, з якою спортсмени стикаються у побутовій життєдіяльності, може мати суттєвий вплив на оперативний фізичний стан спортсмена та його виступ на змаганнях. На прикладі футболу буде досліджено та обговорено вплив побутової фізичної активності на ігрову діяльність футболістів.

Методи дослідження. У експерименті брало участь 16 осіб 18–22 років (гравці команди «Гроно» учасника Аматорської Асоціації Футзалу Херсонської області), що не мають хронічних захворювань та ведуть здоровий спосіб життя. Протягом 14 днів досліджувалась їх щоденна побутова ФА та порівнювалась із ігровою ФА під час матчевих ігор, у вигляді кількості кроків/день, кроків/за гру: загальної, високої, середньої та низької інтенсивності. ФА досліджувалась електронними педометрами «FitBit Ionik». Взаємозв’язок та статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. Загальна ФА футболістів за день (з урахування матчевих ігор) склала 18201,35 кроку. Фізична активність під час матчевих ігор – 10214,47 кроку. Побутова ФА – 7987,14 кроку. Із них ФА середньої інтенсивності – 5965,47 кроку/день; низької – 1898,71 кроку/день.

Кореляційний аналіз виявив достовірний коефіцієнт середньої тісноти ($r = 0,465$) прямого вплив кількості побутових середньої інтенсивності кроків на кількість ігрових кроків футболістів. Також, було виявлено достовірний коефіцієнт низької тісноти ($r = -0,393$) протилежно направленою зв’язку кількості побутових кроків низької інтенсивності із ігровими кроками футболістів.

Висновки. Дослідження виявило вплив побутової фізичної активності на ігрову фізичну активність футболістів. Побутова фізична активність середньої інтенсивності у межах 80 % збільшує ігрову активність футболістів. Побутова фізична активність низької інтенсивності у межах 25 % знижує ігрову активність футболістів.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У ФАКТОРІ ТРИВОЖНОСТІ ЮНИХ ШАХІСТІВ

Олесь Пришва¹, Ірина Маляренко², Катерина Макарова³

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

² *кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Херсонського державного університету;*

³ *магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, vidmakarova@gmail.com*

Вступ. Передстартова тривожність у інтелектуальних видах спорту має критичне значення для успішності та результативності шахових партій. Особливого значення вона набуває у підлітковому віці де залежить від багатьох чинників як фізичних так і фізіологічних.

Фізична активність (ФА) є невід'ємним компонентом фізичного розвитку підлітків, а специфіка тренувань в інтелектуальних видах спорту передбачає малорухомі форми. Дослідження ФА та передстартової тривожності у юних шахістів будуть досліджені та обговорені.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь представники інтелектуальних видів спорту (шахи, шашки) 28 спортсменів кандидатів у майстри спорту та першорозрядників у віці 11–17 років, розподілених на дві групи за тижневим об'ємом загальної фізичної активності. Вивчалась ФА різної інтенсивності за методикою міжнародного опитувальника IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*), результати представлялись у хвиликах у хвиликах на день та MET (metabolic equivalent of task). Психічна передстартова тривожність оцінювалась за методикою Спілберга-Ханіна, з визначенням ситуативної та особистісної тривожності (в балах). Порівняння та статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. ФА високої інтенсивності юних шахістів склала – 4,49 хв/день, або 251,44 MET; ФА середньої інтенсивності склала – 30,62 хв/день, або 857,16 MET; ФА низької інтенсивності – 136,73 хв/день, або 3188,26 MET. Усього за тиждень у юних шахістів на фізичну активність витрачалось у середньому 4182,59 MET, що недостатньо за рекомендаціями ВООЗ для підлітків.

Рівень ситуативної тривожності перед шаховим турніром, у юних шахістів склав – 47,57 бала; рівень особистої тривожності склав – 46,86 бала, що у першому і другому випадку відноситься до «високого» рівня тривожності з наявністю емоційного та невротичного зриву.

Порівняння загального обсягу тижневої ФА між першою та другою групою рейтингово розподіленою, виявилось достовірним. Рівень ситуативної тривожності у групі з нижчою тижневою ФА виявився достовірно вищим. Рівень особистісної тривожності також виявився достовірно вищим у групі з низьким обсягом тижневої ФА.

Висновки. Дослідження виявило недостатній рівень фізичної активності юних шахістів; критично високий рівень передстартової ситуативної та особистісної психічної тривоги. Достовірні відмінності у особистісній та ситуативній психічній тривожності між групами з різною фізичною активністю юних шахістів доводить залежність психічного передстартового стану від їх фізичної активності, хоча і на низькому її рівні.

ПЕРЕДУМОВИ РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ НА СНІГУ ЯК ОЛІМПІЙСЬКОГО ВИДУ СПОРТУ

Ірина Раковська

Старший викладач кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, sportgamednepr@rambler.ru

Вступ. Останнім часом в світі популяризується велика кількість нових незвичайних видів спорту. Серед них волейбол на снігу – непередбачувана і енергійна гра, що долає глядачів своєю видовищністю і захоплюючою атмосферою. Snow volleyball стрімко завойовує серця вболівальників по всьому світу. Можна сподіватися, що вже років через десять волейбол стане єдиним видом спорту, представленим як на літніх, так і на зимових Олімпійських іграх, які зараз відчувають дефіцит ігрових видів спорту: їх в програмі всього два – хокей і керлінг. В Україні дослідженнями, які стосуються волейболу на снігу з точки зору професіоналізації, поки ніхто не займається. Аналіз електронних ресурсів дає підстави стверджувати про актуальність дослідження даної теми і збільшення інтересу до проблем розвитку Snow volleyball в світі і в Україні, а так само введення його в програму Олімпійських ігор.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних електронних ресурсів.

Результати дослідження. Волейбол на снігу в тих чи інших варіантах розвивався в країнах з яскраво вираженим зимовим сезоном на гірських курортах, спортивних майданчиках, зимових пляжах та інших місцях відпочинку. Різні турніри проводять по всій Європі, особливо актуально проведення різдвяних турнірів.

У вересні 2017 р. у Кракові президент CEV Олександр Борічіч оголосив, що з 22 по 25 березня 2018 р. в Австрії пройде перший в історії чемпіонат Європи з Snow volley ball. У травні того ж року президент FIVB Арі Граса заявив про намір домогтися включення волейболу на снігу в програму зимових Олімпійських ігор (у 2022 р. як показової дисципліни, а в 26-му – як частини змагальної програми).

14 лютого 2018 р. на XXIII зимових Олімпійських іграх в Кореї відбувся виставковий матч за участю зірок волейболу – бразильців Жиби і Емануела, серба Володимира Грбіч, кореянки Кім Йон Кун, австрійців Ніколаса Бергера, Штефані Швайгер і китайки Сюе Чень. Апофеозом сезону став перший чемпіонат Європи в березні в Австрії, на який приїхали 48 команд з 18 країн, і це серйозний показник. ФІВБ і CEV продовжують спільну роботу для підвищення якості бренду «волейбол на снігу», створюють структуру, яка гарантує підтримку національним федераціям в просуванні цього виду спорту на всіх континентах. Проведення першого чемпіонату України з волейболу на снігу, проходило в Шостці в лютому 2018 р., в якому взяли участь 14 чоловічих і 7 жіночих дуетів.

Мета роботи ФІВБ і CEV – включення в олімпійську програму даного виду спорту на Іграх 2026 р. і шанс досить високий. У 2019 р. Світовий тур включатиме етапи в Австрії, Італії, в серпні в Барілоче (Аргентина), де ці заходи пройдуть для команд зі всіх п'яти континентів, щоб залучити більше країн до розвитку Snow volleyball в усьому світі.

У 2020 р. волейбол на снігу в тестовому режимі увійде в програму зимових Юнацьких Олімпійських ігор в Лозанні. У тому ж році пройде чемпіонат Європи, в 2022-му – перший офіційний чемпіонат світу.

4 травня 2016 р. в Сочі був встановлений світовий рекорд – волейбольний матч був зіграний на висоті 2320 метрів над рівнем моря.

Висновки. Основними факторами розвитку волейболу на снігу можна вважати увагу і зацікавленість населення, що збільшилася до даного виду спорту. Він стає більш масовим і видовищним, завдяки телебаченню і Інтернету. Коли цей вид спорту потрапить в програму зимових Олімпійських ігор представники класичного і пляжного волейболу всіх континентів можуть розраховувати на найвищі нагороди. Зрозуміло, попередньо необхідно виконати величезну роботу і залучити як нових гравців, так і глядачів.

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ОСНОВА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Олена Согоконь

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка elena.sogokon@gmail.com

Вступ. Пріоритетним завданням системи сучасної освіти є формування в особистості відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найбільшої цінності повноцінного активного життя. В останні десятиріччя на Україні спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, якості життя, забезпечення високої працездатності. У загальноосвітніх та закладах вищої освіти спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я, підвищення захворюваності, зниження рівня рухової активності. Адже більшість хвороб у дорослому віці є наслідком умов та способу життя в дитинстві та юності. Для вирішення даної проблеми необхідно усвідомити кожному з нас значущість самого поняття «здоровий спосіб життя» та «рухова активність».

Зокрема, сучасні науковці зазначають, що причиною низької мотивації студентів занять фізичною культурою є відсутність можливості вибору форми занять, незадоволення традиційним змістом дисципліни фізичного виховання. Науковці шукають нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (М. Булатова, В. Григорьев, В. Давидов, Л. Иващенко, Г. Краснова, А. Шамардін), опрацьовуються питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних, індивідуальних і соціальних особливостей учнів (Л. Сущенко, Є. Хоули, Б. Френкс), визначають результативні форми організації діяльності школярів та методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури (Г. Безверхня, Е. Кашуба, Т. Круцевич, С. Омельченко).

Методи дослідження: теоретичні методи (аналіз та удосконалення науково-методичної літератури), анкетування.

Результати дослідження. Упровадження інноваційних методик навчання у фізичному вихованні сприятиме різнобічному розвитку школярів (студентів), зацікавленості учнів (студентів) до занять фізичною культурою і спортом. Одним із таких підходів є запровадження оздоровчого фітнесу – це вправи для покращення здоров'я та підвищення працездатності. Фітнес-технології – це сукупність кроків, методів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання. Грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервної фізкультурної освіти, на заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей, підлітків та студентської молоді є в даний час одним з основних актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм закладів освіти.

Висновки. Широкий вибір засобів та методів роботи дозволить не тільки оновити зміст фізичного виховання, мотивувати молодь до ведення здорового способу життя, але й зніме додаткове фінансове навантаження освітніх закладів, оскільки більшість технологій не потребують високоякісного інвентарю та обладнання. Ми вважаємо, що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології стануть закономірним результатом пошуку ефективних шляхів, які дадуть змогу комплексно використовувати сучасні види фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі оздоровчих занять фізичною культурою з учнями та студентами залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей, при формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприятимуть розвитку мотивації до занять, сформулюють основи самостійної оздоровчої діяльності та змотивують прагнення до здорового способу життя.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ У СТРУКТУРІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Оксана Федик

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та клінічної психології ДВНЗ «Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника», oksfedyk@ukr.net

*Деять десятих нашого щастя залежить від здоров'я
Артур Шопенгауер*

Вступ. Формування і зміцнення здоров'я молоді на сьогоднішній день повинно бути одним з найбільш пріоритетних напрямів державної політики в Україні. Це викликано зниженням рівня здоров'я молоді та ігноруванням дотримання основних положень здорового способу життя.

У молодіжному середовищі зростає популярність малорухливого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо). Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління тощо.

Залучення молоді до оздоровчої рухової активності стимулюватиме її до ведення здорового способу життя, а отже й до формування здоров'я.

Методи дослідження: аналіз результатів наукових досліджень фізичної активності молоді.

Результати дослідження. Фізична активність є вагомим чинником, що впливає на стан здоров'я. Обмеження фізичної активності призводить до значного погіршення всіх функцій організму людини. Ставлення індивіда до власного здоров'я, фізичних можливостей і здібностей є інтегральним результатом виховання і самовиховання. Прагнення бути здоровими, дбайливе ставлення до свого здоров'я, усвідомлення необхідності розвитку своїх фізичних здібностей дозволить молодій людині досягти високого рівня суспільного визнання.

Для змістовного з'ясування мотивації молоді у формуванні здорового способу життя необхідно встановити ті сучасні пріоритетні спонукання та формування системи цінностей орієнтованих на ведення здорового способу життя, якими керується молодь у своїх бажаннях та вчинках. Фізична активність здатна здійснити вплив на моральний розвиток особистості, активізацію процесів самопізнання, самовдосконалення та самореалізації молоді. Формування інтересу до фізичної культури потребує цілеспрямованої та системної діяльності, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність і створення позитивного емоційного фону.

Проблема підвищення рухової активності молоді полягає у необхідності створення системи навчання та виховання, яка забезпечує покращення всіх складових здоров'я – психічного, соціального, фізичного.

Висновки. Отже, фізична культура повинна мати за ціль вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань, формування ціннісного ставлення до свого здоров'я, здорового способу життя й інтересу до рухової активності у всіх різноманітних формах і видах її виявлення. Системна діяльність у формуванні здорового способу життя засобом фізичної культури потребує розробки комплексу дій, які можуть бути реалізовані через концепцію здоров'яформуючих технологій.

СИЛОВІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Роман Черкашин¹, Оксана Саволайнен², Олександр Валькевич³, Віктор Климук⁴

¹ *Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;*

² *старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України;*

³ *кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;*

⁴ *магістрант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Спрямування реформ вищої освіти в Україні вказують на необхідність прийняття дієвих заходів для забезпечення у студентської молоді міцного здоров'я, різностороннього фізичного розвитку, покращення якості фізичного виховання у закладах вищої освіти. Одним з найбільш ефективних засобів зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, покращення рівня фізичної підготовленості, формування здорового способу життя у сучасних умовах є систематичне застосування силових фізичних вправ в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Результати дослідження. За даними анкетування, у ЕГ інтерес до силових фізичних вправ вищий. Студенти ЕГ, в основному мають високий – 42,36 %, вище середнього – 26,41 % та середній інтерес – 22,48 %. Лише 8,75 % мають рівень інтересу низький і нижче середнього. У КГ значно більше студентів із низьким – 8,32 %, нижче середнього інтересом до виконання силових фізичних вправ – 14,49 %. Крім того, у КГ є студенти із негативним ставленням до силових вправ (2,36 %). Реалізація інтересу до фізичної культури відбувається у процесі виконання фізичних вправ. Отримані дані свідчать, що 64,59 % студентів ЕГ стали виконувати силові фізичні вправи більше двох разів на тиждень. В КГ цей показник склав лише 22,49 %. Необхідно також зазначити що 37,05 % студентів ЕГ почали відвідувати спортивні секції. Аналіз педагогічного експерименту засвідчив, що в студентів ЕГ підвищився рівень силових якостей. За всіма силовими тестами ЕГ має достовірно вищі ($P < 0,001$) результати ніж КГ. Отримані дані дозволили констатувати, що у ЕГ вірогідно покращився рівень загальної фізичної підготовленості ($P < 0,01$ та $P < 0,05$). Очевидно, що виконання силових фізичних вправ, внаслідок механізмів перенесення фізичних якостей, яке особливо інтенсивно здійснюється на початкових етапах фізичної підготовки, сприяло розвитку швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем студентів ЕГ та КГ показують, що ці показники у ЕГ вірогідно вищі ($P < 0,05$), ніж у КГ. Найбільша різниця спостерігається за пробами Штанге (ЕГ – $78,53 \pm 1,09$; КГ – $70,48 \pm 1,21$), Генчі (ЕГ – $47,39 \pm 0,42$; КГ – $38,05 \pm 0,53$) та ЖЕЛ (ЕГ – $4,69 \pm 0,15$; КГ – $4,02 \pm 0,21$).

Висновки. Таким чином, отриманий приріст всіх показників продемонстрував правильність обраного напрямку. Педагогічний експеримент вказує високу ефективність використання силових фізичних вправ у закладах вищої освіти під час занять з фізичного виховання.

СПЕЦИФІКА ЗАСТОСУВАННЯ МОБІЛЬНИХ ДОДАТКІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Наталія Чупрун

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», chuprunn@ukr.net

Вступ. Інформаційні технології формують принципово новий стиль роботи в системі організації занять оздоровчої спрямованості. Використання інформаційних технологій, у тому числі мобільних додатків, дозволяє розширити можливості організації самостійних занять фізичними вправами серед студентів. Проте питання їх ефективності, безпечності та методичної обґрунтованості лишається відкритим.

Мета роботи – розкрити особливості застосування мобільних додатків у процесі самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Базова функціональність фітнес-трекерів, смарт-годинників, моніторів серцевого ритму, GPS-трекерів практично ідентична в усіх пристроях: підрахунок кількості кроків, пройдена відстань, витрачені калорії. Фітнес-додатки для платформ iOS, Android, (Workout Trainer, NikeTrainingClub, EndomondoPro, YogaWithJanetStone) контролюють окремі фізіологічні і антропометричні показники, надають можливість скласти індивідуальні програми тренувань з урахуванням впливу на окремі м'язові групи, мають звукове або візуальне супроводження початку або завершення вправ, інструкції виконання вправ, відстежують та аналізують прогрес тих, хто тренується за певний відрізок часу, надають інформацію в реальному часі.

На підставі спостережень за застосуванням мобільних технологій під час самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічного факультету 1–4 курсів ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» та узагальнених даних аналізу науково-методичної літератури, були визначені фактори застосування мобільних технологій. Необхідними умовами ініціалізації вибраних факторів були: об'єктивність, сингулярність, зрозумілість та інформативність.

Визначено, що 29,49 % студентів володіють фітнес-трекером, причому найбільш поширеними типами є прикладні програми телефону (46,2 % респондентів) та фітнес-браслети (44,7 % студентів).

Відстеження кількості кроків було найбільш популярним серед 86,8 % студентів, 84 % респондентів повідомили, що пристрій заохочував їх участь у фізичній діяльності та може бути перспективним способом вимірювання та стимулювання здорової поведінки.

В 47,55 % учасників було встановлено не більше одного мобільного додатку, призначених для здоров'я та фітнесу. Час використання мобільного додатку 42,65 % респондентів становив 6 місяців, 16,78 % повідомили про використання додатків більше року.

Висновки. Отримані результати свідчать, що використання фітнес-додатків з оздоровчою метою є ефективною моделлю для поліпшення фітнес навичок студентів, персоналізації навантаження і заохочення до різних видів фізичної активності.

Отримані результати доповнюють відомості І. О. Золотарьової, А. М. Труш, А. Л. Fedewa, J. Hua, Nutriweb щодо умов застосування мобільного програмного забезпечення в системі фізкультурної освіти (ФКіС). Підтверджена актуальність використання мобільних програм (додатків) під час освітнього процесу студентів ВЗО.

Програми фізичної активності

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АКТИВНИМ ТУРИЗМОМ ШКОЛЯРІВ

Тарас Блистів¹, Ірина Блистів²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України, blistiv@gmail.com;

² магістрант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України

Вступ. У сучасному періоді розвитку держави показники рівня здоров'я населення продовжують стрімко знижуватись та наблизилась до критичних значень. Зростає кількість захворювань через незадовільний стан здоров'я, а показники фізичного стану та обсяги рухової активності підлітків є недостатніми (Т. Ю. Круцевич, О. В. Андрєєва).

З метою збереження і зміцнення здоров'я молоді необхідно впроваджувати інноваційні методи та підходи до навчання, що передбачають збільшення ефективності занять з фізичної культури в закладах освіти і організації змістовного дозвілля школярів у поза урочний та канікулярний час оздоровчо-рекреаційного спрямування (О. Л. Благий, Т. В. Блистів). В Україні функціонує розгалужена мережа туристсько-краєзнавчих гуртків та секцій з видів активного туризму, які спрямовані на розвиток та вдосконалення особистості учнів. Підходи які використовуються, з урахуванням сучасних здобутків теорії та практики, не в повній мірі вирішують проблему ефективного залучення до оздоровчої рухової активності та підвищення рівня фізичного стану як інтегрального показника функціонування організму (Т. Ю. Круцевич, В. О. Кашуба, О. В. Андрєєва).

Виходом з ситуації є пошук доступних засобів рекреаційної діяльності яким є програми з використанням активного туризму, перевага яких полягає в можливості охоплення різних категорій населення, зокрема школярів, реалізації у природному середовищі та використання активних способів пересування.

Методи дослідження: аналіз, систематизація і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні, *антропометричні, фізіологічні методи дослідження*, статистичні методи обробки інформації.

Результати дослідження. Розроблена нами експериментальна програма реалізувалась у Львівському обласному центрі краєзнавства, екскурсій та туризму учнівської молоді впродовж 9 місяців, обсягом 216 годин, тричі на тиждень по 2 години. Вона доповнювала традиційну програму гуртка з туризму і містила теоретичний, практичний розділ та базувалась на використанні адаптованих за віком, статтю та рівнем фізичної підготовленості туристсько-спортивних ігор, туристських естафет, спортивної анімації, а також інших інноваційних методів навчання в ігровій формі, що безумовно збільшило зацікавленість школярів до систематичних занять з пішогохідного туризму. Практичні заняття проводились просто неба з використанням різноманітних природних локацій, особливостей рельєфу, з врахуванням кліматичних та погодних умов. Зазначена програма передбачала апробування і подальше застосування вихованцями гуртків з туризму інноваційних технологій, електронних карт для проектування маршрутів та їх проходження з використанням Google maps, Maps.me для GPS-навігації і smart-браслетів, фітнес треккерів, smart-годинників, смартфонів, а також інших додатків з Google Play, App Store, що сприяло адаптації отриманих знань в умовах сучасного світу. Значне місце у програмі відводилось загальній фізичній підготовці, засобами ігрової діяльності, командної роботи та шляхом участі у різноманітних масових оздоровчо-рекреаційних заходах та інших форм організації занять: екскурсії, походи вихідного дня, тренування, квести, естафети, рухливі та спортивні ігри, участь у змаганнях.

Висновки. У результаті впровадження програми оздоровчо-рекреаційних занять активним туризмом у вихованців гуртків відбувся позитивний приріст показників діяльності дихальної та серцево-судинної системи, значно покращився рівень здоров'я, а також показники фізичної підготовленості та усіх фізичних якостей.

ВПРОВАДЖЕННЯ ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ В НАВЧАЛЬНУ ПРОГРАМУ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ШКОЛІ

Едуард Брухно¹, Інна Чередниченко²

¹ Старший викладач кафедри Управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка», bruhoeduard@gmail.com;

² кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри Управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка», missis.tcheredni4enko2011@gmail.com

Вступ. Шкільний вік – найбільш відповідальний період в процесі формування фізичної культури людини, зокрема, її звички до фізичної активності. У контексті Концепції «Нової української школи», під час імплементації технологій компетентісно орієнтованої освіти вчитель фізичної культури має навчити учнів використовувати знання і вміння, отримані в процесі навчання, для вирішення повсякденних проблем і життєвих ситуацій, для ефективного збереження свого здоров'я і фізичних кондицій.

Методи дослідження: вивчення і узагальнення даних науково-методичної літератури, теоретичний аналіз та синтез отриманих даних, теоретичне прогнозування.

Результати дослідження. У відповідності до засад НУШ, типова освітня програма з предмету «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти побудована за модульною системою і містить інваріантну (обов'язкову – певні теоретико-методичні знання та орієнтовні вимоги з загальної фізичної підготовки) та варіативну складову.

За умов наявності у навчальному закладі відповідних фахівців, ми пропонуємо таку технологію впровадження варіативних модулів у навчальний процес, в умовах НУШ.

1. Комбінувати модулі, тобто планувати їх паралельно. Це дозволить:

- наповнити заплановані години можливістю оволодіти новими компетенціями;
- підвищувати успішність з предмету «Фізична культура», оскільки різні види діяльності урізноманітнюють навчальний процес і надають учням можливість розкрити свої можливості у тих з них, до яких вони більш здатні.

2. Два уроки на тиждень планувати проводити на стадіоні або у спортивному залі, а третій, за умови потреби в цьому, – у комп'ютерному класі або у класній кімнаті.

Це один з підходів до впровадження варіативних модулів у планування предмету «Фізична культура». Наразі, такий підхід ми бачимо найбільш зручним, оскільки:

- в даному випадку не має виникнути проблема з тим, щоб «поставити» у розклад вчителя і класу предмет «Фізична культура» – змінюється тема уроку (модуль) і місце проведення уроку, а клас і вчитель працюють за загальношкільним розкладом;

- є можливість зменшити навантаження на спортзал (в багатьох школах ця проблема існує) – якщо комбінувати модуль, викладання якого потребує умов спортивного майданчику, класної кімнати або комп'ютерного класу з модулем будь-якої теми, що викладається у спортзалі, то можна значно полегшити планування зайнятості спортзалу, особливо у зимовий час;

- вчитель має можливість комбінувати теми уроків з різних модулів, залежно від різних умов.

Наприклад, перший місяць навчання – 2:1, другий – 1:2.

Висновки. Об'єднання (комбінування) різних модулів варіативної частини програми з фізичної культури в одному семестрі або чверті дозволяє: дотримуватися принципу дитино центризму у навчанні у більш повній мірі – учні з недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей, учні з недостатнім рівнем мотивації до занять або ті, яких за станом здоров'я не віднесено до основної фізкультурної групи зможуть підвищити свою успішність з предмету «Фізична культура» і оволодіти новими компетенціями для ефективного збереження свого здоров'я і фізичних кондицій; наповнити програму навчання з фізичної культури різними видами фізичної активності.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Ніна Деделюк¹, Олена Томащук², Людмила Ващук³, Наталія Колеснікова⁴,
Оксана Мордик⁵

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

²кандидат педагогічних наук, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки olena.tomaschuk@eepu.edu.ua;

³кандидат педагогічних наук, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки vaschuk.liuda@eepu.edu.ua;

⁴кандидат педагогічних наук, доцент ЗО «Поліського державного університету», Пінськ, Республіка Білорусь;

⁵асистент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, oksanamordik@gmail.com

Вступ. Сучасна система освіти опинилася перед викликом, який спричинений пандемією поширення вірусу Covid 19. В умовах сьогодення нагайною потребою є адаптація та перебудова освітнього процесу, цифрова компетентність, пошук шляхів взаємодії усіх учасників освітнього простору, оскільки сучасна школа – спільнота тих, хто навчається.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, анкетування, опитування, спостереження, узагальнення.

Результати дослідження. У дослідженнях сучасних науковців (В. Ареф'єв, В. Болобан, О. Дубогай, В. Платонов, Л. Сергієнко та ін.) доведено, що фізична активність основний чинник здорового способу життя. Вчені наголошують про низький рівень фізичного розвитку й функціональних можливостей підростаючого покоління, зниження їхньої працездатності, які важко поповнити в зрілому віці навіть за допомогою систематичних тренувань. В умовах дистанційного навчання суттєво знизився рівень рухової активності сучасних школярів: 80–85 % денного часу вони перебувають у сидячому положенні. Тривожним є те, що молодші школярі проводять у рухливих іграх, бігу, ходьбі менше 20 % часу доби, хоча саме для них характерна погана переносимість статичних навантажень, оскільки їхній організм більше адаптований до короткочасних динамічних навантажень). Постає парадоксальна ситуація: для успішного засвоєння навчальної програми учні потребують підвищеної розумової працездатності, а необхідність тривалий час перебувати в статичному положенні, зниження рухової активності, навпаки, приводять до погіршення постачання мозку киснем, уповільнення процесів відновлення, зниження працездатності і, як наслідок – гіподинамії.

Досвід практичної діяльності фахівців в умовах дистанційного навчання свідчить, що інтенсивність фізичної активності учнів напряму залежить від підвищення рівня їхньої мотивації до занять фізичними вправами та вимагає урахування ситуаційних та особистісних факторів. Так, домінуючими особистісними факторами серед старшокласників виявились: зміцнення здоров'я, зменшення маси тіла, поліпшення фізичної підготовленості, виклик самому собі, поліпшення самопочуття, задоволення від занять, соціальні фактори. Саме мотивація, як усвідомлена потреба реалізації поставленої мети, і є основою до забезпечення фізичної активності.

Отримання якісних показників підвищення фізичної активності учнів вимагає налагодження зворотнього зв'язку між учителем фізичної культури та учнем у он-лайн середовищі. Найбільш результативними формами цифрових комунікацій є: відеоролики комплексів фізичних вправ від учителя, знаменитих спортсменів та акторів, друзів та однокласників, челенджи, відеозаписи спортивних ігор. Нові форми взаємодії учасників освітнього процесу вимагають забезпечення та виконання завдань базової програми, а з іншого – покликані враховувати індивідуальні бажання та потреби сучасного учня, ставлячи наперед їхню мотивацію.

Висновки. Сучасні наукові дослідження необхідно спрямувати на пошук шляхів перебудови освітнього процесу, дистанційних форм фізичного виховання учнів у системі он-лайн, що, у свою чергу, вимагає чіткої диференціації учнів, відповідно індивідуальних особливостей, можливостей, мотивів.

ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРІВ

Олег Дикий

Кандидат педагогічних наук, директор навчально-наукового інституту неперервної освіти Східно-європейського національного університету імені Лесі Українки, olehdiky@ukr.net

Вступ. Старша школа є особливим освітнім простором, в рамках якого завершується формування соціально-адаптованої особи і відбувається професійне, соціальне і цивільне самовизначення молоді. Сьогодні особливо актуальні питання, які стосуються стану здоров'я допризовної молоді та можливості її залучення до військової служби. Протягом останніх років простежено стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я допризовної молоді.

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

Результати дослідження. Результати досліджень вітчизняних учених свідчать, що кожна четверта молода людина за станом здоров'я не може бути призвана до лав Збройних Сил України, а 70 % призовників не відповідають мінімальному рівню фізичної підготовленості. Підготовка молоді до захисту Вітчизни, формування її готовності до служби в армії є стратегічним завданням держави.

Одним із завдань військово-патріотичного виховання є формування у молоді позитивного ставлення до служби в Збройних Силах України. Створення результативного іміджу Збройних Сил України в середовищі молоді дозволить реалізувати розв'язання низки внутрішніх (психологічний захист, почуття впевненості у власних силах, підвищення мотивації до військової служби) і зовнішніх (попередження ухилів від призиву на військову службу, підтримка діяльності армії населенням) проблем українського суспільства.

Велику роль у фізичній підготовці юнаків до військової служби відіграють уроки фізичної культури в школі, на яких формуються такі якості, як висока працездатність, витривалість, чітка координація й точність рухів.

У системі фізичного виховання юнаків особливе місце займає фізична підготовка. Рівень розвитку її компонентів таких як сили, швидкості, витривалості, гнучкості, позитивно впливає на фізичне та психологічне здоров'я учнівської молоді. Враховуючи суспільно-політичну, економічну ситуацію, які виникли нині в Україні, потребують вивчення ціла система педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я молодого покоління.

Системою допризовної фізичної підготовки юнаків передбачено забезпечити:

- загальну фізичну підготовку за навчальною програмою з фізичної культури для 10–11 класів закладів загальної середньої освіти протягом усього періоду навчання;
- спеціальну фізичну підготовку за навчальними програмами з фізичної культури для 10–11 класів і за програмою захист Вітчизни (розділ «Прикладна фізична підготовка»).

Фізична підготовка юнаків у закладах загальної середньої освіти повинна здійснюватися: 1. У формі занять з фізичного виховання за державними програмами для навчальних закладів з обов'язковою участю у змаганнях під час проведення спортивно-масової роботи. 2. У формі занять зі спеціальної фізичної підготовки за темами, передбаченими програмою предмету «Захист Вітчизни».

Висновки. Отже, провідними напрямками реформування системи військово-фізичної підготовки юнаків є інтенсифікація процесу фізичної підготовки, підвищення її військово-прикладної та психологічної спрямованості; певний рівень розвитку в юнаків фізичної сили, витривалості, спритності, швидкості в рухах; сформованість необхідних для військової діяльності рухових навичок та вмінь.

АНАЛІЗ ДОСВІДУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ КОНТИНГЕНТУ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Віталій Кашуба¹, Анна Ткачова², Віталій Івченко³

¹ Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Національного університету фізичного виховання і спорту України, kashubavo@gmail.com;

² аспірант Національного університету фізичного виховання і спорту України, swimbill043@gmail.com;

³ здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України, v.ivchenko@nabu.gov.ua

Вступ. Благополуччя будь якої держави визначається рівнем здоров'я її громадян. За даними Державної служби статистики України (<https://ukrstat.org>) на 1 січня 2019 р. загальна чисельність населення України складала 41 983 564 осіб, серед яких 7,54 % жінки першого періоду зрілого віку. Даний контингент осіб потребує особливої уваги стосовно розробки стратегій оздоровлення в зв'язку з найбільшою реалізацією репродуктивної функції жінок у період з 21 до 35 р. Організація ефективної фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок передбачає використання інноваційних засобів оздоровчого фітнесу, одним серед яких є засоби аквафітнесу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Серед видів рухової активності, яким віддають перевагу особи зрілого віку особливе місце займають заняття у водному середовищі. Потенціал занять у воді у напрямку оздоровлення та підвищення функціональних резервів організму людини останнім часом доводиться численною кількістю досліджень. Автори розглядають єдність сприятливого впливу на організм людини водного середовища та новітніх досягнень фітнес індустрії. Засоби аквафітнесу включають різноманітні рухові дії в воді з використанням спеціального обладнання та музичного супроводу, що користується високою популярністю серед тих хто займається.

Досвід практичної діяльності фахівців по впровадженню засобів аквафітнесу в структуру фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб зрілого віку має велику кількість напрямів. Засоби аквафітнесу як основу підвищення функціональних резервів організму жінок розглядали у своїх роботах О. Голубова (2007), О. Д. Шинкарьова (2017), Ю. М. Фурман (2015), як засіб підвищення резистентності організму стали предметом досліджень Л. О. Ляховець (2019) та загального фізичного стану А. В. Шаравйової (2018). З позиції складової професійно прикладної підготовки засоби аквафітнесу запропоновані Т. К. Бондар, Ж. Г. Дьоміною (2017), Н. В. Петренко (2014) та розкрито їх ефективність для розвитку професійно важливих моторних, сенсомоторних та психомоторних здібностей тих хто займається.

Аналіз досліджень авторів дозволив окреслити групу невирішених питань системного застосування засобів аквафітнесу для контингенту жінок першого періоду зрілого віку з позиції диференційованого підходу з врахуванням показників просторової організації тіла жінок. Отримані попередні дані констатувального експерименту свідчать про значущість показників типу тілобудови жінок та їх стану біогеометричного профілю постави серед критеріїв диференціації засобів аквафітнесу для контингенту жінок першого періоду зрілого віку. Розроблений авторський підхід передбачає варіювання змісту засобів аквафітнесу та їх співвідношення для жінок з різним типом тілобудови та доповнення занять різними видами дистанційного плавання в залежності від виявленого типу порушення біогеометричного профілю постави.

Висновки. Науковий підхід до змісту фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок повинен ґрунтуватися на засадах диференціації фізичного навантаження відповідно до індивідуальних особливостей організму тих хто займається. Засоби аквафітнесу мають значний потенціал за для задоволення високих вимог способу життя сучасної жінки.

ОЛІМПІЙСЬКІ ЦІННОСТІ У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Катерина Кострікова¹, Ірина Маляренко², Ольга Кольцова³

¹ Аспірант Херсонського державного університету, *kostrikova0907@gmail.com*;

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету;

³ кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету

Вступ. Пропаганда здорового, активного способу життя серед дітей і молоді є давньою і часто заявленою метою програм фізичної культури у закладах освіти. Вчителі фізичної культури, фахівці медицини мотивують учнів до активного, здорового способу життя навчаючи, що фізична активність приносить користь здоров'ю та покращує якість їх життя. Дотепер в українському суспільстві особливу тривогу викликає низький рівень залучення дітей та молоді до занять фізичною культурою і спортом.

Створення у закладах освіти здоров'язберезувального середовища, яке забезпечуватиме формування ціннісних орієнтацій як інтегративної характеристики особистості учнів молодшого школи, є сукупним результатом процесу її соціалізації.

Ми вбачаємо, що осучаснення підходу до впровадження програми фізичної активності у закладах середньої освіти започаткованої на олімпійських цінностях, тісно взаємопов'язана з куррікулумом початкової школи, що передбачає набуття здоров'язберігаючих компетентностей завдяки процесу передачі знань та формування практичних навичок.

Тому імплементація олімпійських цінностей у програму фізичної активності учнів закладів середньої освіти є суспільно важливою та актуальною проблемою.

Результати дослідження. П'єр де Кубертен ототожнював спорт як засіб освіти. Він вірив, що спорт це добровільні та постійні зусилля які можуть бути ефективно застосовані до мети освіти: самопізнання, самоконтроль, відчуття систематичної роботи, дотримання правил, розвиток шляхетності та честі.

Олімпізм – це філософія життя, піднесення і поєднання якостей тіла у збалансоване ціле волі та розуму. Олімпізм прагне створити спосіб життя на основі радості зусиль, вихованні на цінностях, прикладах та повазі до загальнолюдських етичних принципів.

Проаналізувавши науково-методичні джерела з олімпійської освіти, ми знайшли кроскуррікулярні підходи реалізації олімпійських цінностей у формуванні здоров'язберігаючих компетентностей, які сприяють підвищенню фізичної активності учнів початкової школи.

Практична реалізація олімпійських цінностей у програмі фізичної активності передбачає участь дітей у шкільних «олімпійських» фестивалях та змаганнях, різноманітних спортивно-масових заходах, спілкування та особливий акцент на дотриманні чесної гри, що сприятиме підвищенню рухової активності та фізичних навантажень, необхідних для нормального функціонування дитячого організму.

Висновки. Олімпійська освіта, орієнтована на формування спортивних ідеалів, на знання щодо принципів й гуманістичних цінностей, заснованих на здоровому способі життя, сприятиме збільшенню фізичної активності, яка виступатиме базисом якості життя сучасної молоді.

СТИЛЬОВЕ КАРАТЕ ЯК ПРЕДМЕТ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ

Анатолій Лозовий

Свроексперт 8 рівня EQF, Українська академія будо і спортивних єдиноборств, філія Європейської сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA, uwku.gensec.lozovyy@gmail.com

Вступ. Реалізація в Україні європейських програм фізичної активності протягом усього життя вимагає нових підходів до вибору видів спорту, які можуть забезпечити їх ефективність.

Мета дослідження – вивчити можливість ефективного використання стильового карате в програмах фізичної активності протягом життя та інших проектах освіти та розвитку ЄС в реаліях України.

Методи дослідження: аналіз методичної бази стилів карате, що культивуються в Україні, і порівняння її з рекомендаціями інституцій ЄС.

Результати дослідження. Карате виникло початково як система реального бою, на базі якої шляхом системних змін і втрати частини ознак бойового мистецтва сформувалася принципово нова парадигма – спортивне карате. Сучасне стильове карате, як його перехідна форма, сформувалося на початку ХХ ст. під впливом вестернізації Японії шляхом інституалізації різних напрямків реальних бойових мистецтв, суспільна місія якого полягає в модифікації бойових мистецтв для цивільного використання з одночасним збереженням їх головних цінностей.

Засновник карате, педагог за професією Гічін Фунакоші запропонував схему, що органічно поєднала традиційні поняття бойових мистецтв і сучасні педагогічні принципи. Поняття *сінгітай* (триєдина сутність духу техніки і тіла) відповідає сучасному принципу гармонійного розвитку особистості. Не втратили актуальності описані в *Бусідо* (кодекс честі воїна) чесноти самурая: справедливість, повага, мужність, честь, співчуття, щирість і відданість. Принцип зв'язку з життям реалізується стратегією підготовки, що містить потенціал для органічного переходу до професійної військової, поліцейської чи спортивної діяльності. Принцип оздоровчої спрямованості реалізується за рахунок відповідної побудови багаторічної підготовки та вилучення небезпечних та травматичних технічних дій.

Кожний стиль має власну стратегію підготовки та 16–20-рівневу систему атестації на кваліфікаційні ступені *кю* і *дан*, в якій відображена програма багаторічної підготовки, зміст технічного арсеналу та співвідношення в стилі елементів бойового мистецтва і спорту. Зміст програми та традиційні відносини всередині стилю забезпечують умови для ефективної реалізації актуальних нині дидактичних (методичних) принципів.

Змагання в стильовому карате проводяться для всіх вікових груп від дітей до ветеранів включно.

Висновки. Стильове карате повністю відповідає актуальним цілям, завданням і принципам фізичного виховання і має достатній ресурс для ефективного використання при впровадженні в Україні фізичної активності протягом усього життя. Структурована система кваліфікаційної атестації дозволяє легко і природно адаптувати будь-який стиль карате до вимог кредитно-модульної системи, Європейської кваліфікаційної рамки – EQF, програми визнання неформальної освіти, тощо.

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ШВИДКОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЮ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Віктор Романюк¹, Альона Романюк²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.viktor@eepu.edu.ua;

² кандидат біологічних наук, асистент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, romanuk.alona@eepu.edu.ua

Вступ. Результативність ігрової діяльності у баскетболі забезпечуються високою швидкістю та різноманітними елементарними видами її проявів. У зв'язку з цим, актуальною є проблема дослідження особливостей кореляційних взаємозв'язків між елементарними проявами швидкості та ігровою діяльністю баскетболістів.

Мета дослідження – вивчити особливості взаємозв'язків елементарних видів швидкості баскетболістів із результативністю ігрової діяльності.

Методи дослідження. Для дослідження швидкості баскетболістів команди «Старий Луцьк-Університет» використовували авторську комп'ютерну програму «РеТест». Вивчали просту реакцію на об'єкт (ПРО), реакцію вибору 1 із 3 (РВ 1 із 3), просту реакцію на звук (ПРЗ), реакцію вибору 1 із 2 (РВ 1 із 2), частоту рухів верхніх кінцівок (ТРП, ТРЛ) та швидкість обробки інформації (ШОІ).

Результати дослідження. Аналіз коефіцієнтів кореляції Кендалла виявив, що серед наявних поодиноких зв'язків, на основі яких важко говорити про певні закономірності та особливості, спостерігались чіткі тенденції за двома видами швидкості. Встановлено статистично значущі зв'язки частоти рухів правої кінцівки і швидкості простої зорової реакції із результативністю ігрової діяльності. Зокрема, темп руху правої кінцівки корелює із кількістю ігор за сезон ($\tau = 0,533$), із кількістю набраних очок ($\tau = 0,514$), із кількістю підбирань та ігровою ефективністю ($\tau = 0,587$) на статистично значущому рівні ($p < 0,05$). Окрім того темп рухів правої кисті на статистично значущому рівні корелює із простою реакцією на об'єкт ($\tau = 0,796$) і звук ($\tau = 0,514$).

Проста зорова реакція на об'єкт корелює із кількістю ігор за сезон ($\tau = 0,492$) та кількістю підбирань ($\tau = 0,624$) при $p < 0,05$. Виявлено значущі зв'язки простої реакції на об'єкт із простою реакцією на звук ($\tau = 0,514$), реакцією вибору одного об'єкта із трьох ($\tau = 0,550$), темпом рухів лівої ($\tau = 0,550$) та правої ($\tau = 0,796$) кисті.

Загалом, структура і характер кореляційних зв'язків темпу рухів правої кисті співпадає із структурою і характером кореляційних зв'язків простої реакції на об'єкт. Цей факт є цікавим, і потребує більш детального дослідження у подальшому.

Висновки. Виявлені статистично значущі взаємозв'язки швидкості простої зорової реакції і швидкості частоти рухів правої кінцівки із результативністю ігрової діяльності баскетболістів засвідчують позитивний внесок цих якостей в ігрову результативність з одного боку, з другого – дають підстави припустити, що покращення рівня розвитку інших видів швидкісних якостей та підвищення їх взаємодії дасть змогу команді досягнути вищих спортивних результатів.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Світлана Савіна

Аспірант та викладач кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії Харківської державної академії фізичної культури, info.fitness.ukr@gmail.com

Вступ. В епоху інформаційно-технологічного прогресу для сучасної людини як ніколи актуальною стає турбота про власне здоров'я. Для вирішення цього питання виступають фізкультурно-оздоровчі фітнес-технології в системі фізичної культури, які з успіхом впроваджуються в фітнес-клубах України з метою залучення людей до здорового способу життя. З появою нових видів обладнання суспільство більш зацікавлюється оздоровчим фітнесом, прагне жити наповненим, активним, здоровим життям.

Мета дослідження – розглянути сучасні фітнес-технології оздоровчої спрямованості які використовуються у фітнес-клубах.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Аналіз літератури та діяльності послуг фітнес-клубів дає підстави констатувати, що сьогодні пропонується велика кількість різних засобів оздоровчого спрямування. На сьогоднішній день передові фітнес-технології пропонують широкий вибір програм, умовно розподілених на 4 групи: аеробні програми, функціонально-координаційні програми, силові програми, та програми mind&body (розумне тіло). Аеробні програми будуються на основі аеробного навантаження (як на суші так і в воді) низької (LІ) та високої (НІ) інтенсивності в яку входять класичні аеробні та танцювальні рухи, різновиди циклічної аеробіки та бойові види фітнесу. До них відносяться: класична аеробіка, різновиди танцювальної аеробіки у тому числі Zumba, різновиди степ-аеробіки, тай-бо, скай джампінг, кенгу джамп, сайкл та спінінг, аквааеробіка. Ці програми спрямовані на профілактику захворювань серцево-судинної та дихальної систем, розвиток координації та ритму. Поєднання давніх технологій з сучасними надбаннями оздоровчого фітнесу а також технологіями, що широко застосовуються в практиці реабілітації хворих з порушеннями опорно-рухового апарату та новітнього обладнання функціонального тренінгу сприяло появі функціонально-координаційних програм. Термін «functional» в перекладі з англійської означає «здібність до дії, функціонування, або сприяння до призначеної мети». До таких програм відносяться: функціональний тренінг (хореографія), слайд, глайдінг, босу, Фитбол, функціональний тренінг з підвісними петлями TRX і Core Master, Функціональний тренінг з пружинними ремнями GoFlo, колове тренування, інтервальне тренування. Для розвитку сили та силової витривалості, збалансованого розвитку м'язів у побудові гармонійного тіла пропонуються силові програми, до складу яких входять: силове тренування на всі групи м'язів, Боді Памп, Хот Айрон, формати уроків з поділом на сегменти тіла Upper-body, АВТ, ABS, TABS, змішані формати, тренажерна зала. Фітнес технології нового століття збагатилися програмами, які в зарубіжній літературі об'єднані під терміном «Body&Mind» (Розумне тіло). До них відносять: Пілатес класичний та Pilates на малому і великому обладнанні, йога, флай-йога, стретчинг, МФР – міофасціальний реліз, ПорДеБра, БодіАрт, Барр. Ці програми передбачають концентрацію свідомості на відчуттях власного тіла, завдяки чому досягається контроль над рухами з узгодженням дихання. Ці програми сприяють розвитку координації, гнучкості, балансу.

Висновки. Сучасний розвиток оздоровчого фітнесу характеризується використанням великого арсеналу засобів та новітніх технологій і обладнання, шляхом запозичення засобів з інших видів спорту або реабілітаційних програм. Сучасні фітнес-технології представлені великою кількістю напрямків які спрямовані на підвищення рівня здоров'я та гармонізації особистості. При цьому кожен з цих напрямків використовуються для вирішення специфічних завдань.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ АТЛЕТИЧНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Олена Сорока¹, Володимир Сорока²

¹ Старший викладач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, soroka_volodja@ukr.net;

² старший викладач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Вступ. Значне зростання популярності серед різних верств населення України до занять оздоровчою аеробікою, передбачає розширення наукових досліджень у цій галузі.

Використання різних засобів проведення занять оздоровчою аеробікою є однією з причин її популярності. Одним з таких засобів є атлетична гімнастика, впливу занять якої на фізичний стан і морфометричні показники дівчат-студенток присвячена наша робота.

Методи дослідження. Дослідження проводилися з вересня 2018-го по лютий 2020 року з 44 студентками у віці від 18 до 20 років, що навчаються за програмою оздоровчої аеробіки перший рік і, які раніше спортом не займалися. Визначався рівень фізичної підготовленості (за стандартними тестами). На підставі зібраного матеріалу була розроблена методика проведення занять з оздоровчою аеробікою з використанням вправ атлетичної гімнастики для дівчат експериментальної групи.

Результати дослідження. Підставою для складання додаткової програми занять оздоровчою аеробікою з використанням вправ атлетичної гімнастики, було прагнення збільшити навантаження на заняттях за рахунок виконання вправ силового характеру.

Окремо були виділені основні групи м'язів: рук, грудей, спини, ніг. При цьому, враховувалася кількість підходів, кількість рухів в кожному підході. Обтяження підбиралися з урахуванням індивідуальних можливостей, щоб було можливо виконати запропоновану кількість рухів в кожному підході.

Комплекс вправ складався окремо кожній учасниці досліджень в залежності від особливостей її фізичної підготовленості, статури, періоду ОМЦ.

Загальне правило складання комплексу: перша половина ОМЦ – збільшення обсягу в «проблемних» ділянках тіла (руки, спина і т. д.); друга половина ОМЦ – зменшення обсягу (низ спини, сідниці, стегна і т. д.).

Тренування з використанням вправ на силу передбачало також зміна приладів (гантелі, тренажери, фітнес-м'ячі, штанги, степ-платформи, тренажери Сміта, гімнастичні лавки і т. д.).

На кожному тренувальному занятті змінювалися вправи таким чином, щоб протягом тижня в роботі брали участь всі м'язові групи.

За точністю виконанням вправ постійно стежили досвідчені викладачі.

Висновки. Фізична підготовленість дівчат на початку експерименту відповідала рівню «задовільно». Після проведення занять з використанням вправ атлетичної гімнастики експериментальної групою загальний рівень фізичної підготовленості відчутно покращився: «стрибки на степ-платформу» – $p < 0,05$; «20 присідань з обтяженням в 50 % від власної ваги» – $p < 0,05$; тест на визначення сили м'язів рук також визначив різні зміни показників в обох групах на користь експериментальної ($p < 0,05$); показники тесту на швидкісну силу після експерименту – $p < 0,05$; оцінка рівня гнучкості на степ-платформі після проведення експерименту також зі значною перевагою вище у представниць експериментальної групи ($p < 0,05$). Обґрунтовано науково-методичну характеристику авторської програми занять оздоровчим фітнесом з використанням вправ атлетичної гімнастики.

Подальші дослідження в цьому напрямку будуть спрямовані на вивчення впливу навантажень силового характеру в анаеробному режимі роботи в системі занять оздоровчою аеробікою.

БОЙОВИЙ ГОПАК В СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Володимир Сорока¹, Олена Сорока²

¹ *Старший викладач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, soroka_volodja@ukr.net;*

² *Старший викладач Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту*

Вступ. Розвиток Бойового Гопака в Україні щороку повніше відповідає вимогам фізичного виховання дітей і молоді, державних закладів, покликаних виховувати підростаюче покоління на найкращих зразках стародавньої та сучасної культури українського народу.

Актуальність даної роботи полягає у визначенні науково-методичних аспектів забезпечення тренувального процесу в Бойовому Гопакі. Особливо актуальною є проблема психофізіологічного стану та його впливу на фізичний розвиток дітей.

Методи дослідження. В роботі використані матеріали теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної та спортивної літератури, метод педагогічних спостережень і експерименту, метод анкетування, тестів і експертних оцінок, медико-біологічне дослідження і метод математичної статистики.

Дослідження проводились з хлопчиками молодшого шкільного віку 7–8 років, по 24 дитини в кожній групі. Контрольну групи склали діти, які займаються різними видами спорту або взагалі не займаються спортом, до складу експериментальної групи взяли участь хлопчики, які займаються Бойовим Гопакі.

Результати дослідження. Досліджуючи рівень фізичної підготовленості на початку дослідження у дітей обох груп він не відрізняється і є на низькому рівні як для свого віку (Програма ФК для ЗОШ). Після року занять зміни в показниках є неясні, хоча і вирости до середньо рівня. Показники по човниковому бігу змінилися суттєво (Е. гр. – $p < 0,05$; К. гр. – $p > 0,05$), стрибок у довжину в значно більшій мірі збільшився у експериментальній групі ($p < 0,05$, проти $p > 0,05$ у К. гр.). Тест на визначення швидкісних якостей – «стрибки зі скакалкою за хвилину» в експериментальній групі показав суттєву прибавку ($p < 0,05$), а в контрольній групі він склав $p > 0,05$. Тест на визначення силових якостей – «підтягування у висі лежачи» та «згинання-розгинання рук в упорі лежачі» в експериментальній групі показав значно більший приріст ($p < 0,05$ – відносно), а у контрольній явних змін не відбулося ($p > 0,05$ – відносно).

Тест на силову витривалість «піднімання тулуба в положення сидячи з положення лежачи» показав явні зміни в експериментальній групі ($p < 0,05$), а в контрольній показники залишилися на тому ж рівні ($p > 0,05$). Інтегральна оцінка гнучкості (шпагат, лівою, міст) значно збільшилась в експериментальній групі ($p < 0,05$), в контрольній залишилось без змін ($p > 0,05$).

Висновки. 1. Проаналізувавши структуру занять з Бойового Гопака і порівнявши їх з заняттями фізичної культури в загально освітній школі, ми виявили, що показники тренувальних навантажень на заняттях з БГ значно більші. 2. Показники рівня фізичної підготовленості у дітей двох груп особливо не вирізняються (ні між собою, ні з початковими даними). Ми вважаємо, що це пов'язано з природним розвитком дітей 7–8 років. 3. Підчас дослідження було виявлено, що заняття з Бойового Гопака дуже добре вплинули на загальний розвиток дітей. Що підтверджує мету занять з українського бойового мистецтва – гармонійний розвиток особистості. 4. Методичною особливістю занять з Бойового Гопака є також і те, що існує виконання обряду привітання, молитви та пісні, а також обов'язкові теоретичні виховні заняття. Вони мають велику зацікавленість і добрий вплив на розвиток дітей та допомагають зрозуміти їм особисту приналежність до розвитку бойової культури – як одної з невід'ємної частки загальної культури нашого народу.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СИСТЕМИ ДИХАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Анатолій Тучак¹, Олег Тучак²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Tuchak.Anatolij@eenu.edu.ua;

² асистент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Tuchak.Oleg@eenu.edu.ua

Вступ. Проблема затримки психічного розвитку молодших школярів є актуальною і потребує пошуку ефективних шляхів вирішення. Важливу роль у формуванні психічних процесів та властивостей школярів відіграє дихальна система. Саме від її функціональних можливостей залежить постачання киснем усіх найважливіших процесів, що відбуваються в організмі.

Мета дослідження – дослідити особливості функціональних можливостей системи дихання молодших школярів із затримкою психічного розвитку.

Методи дослідження. Дослідження функцій зовнішнього дихання молодших школярів із ЗПР проводили за допомогою комп'ютерного спірометра «Спиро-спектр». Основні показники, що оцінювались при проведенні спірометрії: життєва ємність легень (ЖЕЛ), об'єм форсованого видиху за першу секунду (ОФВ₁), індекс Тіффно (ОФВ₁/ЖЕЛ).

Результати дослідження. Розрахунок належних величин ЖЕЛ для учнів другого класу за формулою Р. Ф. Клемент та Н. А. Зильбер (1994) показав, що для них нормою є – 1,8 л. Для третьокласників норма 1,85 л. Нашими дослідженнями другокласників встановлено, що ЖЕЛ у дітей із ЗПР була меншою від норми. В контрольній та експериментальній групах ЖЕЛ становила 1,39 л та 1,36 л. Статистично значущої різниці між групами не має. У третьокласників при нормі 1,85 л ЖЕЛ була також меншою. У контрольній та експериментальній групах вона становила 1,41 л та 1,42 л. Статистично значуща різниця між групами відсутня. Належні величини ЖЕЛ для четвертокласників становлять 2,2 л. У школярів контрольної та експериментальної групи четвертого класу ЖЕЛ становила 1,50 л та 1,61 л. Між групами учнів із ЗПР статистично значимої різниці не виявлено.

Подібна тенденція відставання молодших школярів із ЗПР від належних норм спостерігалась і за показниками ОФВ₁ та індексом Тіффно. У всіх класах молодші школярі із ЗПР мали показники менші від норми. Між контрольними та експериментальними групами в межах одної вікової групи статистично значущої різниці не виявлено.

Висновки. Таким чином, на основі дослідження можна зробити висновок, що сучасні школярі молодших класів із ЗПР відстають за своїми функціональними можливостями дихальної системи від належних норм. У зв'язку з цим вважаємо, що розроблення методик фізичного виховання корекційного характеру різної спрямованості є перспективними.

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ЗАГАЛЬНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІВЧАТ 11–12 РОКІВ

Юрій Фурман¹, Вікторія Головкіна², Світлана Сальникова³

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

² аспірант кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, akvavita72@gmail.com;

³ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Вінницького торговельно-економічного інституту Київського національного торговельно-економічного університету, aqvaveta@ukr.net

Вступ. Підвищення спортивної майстерності значною мірою зумовлено впровадженням у навчально-тренувальний процес спортсменів новітніх технологій. На початкових етапах багаторічної підготовки плавців тренувальний процес повинен здійснюватися з урахуванням вікових функціональних можливостей спортсменів, що позитивно відображається на адаптаційній перебудові організму. Беручи до уваги досвід напрацювань попередніх дослідників, ми передбачили, що комплексне застосування інтервальне гіпоксичне тренування й елементів аквафітнесу в тренувальному процесі юних спортсменок плавчинь сприятиме підвищенню їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – встановити комплексний вплив тренувальних занять плаванням, в яких використовувалися елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування на загальну фізичну підготовленість плавчинь 11–12 років.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування загальної фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Протягом 24 тижнів на різних етапах дослідження (через 8, 16 і 24 тижні) вивчено динаміку показників, що характеризують швидкість; вибухову силу; силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу; швидкісно-силову витривалість м'язів плечового поясу, черевного пресу й нижніх кінцівок; активну гнучкість хребта та плечового поясу; витривалість.

Висновки. Тренувальні заняття плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування сприяють покращенню показників загальної фізичної підготовленості у дівчат 11–12 років.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ РІЗНИХ ІГРОВИХ АМПЛУА

Олександр Швай¹, Юрій Цюпак²

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, oleks0463@gmail.com;

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tsjupak.jurij@gmail.com

Вступ. Характерною особливістю сучасного волейболу є не лише зростаюча інтенсивність гри, універсализація гравців, але й їх вузька спеціалізація, яка обумовлена виконанням функцій певних ігрових амплуа. Значимість цієї сторони підготовки у волейболі привертала увагу спеціалістів різного профілю А. Н. Беляєв (2002), В. І. Гнатчук (2005) та ін.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел включав вивчення науково-методичної та спеціальної літератури з питань змісту та значення фізичної підготовки, засоби і методи розвитку фізичної підготовленості, загальні закономірності керування навчально-тренувальним процесом волейболістів. Для вивчення фізичної підготовленості використовувалися тести, за допомогою яких визначалися найбільш важливі рухові якості волейболістів – спритність, швидкість, сила, витривалість, координаційні здібності. В процесі обробки результатів спостереження за рівнем фізичної підготовленості волейболістів різних амплуа визначалось: середнє арифметичне (\bar{X}) рівня розвитку фізичних якостей; стандартна похибка за генеральною сукупністю. Достовірність розбіжностей між показниками фізичної підготовленості волейболістів з однієї та різних амплуа визначалась за t-критерієм Стьюдента.

Результати дослідження. Дослідження проводилось впродовж 2019–2020 років. У ньому взяли участь кваліфіковані волейболісти студентських команд НТУ та СНУ імені Лесі Українки м. Луцька. Аналіз результатів нашого дослідження засвідчує, що волейболісти різних ігрових амплуа відрізняються за показниками фізичної підготовленості, яка суттєво позначається на ефективності гри. За даними комплексної оцінки фізичної підготовленості гравці першого темпу мають найвищі показники стрибка в довжину з місця $286,4 \pm 17,5$ см, кидка набивного м'яча $10,33 \pm 1,5$ м, та човникового бігу $8,47 \pm 0,21$ с натомість, гравці другого темпу були кращими в стрибках вверх з місця $60,4 \pm 1,06$ см і розбігу $71,5 \pm 0,53$ см, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи $46,9 \pm 3,37$ раз, підніманні тулуба з положення лежачи $65,5 \pm 5,40$ раз. Комбінований тест краще виконували гравці ліберо $48,8 \pm 0,53$ с, та зв'язуючі $50,0 \pm 0,81$ с і достовірно відрізнялись від інших гравців ($p < 0,05$), що вказує на більш високий рівень розвитку в них спеціальних швидкісно-силових якостей.

Висновки. Для підвищення ефективності фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів рекомендуємо враховувати індивідуальні і функціональні особливості. Вони передбачають застосування фізичних навантажень адекватних віку, стану здоров'я, спортивної підготовки, функціональним можливостям організму. Отримані дані про фізичну підготовленість можуть бути використані як критерії для комплексної оцінки розвитку фізичних якостей кваліфікованих волейболістів при відборі гравців для комплектування команди.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ГРУПОВІ ЗАНЯТТЯ З УРАХУВАННЯМ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Людмила Шуба¹, Вікторія Шуба²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка», mila.shuba@gmail.com;

²кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, shubaV14@meta.ua

Вступ. Найважливішим стратегічним надбанням будь-якої нації є здоров'є підростаючого покоління, яке викликає обґрунтовану тривогу. У цих умовах усе більш значимим є пошук ефективних шляхів здоров'язберігаючих функцій освіти. Базовою умовою вирішення цієї проблеми є активне використання оздоровчого потенціалу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. В зв'язку з цим є актуальним, з теоретичної і практичної точки зору, розробка індивідуалізованого підходу до організації процесу фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження: модернізувати процес фізичного виховання учнів 5–6 класів сільських шкіл шляхом використання методики індивідуально-групових занять з урахуванням розвитку фізичних якостей.

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

Результати дослідження. Аналізуючи отримані дані відмічаємо, що для дітей середнього шкільного віку, що мають природну обдарованість до роботи на витривалість, найбільш раціональною системою побудови тренувальних дій є програма з переважним розвитком витривалості. Із загального об'єму фізичних навантажень 70–75 % вправи переважно з аеробною роботою і 25–30 % – вправи з анаеробним джерелом енергозабезпечення. Для дітей з вираженою анаеробною працездатністю, що мають природну обдарованість до швидкісної і швидкісно-силової м'язової діяльності найбільш раціональною системою тренувальних дій є програма з переважним розвитком швидкісних якостей. Із загального об'єму фізичних навантажень 55–60 % доводяться на вправи з переважно аеробною роботою і 40–45 % – вправи з анаеробних джерелом енергозабезпечення. Для дітей з рівномірним проявом швидкісних якостей і загальної витривалості найбільш раціональною системою тренувальних дій є комплексна програма на розвиток швидкісних якостей і загальної витривалості. Із загального об'єму фізичних навантажень 60–65 % вправи з переважно аеробною роботою і 35–40 % – вправи з анаеробним джерелом енергозабезпечення. При плануванні змісту таких зайняття засоби підбираються так, щоб забезпечити рівномірний розвиток анаеробних і аеробних можливостей організму.

Висновки. Результати проведених досліджень учнів середнього шкільного віку з вираженою аеробною і анаеробною працездатністю дозволили встановити, що залежно від індивідуальних особливостей розвитку рухових якостей учнів середнього шкільного віку однаково педагогічна дія робить різноспрямований вплив на фізичну підготовленість дітей. Найбільш високий тренувальний ефект у дітей з вираженою аеробною працездатністю відзначається при виконанні фізичних навантажень з переважною спрямованістю на розвиток витривалості. У дітей з вираженою анаеробною працездатністю – при виконанні фізичних вправ переважно швидкісного характеру. В якості опорного моменту в методології індивідуального підходу у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку доцільно використати особливості прояву і розвитку їх рухових якостей.

Фізична активність як чинник якості життя людини

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ ГЕРІАТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ

Надія Богдановська¹, Ірина Кальонова²

¹ Доктор біологічних наук, професор Запорізького національного університету;

² кандидат медичних наук, доцент Запорізького національного університету, kalenova2608@gmail.com

Вступ. Прогресуюче збільшення чисельності населення старшої вікової групи ставить перед нашою країною завдання тривалої підтримки їх активного якісного життя. Для зменшення виразності й впливу поліморбідних функціональних порушень на організм літньої людини необхідний пошук нових методів відновлення, які активізують саногенетичні механізми, мають стимулюючий вплив на організм та здатні зменшити швидкість процесів старіння. Численні дослідження, в тому числі і останніх років, підтверджують, що саме фізична активність є головною умовою збереження фізичного та психічного здоров'я, адаптивних можливостей, а в кінцевому рахунку соціальної активності літніх людей.

Мета дослідження – вивчення впливу засобів фізичної терапії на якість життя осіб похилого віку в умовах спеціалізованої установи.

Методи дослідження. Дослідження проводилося на базі геріатричного пансіонату Запорізької області, який надає спеціалізовану допомогу особам літнього віку. Під нашим спостереженням знаходилось дві групи чоловіків віком від 70 до 75 років – основна і контрольна по 15 осіб, які не мали на час дослідження загострення і декомпенсації наявних хронічних захворювань.

Результати дослідження. Протягом дослідження у осіб основної групи разом зі стандартними медико-гігієнічними та медико-соціальними заходами, що є обов'язковими в системі догляду за особами похилого віку, застосовувалась програма фізичної терапії, спрямована на функціональну адаптацію організму літньої людини до фізичних навантажень, корекцію астено-депресивних станів. Для оцінки якості життя пацієнтів проводилось анкетування з використанням опитувальника SF-36.

При первинному обстеженні показники якості життя достовірно не відрізнялись у чоловіків обох груп та були дещо нижче середніх популяційних показників для цього віку. Більшою мірою був знижений показник фізичного функціонування (PF) – $26,27 \pm 3,9$ бала, рольового функціонування (RP) – $37,92 \pm 5,6$ бала, емоційного рольового функціонування (RE) – $42,77 \pm 1,5$ бала. Такі дані вказують на значне обмеження загальної фізичної та повсякденної активності, зниження її обсягу та якості внаслідок негативного емоційного стану. При повторному обстеженні через шість місяців застосування реабілітаційної програми в чоловіків основної групи показник PF склав $45,38 \pm 2,6$ бала, RP – $46,01 \pm 4,1$ бала, RE – $48,98 \pm 4,6$ бала, та виявились достовірно кращими, ніж у контрольній групі.

Висновки. Отже, оптимізація рухової активності в осіб геріатричного віку з урахуванням стану здоров'я, показників функціональної та фізичної підготовленості позитивно впливає на якість життя таких пацієнтів.

ЗАНЯТТЯ ПІЛАТЕС ЯК ПРИРОДНИЙ МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ЖІНКИ ПІСЛЯ 40

Ольга Коломійцева¹, Руслан Анацький²

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого;

² старший викладач Національної Академії Національної Гвардії України

Вступ. Пілатес перетворюється в популярну форму фізичної активності. Є багато різних стилів Пілатеса, але в усіх акцентується увага на реберному диханні, центруванні (пошуку центру) у всіх вправах і контролі над рухами. Поєднуючи ментальну і фізичну сторони виховання жінки, Пілатес є дієвим засобом поліпшення якості життя жінки. Вправи Пілатес розвантажують суглоби, знімають біль з області попереку, збільшують гнучкість жінки. В результаті занять налагоджується робота серцево-судинної і дихальної систем, нормалізується артеріальний тиск. Важливою перевагою системи Пілатес є те, що вона, в першу чергу, спрямована на виховання навичок функціонального і безпечного руху, а не на виконання вправи заради вправи. Присмним ефектом такого тренування, як відзначають практики, є естетичний вигляд – підтягнутий силует, фірмовий пілатесовський живіт, рельєфність зовнішньої мускулатури.

Методи дослідження. У дослідженнях взяли участь 32 жінки у віці 39–48 років. Були створені експериментальна ($n = 18$) і контрольна ($n = 14$) групи. Тестування жінок проводилось перед початком курсу занять Пілатесом, після 24-х занять і після його завершення (48 занять). Використовувалися рухові тести і функціональні проби (ЖЄЛ, частота дихання, проба Штанге і Генчі). Визначалися маса і довжина тіла учасниць. *Методика занять.* В експериментальній групі перші дев'ять занять були присвячені навчанню реберному диханню і так званим вправам «пре-Пілатес». На наступних 10 заняттях вивчався репертуар вправ Matwork, куди увійшли 15 вправ базового рівня і їх варіації. Далі 10 занять жінки виконували ці ж 15 вправ базового рівня з поступовим підвищенням або зниженням рівня складності за рахунок використання малого м'яча, еластичної стрічки, ізотонічного кільця. В подальшому використовувалися модифікації вправ оригінальної версії Пілатеса тільки в бік спрощення. Roller використовувався в якості міофасціального розслаблення, а також для мобілізації шийного, грудного і поперекового відділів хребта.

Результати дослідження. На початку дослідження були відзначені низькі показники системи зовнішнього дихання і по всім руховим тестів. При систематичних заняттях за системою Пілатес спостерігаються позитивні зміни показників зовнішнього дихання. Показники: ЖЄЛ, частоти дихання, гіпоксичних проб Штанге і Генчі покращилися більш ніж на 20 %. На початку досліджень вага тіла жінок становила в середньому 74,3 кг, в кінці досліджень показник знизився до 68,4, $p \geq 0,05$. У показниках мобільності хребетного стовпа, стійки в «планці» на кистях, «Roll up із зігнутими і прямими ногами», «Push up з одного коліна» приріст склав більше 100 %. Ці поліпшення мають достовірність відмінностей, $p \leq 0,05$.

Висновки. При систематичних заняттях вправи Пілатес тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, допомагають впоратися з болями в спині, розвивають дихальну систему. Доведено ефективність занять Пілатесом як природного механізму підтримки фізичної форми жінок у другому зрілому віці.

МОДЕЛІ МІЖСЕЗОННОЇ НАДІЙНОСТІ ТЕСТУВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ НА ПРИКЛАДІ БАКАЛАВРІВ ПЕРШОГО КУРСУ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТУРИЗМ»

Костянтин Лабарткава¹, Оксана Заліско², Ірина Кушнір³

¹ Владач Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, labkostiantyn@gmail.com;

² старший викладач Національного університету «Львівська Політехніка»;

³ викладач Львівського національного університету імені Івана Франка

Вступ. Останнім часом здоров'я та фізична підготовленість дітей та молоді різко погіршилися (Sahoo K., Sahoo B., Choudhury, Sofi, Kumar&Bhadoria, 2015). Зокрема, це пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам. Фізичні тренування не забезпечують обсяг рухової активності, необхідної для молоді людини; вони недостатньо враховують індивідуальні інтереси та потреби студентів (Al-Khudairy, Loveman, Colquitt, Mead, Johnson& Fraser, 2017; Liposek, Planinsec, Leskosek & Pajtler, 2019).

Гіпотеза дослідження. Модель надійності оцінки внутрішньо групового тесту може бути дійсною при міжсезонному тестуванні фізичної підготовленості бакалаврів першого курсу зі спеціальності «Туризм».

Мета дослідження - створення моделі міжсезонної надійності тестування на фізичну підготовку на прикладі бакалаврів першого курсу спеціальності «Туризм».

Методи дослідження. Усього було залучено 50 бакалаврів першого курсу університету, які вивчають спеціальність «Туризм» в якості бізнес-послуг у тестуванні на фізичну форму. Це були 20 чоловіків з масою тіла $67,3 \pm 9,5$ кг ($M \pm SD$) і висотою $174,6 \pm 5,6$ см; і 30 жінок (маса тіла: $59,6 \pm 7,3$ кг, висота: $163,9 \pm 5,2$ см). Усі студенти були у хорошій фізичній формі і вони брали участь в університетських заняттях з фізичного виховання за програмою Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського (Академічна програма, 2016 р.). Це дослідження було заздальгід схвалено керівництвом Львівського державного університету фізичної культури імені І. Боберського. Усі учасники добровільно надали письмову інформовану згоду на участь. Процедур, яких дотримувалися, відповідали етичним стандартам Етичного комітету з експериментів на людях.

Результати дослідження. Щомісячне тестування було проведено сім разів в період з вересня по березень, використовуючи комплексний тест КОНТРЕКС-2. Студенти займалися за програмою спортивно-оздоровчий туризм на прикладі пішохідного туризму.

Характер зміни тестових балів за цей семимісячний період для чоловіків і жінок був досить подібний між ними. Протягом перших чотирьох місяців (вересень–грудень) результати чоловічої та жіночої груп залишалися приблизно незмінними. Результати тестів у січні знизилися майже на чверть, а упродовж лютого–березня вони повернулися майже до осіннього рівня. Весь час, чоловіки мали кращі результати, ніж жінки, близько 20%. Різниця результатів огляду чоловічих та жіночих зразків була досить високою ($V = 26-47\%$).

Висновки. Модель міжсезонної надійності тестування на фізичну форму, створена на прикладі бакалаврів першого курсу спеціальності «Туризм», може бути прийнята для практики фізичного виховання у вищій школі. В цілому приблизно 86% студентів показали середній та вищий рівні, і лише близько 5% – низький.

FITNESS AS AN INSTRUMENT FOR STRENGTHENING HEALTH AND INCREASING QUALITY OF PEOPLE'S LIVES

Ekaterina Maksimova

Senior lecturer at the Department of Ukrainian and Foreign Languages Kharkiv State Academy of Physical Culture, okateryna2014@gmail.com

Introduction. A well-known fact is that engaging in regular and appropriate physical activity and exercise across the lifespan can have a positive effect on health, well-being and quality of people's lives (Blair, 2009; Trost, Blair, & Khan, 2014).

But nowadays, physical inactivity is becoming as the fourth leading cause of death, obesity worldwide and decreasing quality of life many people (WHO, 2010). Some experts argue that physical inactivity has reached pandemic status, and addressing the problem has been identified as a global public health priority (Kohl et al., 2012). That's why the priority task is to increase physical activity and accordingly quality of life of many people.

Research methods. During the experiment, we used a review of the scientific and methodical literature of foreign and domestic specialists. A review of the scientific literature focusing on well-being reveals the many types of different variables that are associated with this concept: age, sex, income level, family, culture, personality traits, work, etc.

Results of the research. Many studies have focused on analyzing the two models (physical and psychological) of quality of life. It has been found, for example, that both subjective well-being and satisfaction with life correlate positively with physical well-being (health) as well as with behaviors aimed at improving health or physical well-being, such as physical activity.

According to the determination of World Health Organization physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Nowadays physical activity is presented in many ways but the most popular and attractive is health-related fitness. Fitness represents many fitness classes such as Step-aerobics, Fiball, TRX, Yoga, Zumba, Tabata, Pilates, Yagalates, Barre, Fly-yoga, Jumping fitness and many others that have powerful influence on well-being, health and increasing all indicators of quality of people's lives.

In the field of quality of life understood as physical health, research focuses on the analysis of health-related quality of life (HRQL) and is based on the subjective assessment of the impact of disease and treatment on the domains of functioning and physical well-being. It is known fact that fitness has very powerful and positive effect on health and quality of life. It brings health benefits, such as psychosocial development of both young and old, personal development, later onset, and less consumption of alcohol. Finally, those who play sports have a higher level of physical activity later in life, and through sport, knowledge of nutrition, exercise, and health can be developed. Negative effects include the risk of failure leading to poor mental health, risk of injury, eating disorders, burnout, and exercise-induced gastrointestinal tract discomfort.

That's why fitness becomes an important component of social success of modern people and new socio-cultural reality, the basis of proactive self-expression, characteristic of success and quality of life.

Conclusion. In any case, it is clear that for both physically healthy people engaging in some kind of physical exercise, namely, fitness helps to improve the three components of psychological well-being (satisfaction with life, positive affect and negative affect) and health-related quality of life, respectively.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ольга Ображей¹, Ірина Маляренко², Ольга Кольцова³

¹ Аспірантка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, obrik102119@ukr.net;

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, ir.malyarenko15@gmail.com;

³ кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, olya.kolcova@gmail.com

Вступ. В умовах зростання об'єму навчально-пізнавального матеріалу, гармонійний розвиток молодшого школяра без фізичної складової неможливий. Діти молодшого шкільного віку вже добре володіють більшістю основних видів рухових дій. Це дає можливість для ширшого використання навички плавання в розвитку, формуванні, а за потреби, і корекції психологічного стану. Проте, даному питанню, на сьогоднішній день, приділяється значно менше уваги, ніж воно потребує.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, соціологічні та статистичні методи дослідження.

Результати дослідження. Дослідження проводились на навчально-тренувальних заняттях з плавання на базі літнього оздоровчого табору «Червоні вітрила» м. Скадовськ протягом липня 2019 р. Табірна зміна тривала 14 днів. У дослідженні прийняли участь 80 молодших школярів (36 хлопчиків та 44 дівчинки). Діти навчалися плавальним навичкам за класичною методикою М. Я. Набатнікової. З метою дослідження рівня психологічного стану дітей молодшого шкільного віку на початку другого та тринадцятого заняття з плавання було проведено тестування за Люшером.

Враховуючи, що емоції на глибокій підсвідомій основі мають об'єктивне відображення в кольоросприйнятті та тісно поєднані з ним, стало можливим проаналізувати три базові емоції: позитивна «радість» та негативних – «тривожність» й «втома». У результаті дослідження було встановлено, що емоція радості асоціювалась із червоним кольором у 68 % обстежуваних, а втоми із сірим кольором у 54 % молодших школярів, що не зовсім відповідає стандартній інтерпретації кольороемоційних залежностей. «Тривожність» класично асоціювалась з чорним кольором у 42 % дітей.

Отримані результати на початку експерименту свідчать, що у 58,7 % досліджуваних дітей переважала емоція радості: прагнення до нового, комфорт тілесних відчуттів. Однак у решти 41,3 % дітей молодшого шкільного віку спостерігались ознаки негативних емоцій: стан тривожності, втома, переживання, почуття безпорадності, засмучення, небажання займатися, хвилювання, негативне ставлення до плавання.

Отримані результати психологічного стану в кінці експерименту свідчать, що 63,7 % дітей молодшого шкільного віку відчували радість, прагнення до нового, комфорт тілесних відчуттів. Показник відсоткового співвідношення дітей, що відчували негативні емоції, порівняно з початком експерименту знизився на 5 % і склав 36,3 %.

Висновки. Аналіз отриманих емпіричних даних свідчить, що 63,7 % дітей у молодшому шкільному віці відчувають задоволення і радість на заняттях навчання плаванню. Однак показник відсоткового співвідношення дітей, що відчували негативні емоції, порівняно з початком експерименту знизився на 5 %. З огляду на це, робимо висновок, що використання старих, звичних форм, засобів та методів навчання плавання молодших школярів не дають можливості у сучасних умовах достатньо добре вирішувати поставлене завдання. Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та впровадженні методики навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з урахуванням рівня психологічного стану.

ASSESSING OF PROSOCIAL AND ANTISOCIAL BEHAVIOR IN PHYSICAL EDUCATION: APPROACHES FOR VALIDATION AND ADAPTATION OF FAIR PLAY IN PHYSICAL EDUCATION QUESTIONNAIRE

Iuliia Pavlova

Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, pavlova.j.o@gmail.com

Introduction. A students' development of the affective domain is a crucial component of their education. A strategy in Physical Education called the Fair Play can be useful for promoting and development of prosocial behavior. For this reason, we propose to validate and adapt the Fair Play in Physical Education Questionnaire to the Ukrainian context of Physical Education classes.

Methods. The study involved 450 (64.7 % females) secondary school students aged 9 to 14 studying in Lviv region (Ukraine). For assessing prosocial and antisocial behavior the Fair Play in Physical Education Questionnaire (FPQ-PE) was used. The FPQ-PE is a short, simple, and reliable tool containing 16 items that are grouped into four scales, in particular, respect to teammates, respect for conventions, cheating, and gamesmanship. The permission to use the English version of FPQ-PE was obtained from the copyright owner Dr. M. Hassandra.

Linguistic validation was confirmed by 4-step process (forward translation, backward translation, cognitive interviews, and proofreading). The psychometric properties of the FPQ-PE were examined to determine its validity and reliability. An exploratory and confirmatory factor analysis were performed. Internal consistency was measured by Cronbach's alpha, stability of questionnaire – by rho-Spearman's correlation coefficient.

For data analyses IBM SPSS Statistics V. 23 and AMOS V. 23.0.0 were used.

Results. According to results of exploratory factor analysis, the Ukrainian version of questionnaire consists of four scales. Confirmatory factor analysis showed the acceptable fit of the proposed model for the young Ukrainian population. RMSEA, RMR, and SRMR indexes were below 0,07 that indicated proper compliance; NFI, CFI indexes were above 0,90 that showed a high compliance level. Cronbach's alpha values was 0,86, Spearman's rho – 0,80 ($p < 0,01$).

Conclusion. The results of the present study support the usefulness of FPQ-PE, as a tool that shows evidence of reliability and validity for measuring the prosocial and antisocial behavior of young Ukrainian adults in Physical Education.

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Юлія Томіліна

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана, iuliya.tomilina@gmail.com

Вступ. В умовах сьогодення, коли людство повсякчас стикається з новими викликами, гостро постає питання дослідження якості життя населення. Чи не в найпершу чергу це стосується підростаючого покоління і молоді, зокрема студенток, якість життя яких стає об'єктом прискіпливої уваги дослідників з метою розробки заходів для формування цінностей здорового способу життя.

Методи дослідження. У дослідженні прийняло участь 34 студентки 1 курсу Київського національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана, які систематично відвідували заняття з фізичного виховання, організовані в ЗВО. Для дослідження застосовувалась загальноприйнята методика з використанням опитувальника SF-36, який широко застосовується в країнах США та Європи для дослідження якості життя населення. Отримані результати оброблено за допомогою статистичних методів.

Результати дослідження. У ході дослідження з'ясувалося, що за шкалою «Фізична активність» студентки набрали максимальний бал, який склав (92,65; 10,09) бала, що свідчить про відсутність обмежень до фізичної активності станом їх фізичного здоров'я. Крім того, високі результати, що становили (85,38; 13,32) бала, опитувані показали при оцінці суб'єктивних больових відчуттів за останній період. Отже, відчуття болю не обмежували повсякденну діяльність студенток. Разом з цим, встановлено, що респонденти високо оцінюють рівень своїх взаємозв'язків з друзями, однодумцями, іншими студентами в останній час: рівень соціальних зв'язків у середньому вони оцінили в (81,25; 18,27) бала.

Дещо нижчі, але досить високі оцінки виявлено за шкалами «Психічне здоров'я» – (76,94; 9,19) бала та «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (РФ) – (75,74; 32,27) бала. Як бачимо, в цілому учасниці експерименту почували себе достатньо спокійними й врівноваженими. Однак велике значення стандартного відхилення за шкалою РФ вказує на значний розкид самооцінки студенток щодо обмежень повсякденної діяльності фізичним станом. Так само, вищі за середні показники зафіксовано в студенток за шкалами «Загальний стан здоров'я» (усього (62,65; 18,07) бала) та «Життєздатність» (усього (65,88; 15,64) бала).

За шкалою «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» студентки показали середній результат, який склав (59,8; 39,17) бала. Його інтерпретація показує, що емоційний стан частково впливав на виконання студентками повсякденної роботи. У цілому саме за цією шкалою опитувані мають мінімальний результат.

Загалом студентки мають середні фізичного (ФЗК) і психологічного компоненту (ФЗП) здоров'я, що відображають якість життя. Причому рівень ФЗК у (54,39; 4,19) бала виявився статистично значуще вищим порівняно з рівнем ФЗП у (47,05; 7,5) бала ($t = 4,97; p < 0,05$), де вибірки підпорядковуються нормальному закону розподілу (для ФЗК критерій Шапіро–Уїлка $W = 0,95$; для ФЗП – $W = 0,98$).

Висновки. Не зважаючи на те, що за даними дослідження студентки 1 курсу ЗВО економічного спрямування схильні високо або досить високо оцінювати компоненти якості їх життя, можна помітити, що показники, які формують їх психологічне здоров'я знижені порівняно зі складовими фізичного компоненту здоров'я.

Підвищити якість життя студенток можливо за рахунок застосування засобів ментального фітнесу в процесі їх фізичного виховання в ЗВО задля покращення параметрів їх психологічного благополуччя.

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Зоя Філатова¹, Марина Євтушок²

¹ *Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, qera8888@ukr.net;*

² *кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, tarue@i.ua*

Вступ. В роботі розглянуто шляхи формування потреби рухової активності в студентів ЗВО з упровадженням новітніх технологій. Зважаючи на науково-практичну значущість, важливість фізичного вдосконалення студентів виникла необхідність уточнення та розширення змісту, форм, методів та шляхів формування потреби рухової активності студентської молоді в умовах карантину.

Методи дослідження: поглиблення теоретичних знань щодо виконання фізичних вправ в домашніх умовах (керуючись розробленими викладачами в системі дистанційного навчання Moodle рекомендаціями та комплексами фізичних вправ); набуття практичних умінь при самостійному виконанні дихальних та фізичних вправ; сприяння розвитку фізичної активності, особистісної відповідальності при виконанні запропонованих вправ (зворотній зв'язок студент-викладач за допомогою он-лайн відео-конференцій Zoom та соціальної мережі Facebook); суб'єктивна оцінка рівня функціонального стану організму; суб'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості; суб'єктивна оцінка психоемоційного стану; формування вмотивованості щодо потреби рухової активності; систематичне виконання фізичних вправ, потреба в руховій активності та особистісне осмислення її доцільності.

Отримання нових знань щодо здорового способу життя, практичних навичок та суб'єктивна оцінка особистісних досягнень сприятимуть залученню студентів до регулярного виконання фізичних вправ в домашніх умовах під час карантину.

Результати дослідження. Студентам було запропоновано теоретичний курс, комплекси дихальних та спеціально підібраних фізичних вправ у співвідношенні їх виконання з активним та пасивним відпочинком (он-лайн).

Ведіння студентами та спостереження даних «Щоденника студента» на протязі означеного періоду карантину, дало можливість висвітлення позитивної динаміки змін у стані фізичної підготовленості, функціональному та психоемоційному станах студентів, що вмотивувало їх до впровадження в повсякденне життя дихальних та фізичних вправ.

Варто відзначити, що загалом у студентів майже не виникало сумнівів у доцільності виконання фізичних вправ в домашніх умовах – 88 % опитаних; висловили сумніви щодо необхідності таких занять – 12 %; побоювались негативних висловів членів сім'ї (переважно студенти сільської місцевості) – 53 %; наголошували на браку часу – 18 %; означили відсутність спеціальних знань, які б давали можливість осмислити значення фізичної активності в умовах карантину – 51 % всіх опитаних студентів. В той же час бажали бути здоровими – 100 % студентів.

Результатом залучення студентської молоді до виконання дихальних та фізичних вправ в умовах карантину стало свідоме переосмислення ними життєвих пріоритетів – 92 % респондентів означили позитивне ставлення та розуміння щодо доцільності виконання фізичних вправ загалом, означили потребу в щоденній руховій активності.

Висновки. Реалізація формування потреби рухової активності в студентів ЗВО вимагає ретельного підбору засобів та методів. Залученню та успішному формуванню потреби рухової активності в умовах карантину сприяло формування позитивної вмотивованості до занять через простеження студентами покращення рівня фізичної підготовленості, коригування функціонального та психоемоційного стану організму.

ОЗДОРОВЧА ХОДЬБА ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Володимир Яловик¹, Антон Яловик²

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net;

² кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Людина від народження, коли зробила перші кроки, протягом всього життя продовжує крокувати по планеті. Ходьба – це природний спосіб пересування людини. Ходьба – це проста, доступна всім людям фізична вправа, яка допомагає підтримувати рухову активність. Науковий прогрес суспільства призвів до того, що люди останніми десятиками років менше рухаються, а більше пересуваються транспортом. Це призвело до виникнення й омолодження захворювань у молодих за віком людей. На нашу думку найефективнішою функціональною вправою є оздоровча ходьба. Так за допомогою цієї простої вправи можна досягти певного ефекту за допомогою таких складових: інтенсивності, тривалості й певної кількості занять.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; опитування.

Результати дослідження. Нами було проведено опитування 30 осіб, які регулярно займаються оздоровчою ходьбою в м. Луцьку. При опитуванні нам вдалося з'ясувати, що 26,6 % респондентів почали займатися ходьбою за порадою друзів; 10 % опитуваних почали регулярно ходити після операцій за порадою лікарів; 10 % людей почали свої тренування за прикладом спортсменів-скороходів, які постійно тренуються в парку, а 2 % – самоусвідомленням.

Аналіз результатів опитування показав, що 16,6 % осіб вибрали оздоровчу ходьбу, так як вона менше травматична для м'язів ніг; 33,4 % стверджують, що ходьба чинить менше навантаження на роботу серця і таким чином у них незначно, або поступово зростає ЧСС; 16,6 % вважають, що оздоровча ходьба сприяє включенню в рухову діяльність значну кількість м'язів, а 33,4 % відзначили, що вони спілкуються з друзями під час прогулянок, а на самоті вдається чудово осмислювати певні дії.

У процесі опитування ми відзначили, що для занять оздоровчою ходьбою у людей була певна мотивація, а саме; 33,4 % впевнені, що ходьба найкраще відновить волокна після операцій на колінні суглоби; завдяки такій руховій діяльності 33,4 % вдалося зменшити зайву масу тіла без ускладнень і покращити метаболізм; 33,2 % ходьба приносить задоволення і дає можливість насолоджуватися красою природи в парку.

За результатами опитування ми вияснили, що 26,6 % респондентів проводять регулярно тренування п'ять разів на тиждень протягом 30 хв; 40 % опитуваних здійснюють прогулянки чотири рази на тиждень протягом 1 год; 33,4 % людей здійснюють тренування три рази на тиждень протягом 2 год. Усі опитувані підтвердили про зростання в них фізичної та розумової працездатності, зменшення симптомів стомлення, покращився апетит, настрої. За період занять оздоровчою ходьбою зникли симптоми депресії, з'явилося бажання постійно здійснювати фізичну активність і від цього отримувати радість.

Висновки. В ході проведеного дослідження було встановлено, що регулярні заняття оздоровчою ходьбою знижують ризик серцево-судинних захворювань, продовжують тривалість життя, зменшують ризик травм і сприяють витратам значної кількості калорій.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ З НИЖНІМ СПАСТИЧНИМ ПАРАПАРЕЗОМ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Ольга Бекас¹, Владислав Бекас², Алла Сулима³, Ірина Мацейко⁴

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

² магістр фізичної терапії, ерготерапії, завідувач відділення фізичної реабілітації Державної реабілітаційної установи «Центр комплексної реабілітації для дітей з інвалідністю «Промінь» м. Вінниця, sukachov21@gmail.com;

³ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, allasulyta16.83@gmail.com;

⁴ доцент, кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, iryna.isdl@gmail.com

Вступ. Обмеження соціальної адаптації дітей з дитячим церебральним паралічем обумовлене значною поширеністю органічних уражень нервової системи, що проявляються симптомами, які ускладнюють або унеможливають вертикалізацію тіла та здатність до ходьби. Це проявляється зниженням опорної функції нижніх кінцівок і обмеженням статокінетичних можливостей хребта.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи гоніометрії та пружинної ергометрії; тестування статокінетичної та локомоторної функцій за індексом ходьби Хаузера, індексом мобільності RIVERMID (*Rivermead mobility index*), визначення функціональної категорії ходи й оцінку стійкості стояння, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проведено на базі спеціалізованого реабілітаційного Центру. У педагогічному експерименті, який тривав 9 місяців, брали участь 13 дівчаток і 7 хлопчиків 10–13 років з діагнозом дитячий церебральний параліч, нижній спастичний парапарез. У процесі дослідження розроблено та апробовано курс кінезотерапії за авторською методикою «Stretch technique». Застосована методика враховує патологію функціональної системи у дітей з нижнім спастичним парапарезом, застосовується у комплексі з фізіотерапевтичним, ортопедичним, логопедичним лікуванням, а також засобами механотерапії, гідрокінезотерапії та масажу, які реалізуються в межах реабілітаційного Центру.

Головними принципами застосування методики є індивідуалізація програми реабілітації, етапність процесу реабілітації, його неперервність і наступність. Головним засобом фізичної терапії у методиці «Stretch technique» виступає кінезотерапія – застосування пасивно-активних та активних фізичних вправ статичного, стато-кінетичного та кінетичного характеру. Спеціальні вправи виконуються з використанням допоміжних пристроїв та засобів – гумових джгутів різного ступеня пружності, обтяжувачів для ніг, медболів, мішечків з піском. Під час занять за розробленою методикою налагоджується і підтримується постійний ідеологічно-сенсорний зв'язок фізичного терапевта з пацієнтом та батьками.

Висновки. За результатами педагогічного експерименту встановлено вірогідне покращення діапазону рухів в усіх крупних суглобах нижніх кінцівок, вірогідне збільшення сили м'язів, які забезпечують вертикальне положення тіла дитини та ходьбу. Отримані результати експерименту засвідчують вдосконалення стереопиту ходьби та здатності до самообслуговування у дітей основної групи. Такі позитивні зрушення, на нашу думку, пов'язані з проявом кумулятивного ефекту від застосованого комплексу відновного лікування.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ ОСВІТНИХ РЕСУРСІВ ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Наталія Белікова¹, Анатолій Цьось², Оксана Хомік³, Світлана Індіка⁴

¹ Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, belikova.natalia@eenu.edu.ua;

² доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ректор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tsos.anatol@gmail.com;

³ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фінансів і кредиту ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права», Okshom2017@ukr.net;

⁴ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@eenu.edu.ua

Вступ. Зростання кількості людей з інвалідністю в світі, зокрема молоді, які потребують здобуття якісної вищої освіти, призвело до підвищення вимог до закладів вищої освіти з питань пошуку оптимальних моделей і технологій реалізації інклюзивної вищої освіти, що дозволяє, з одного боку, формувати професійні компетенції, а з іншого – забезпечувати ефективну соціально-психологічну адаптацію студентів з інвалідністю з подальшою успішною інтеграцією в суспільство.

Організація та методи. Обґрунтування потреб і труднощів студентів з інвалідністю під час здобуття вищої освіти здійснювалося на основі аналізу результатів анкетування 45 студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (27 осіб) та ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права» (18 осіб), що навчаються на спеціальностях фізкультурного профілю в інтегрованих групах. Із загальної кількості опитаних студентів зі зниженим слухом було 22 особи (48,9 %); зі зниженим зором – 16 осіб (35,6 %); з порушеннями опорно-рухового апарату – 7 осіб (15,6 %). Результати анкетування опрацьовано методом ранжування. Їх результати лягли в основу створення системи електронного супроводу навчання з метою забезпечення необхідних умов і підтримки студентів з інвалідністю. Для аналізу основних характеристик та переваг електронних сервісів LMS Moodle та Microsoft Teams було створено та апробовано протягом двох навчальних років (2018–2020 рр.) дистанційні курси «Фізична рекреація» (LMS Moodle) та «Адаптивне фізичне виховання» (Microsoft Teams). Після їх вивчення було проведено анкетування студентів з інвалідністю щодо доступності навчання із використанням різних електронних освітніх ресурсів.

Результати дослідження. Отримана аналітична інформація свідчить про актуальність впровадження дистанційного навчання студентів з інвалідністю з використанням засобів електронних освітніх сервісів LMS Moodle та Microsoft Teams. Освітній платформі Microsoft Teams надають перевагу студенти з ураженнями зору, оскільки, на нашу думку, вона передбачає режим відео конференцій для безпосереднього спілкування з викладачем та студентами групи, що є ефективнішим і часто домінуючим видом навчання для них. Водночас, студенти з ураженнями слуху в силу присутньої нозології і, як наслідок, соціального дискомфорту, часто уникають прямої комунікації, надаючи перевагу off-line спілкуванню і навчанню. Для студентів з ураженнями опорно-рухового апарату пріоритетним є питання доступності закладу вищої освіти та навчальних аудиторій, тому дистанційне навчання у цьому плані для них є максимально комфортним, причому питання вибору дистанційної освітньої платформи лежить у площині індивідуальних вподобань.

Висновки. Використання електронних сервісів LMS Moodle та Microsoft Teams у закладах вищої освіти дозволить у певній мірі розв'язати проблему доступності вищої освіти для студентів з інвалідністю і покращити успішне засвоєння змісту освітніх програм.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗІ СЛУХОВОЮ ДЕПРИВАЦІЄЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Бондар¹, Наталія Носова², Євгеній Джевага³

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, *amtyshko@gmail.com*;

² кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Національного університету фізичного виховання і спорту України, *nposova75@gmail.com*;

³ студент Національного університету фізичного виховання і спорту України, *dzhe.vv@gmail.com*

Вступ. Світова тенденція до зростання числа осіб з вадами слуху, яка спостерігається останнім часом, спонукає наукове співтовариство йти по шляху пошуку найбільш ефективних педагогічних методів і прийомів, що сприяють їх успішній соціалізації, яка досяжна тільки за умови мобілізації всіх компенсаторних можливостей дітей з депривацією слуху.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, практично у всіх дітей з вадами слуху чітко простежується недостатній рівень сформованості координаційних здібностей, які лежать в основі побутових, рухових навичок і умінь людини, в зв'язку з чим корекція порушень координаційних здібностей у даній категорії дітей має велике значення для їх адаптації та реалізації в суспільстві.

Мета дослідження: розробка технології розвитку та удосконалення координаційних здібностей молодших школярів з порушеннями слуху в процесі фізичного виховання.

Результати дослідження. Ґрунтуючись на отриманих результатах дослідження, враховуючи закономірності компенсаторного розвитку дітей з вадами слуху, було розроблено технологію, мета якої – впровадження форм і методів розвитку та формування координаційних здібностей, як основного засобу досягнення гармонійного фізичного розвитку та соціалізації дітей з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання.

Технологія складається з трьох етапів: початкового, корекційного та підтримуючого. Початковий етап спрямований на визначення особливостей координаційних здібностей та фізичного розвитку молодших школярів з вадами слуху, а також на адаптацію організму дітей до занять фізичними вправами. *Корекційний етап* спрямований на цілеспрямовану корекцію порушень окремих видів координаційних здібностей. Підтримуючий етап спрямований на підтримку на досягнутому рівні різних проявів координаційних здібностей.

Розроблена нами технологія корекції порушень координаційних здібностей розрахована на один навчальний рік та складається з наступних блоків: «Теоретична підготовка», «Соціалізація», «Корекція порушень координаційних здібностей», «Контроль».

Висновки. Створення спеціальних умов для оздоровчо-корекційної роботи - підвищення рухової активності та значне розширення засобів і форм, що застосовуються в процесі фізичного виховання молодших школярів з особливими потребами, сприяє позитивній динаміці розвитку та формування координаційних здібностей для даної категорії дітей.

ЕФЕКТИВНІСТЬ КОРИГУЮЧОЇ ГІМНАСТИКИ ПРИ КІФО-ЛОРДОТИЧНІЙ ПОСТАВІ

Наталія Грейда¹, Володимир Лавринюк², Венера Кренделєва³

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, ngreyda@ukr.net;

² кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, lavcard_vol@ukr.net;

³ старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Наукові дослідження, проведені у галузі фізичної терапії довели користь спеціально організованої м'язової діяльності (коригуючої гімнастики) при порушеннях постави. Коригуючі вправи – це вправи, які безпосередньо впливають на деформовані чи травмовані ділянки. Кіфо-лордотична постава або кругло-увігнута спина характеризується збільшеним кіфозом у грудному відділі та збільшеним поперековим лордозом, що зумовлює зниження рухливості ребр та обмеження дихальної функції, часто поєднується з криловидними лопатками.

Коригуючі вправи рекомендовано поєднувати з загальнорозвиваючими вправами, які активізують діяльність усіх органів і систем організму, покращують обмін речовин у тканинах, тим самим сприяють відновним процесам в організмі людини. Співвідношення між цими видами вправ у процесі фізичної терапії постійно змінюється залежно від характеру та важкості травми, деформації, клінічного перебігу, рухового режиму та етапу реабілітації.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; аналіз медичних карток; зовнішній огляд (соматоскопія); кутометрія. За результатами аналізу медичних карток і соматоскопії було зроблено загальну оцінку постави дівчат 13–14 років із порушенням постави кругло-увігнута спина.

Результати дослідження. Під час проведення занять коригуючої гімнастики використовували активні та активно-пасивні вправи, контролюючи правильність їх виконання перед дзеркалом. Послідовне чергування коригуючих вправ та вправ загального впливу для різних м'язових груп дало можливість збільшити амплітуду рухів у грудному та поперековому відділах хребта і підвищити ефективність кінезитерапії. Працюючи з пацієнтами з кіфо-лордотичною поставою здійснювали вибірково дію на окремі м'язові групи і чітко дозували місцеве та загальне навантаження. На початку заняття починали з вправ на розвантаження хребта. На заняттях підбирали коригуючі вправи, які сприяли зміцненню розтягнутих м'язів спини, черевного преса, задньої поверхні стегон та сідничних м'язів, уникаючи зміцнення м'язів попереку, що може призвести до посилення поперекового лордозу. При цьому нашим завданням було розтягнути вкорочені грудні м'язи, розгиначі тулуба в поперековому відділі хребта, клубово-поперекові м'язи та м'язи передньої поверхні стегон. З обережністю використовували вправи на розгинання, щоб не призвести до розтягнення зв'язок. Коригуючі вправи чергували з дихальними з метою збільшення глибини вдиху та екскурсії легень. Завершували заняття статичними вправами.

Висновки. Таким чином, обґрунтоване та цілеспрямоване використання коригуючих вправ у фізичній терапії при кіфо-лордотичній поставі дозволяє зміцнити розтягнуті і розтягнуті вкорочені м'язи, що призводить до зменшення грудного кіфозу та поперекового лордозу. Поєднання коригуючих і загальнорозвиваючих вправ збільшує рухливість грудного та поперекового відділів, підвищуючи ефективність корекції постави.

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ-КАРАТИСТІВ

Євген Карabanов¹, Олександр Хомотюк²

¹ *Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії методика фізичного виховання і спортивних дисциплін, karaban333@gmail.com;*

² *магістр Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*

Вступ. Згідно аналізу науково-методичної літератури проблема відновлення розробляється в двох напрямках. Одне з них – реабілітація (відновне лікування), що представляє собою відновлення здоров'я і фізичної працездатності гирьовиків після захворювань, перенавантажень, перетренувань. Реабілітація розглядається як частина загальної системи лікувальних заходів. Інший напрямок (профілактичне) – це відновлення спортивної працездатності. Він включає заходи, що дозволяють стимулювати відновлення функціонального стану гирьовиків при втомі після напружених тренувань.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел; вивчення нормативної документації з підвищення спортивного результату, ретроспективний аналіз.

Результати дослідження. Основні завдання навчально-тренувальної роботи у секції з карате в закладі вищої освіти спрямовані на вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної підготовки, ігрової, змагальної та теоретичної.

Діяльність студента-каратиста під час тренувальних занять має свої особливості, що впливає на організм спортсмена. Спортсмен виконує тренувальні вправи в умовах накопичення молочної кислоти в м'язах і крові, ацидотичних зрушень реакції крові, згущення крові внаслідок переходу води з плазми в м'язи, різкого навантаження на системи дихання і кровообігу, величезного кисневого боргу і падіння працездатності клітин центральної нервової системи із – за зміни хімічного складу крові.

Засоби відновлення працездатності розподіляють на три групи: педагогічні, медичні та психологічні.

До педагогічних засобів відносяться: відповідність навантажень рівню підготовленості спортсменів, стану здоров'я, віку; раціональне поєднання засобів загальної та спеціальної підготовки, поєднання навантаження і відпочинку; використання вправ для розслаблення м'язів і дихальних вправ у ході занять.

До медичних засобів відновлення слід віднести: гальванізацію, діадинамічні струми, електричне поле ультрависокої частоти та інші електротерапевтичні процедури.

Висновки. Всі засоби відновлення роботоздатності студентів-каратистів повинні використовуватися індивідуально, в суворій відповідності з конкретним планом підготовки, віком і станом. При плануванні відновлювальних процедур слід враховувати, що їх загальна спрямованість і інтенсивність багато в чому залежать від періоду тренувального процесу і завдань конкретного мікро-циклу.

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЦЕРВІКАЛГІЙ У СТУДЕНТІВ СПЕЦМЕДГРУП З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Галина Лабінська

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Ґжицького
gallabinska@gmail.com*

Вступ. У студентів, під час довготривалих занять за комп'ютером шийний відділ хребта, який утримує положення голови в просторі, зазнає тривалого статичного навантаження, спричиняє вимушене положення голови що призводить до механічного стиснення хребетних артерій і спинно-мозкових корінців з позначеним больовим синдромом в виді цервікокраніалгій, що значно знижує здатність до навчання та якість життєдіяльності.

Метою проведеного дослідження стало вивчення ефективності фізичної терапії при цервікокраніалгічному синдромі у студентів закладів вищої освіти (ЗВО) спеціальних медичних груп з фізичного виховання.

Матеріали та методи дослідження. Для вирішення поставленої мети студентам проведено клініко-неврологічне обстеження з використанням візуально-аналогової шкали (ВАШ), електроміографію. Фізична терапія (ФТ) студентів проводилась на заняттях з фізичної культури двічі на тиждень протягом семестру з поєднанням статично-динамічних вправ в аеробному руховому режимі з періодичним масажем та мануальною терапією.

Результати дослідження. Аналіз неврологічного статусу студентів спецгруп після проведеної ФТ засвідчив, що скарги на обмеженість рухів в шийно-плечовій ділянці та поворотів голови, значні головні болі та біль в шийно-комірцевій ділянці, зникли або значно послабились. За даними стимуляційної ЕМГ периферичних нервів шийно-комірцевої зони та верхніх кінцівок, виявлено зниження амплітуди м'язової відповіді в дистальних та проксимальних відділах кінцівок, зниження швидкості передачі збудження по моторних волокнах у проксимальних відділах, підвищення резидуальної латентності, збільшення амплітуди М-відповіді з м'язів шийно-плечової ділянки. Після проведеної ФТ відмічалось зменшення больового синдрому згідно з ВАШ у 2 рази. Відмічалось в нормування сухожилкових рефлексів та тону м'язів. Студенти відмічали покращення уваги, працездатності в плані навчання та засвоєння матеріалу.

Висновки. Використання розробленого комплексу фізичної терапії у студентів з цервікокраніалгіями сприяє значному зменшенню клінічних проявів больового синдрому та відновлює життєдіяльність і здатність до навчання у хворих студентів спецмедгруп.

Застосування комплексного фізичної терапії поліпшує показники стимуляційної електроміографії. Результати проведеного дослідження дозволяють рекомендувати використання розробленого комплексу фізичної терапії цервікокраніалгічного синдрому на заняттях з фізичного виховання в спецмедгрупах.

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРЕВЕНТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

**Наталія Носова¹, Георгій Бусько², Мариля Босакевич³,
Олександр Чижовський⁴**

¹ Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Національного університету фізичного виховання і спорту України, nposova75@gmail.com;

² здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України, kipvsds@gmail.com;

³ здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України, marylia.bosakevich@gmail.com;

⁴ здобувач Національного університету фізичного виховання і спорту України, alleksprodok@gmail.com

Вступ. Останнім часом спостерігається підвищений інтерес педагогічного, наукового співтовариства та суспільства в цілому до проблеми збереження здоров'я дітей. Нажаль, в наш час на кожну дитину дошкільного віку припадає по два-три порушення функціонування систем організму, серед яких щонайперше місце займають функціональні порушення постави. На сьогодні більшість авторів притримується єдиної думки про те, що крім корекції порушень постави, не менш важливим питанням є їх профілактика.

За даними науково-методичної літератури превентивна фізична реабілітація – відновлення резервів здоров'я практично здорового індивіда до «безпечного» рівня з використанням немедикаментозних засобів. Функціональні порушення постави ще не є захворюваннями і саме засоби превентивної фізичної реабілітації можуть бути спрямовані на профілактику захворювань хребетного стовпа (сколіозів, кіфозів тощо) на донозологічному етапі їх розвитку. Таким чином, наразі стає актуальним впровадження у процес фізичного виховання та фізичної реабілітації дітей дошкільного віку сучасних видів рухової активності і новітніх оздоровчих підходів.

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

Результати дослідження. Побудова цілісної системи педагогічного впливу в структурі превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями постави потребує розробки чіткого механізму послідовних дій та основі концептуальних теоретичних положень, які ми вбачаємо в розробці концепції превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку. Розроблена нами концепція превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями постави включає два аспекти її практичної реалізації.

Перший аспект – діагностичний включає:

– викопіювання даних медичних карток 230 дітей дошкільного віку з метою виявлення типу їх постави;

– розробку карти візуального експрес-контролю рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6 років;

– апробацію розробленої карти візуального експрес-контролю рівня стану біогеометричного профілю постави дітей 5–6.

Другий аспект – практичної реалізації концепції превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями постави включає розробку схеми організації реабілітаційного процесу, що характеризує взаємозв'язок всіх його учасників та технології превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями постави в умовах закладів дошкільної освіти.

Висновки. Дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі фізичного розвитку та формування особистості дитини. Аналіз стану постави дітей 5–6 років за останні роки не дає підстав для оптимізму. Отримані нами дані в ході здійснення дослідницької діяльності дали змогу розкрити практичні аспекти реалізації концепції превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з функціональними порушеннями постави в умовах закладів дошкільної освіти.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ, ЕРГОТЕРАПІЯ» МІЖНАРОДНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ, ОБМЕЖЕНЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ЗДОРОВ'Я

Наталія Уляницька¹, Ольга Андрійчук², Олена Якобсон³, Наталія Грейда⁴

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії СНУ імені Лесі Українки, natalia.ulianutska@gmail.com;

² доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я людини та фізичної терапії СНУ імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@eepi.edu.ua;

³ кандидат медичних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії СНУ імені Лесі Українки, elena19810905@gmail.com;

⁴ кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії СНУ імені Лесі Українки, ngreyda@ukr.net

Вступ. Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ) – це багатоцільова класифікація, яка розроблена для використання в різних дисциплінах та її напрямках. Головними завданнями МКФ є: формувати спільну мову для опису показників здоров'я та показників пов'язаних зі здоров'ям, з метою покращення взаєморозуміння між різними користувачами; створити можливість для порівняння інформації в різних країнах, сферах охорони здоров'я, організаціях та в часі; забезпечити систематизовану схему кодування для інформаційних систем здоров'я. Вище окреслені завдання потребують викладання в університетах, що готують фізичних терапевтів та ерготерапевтів, дисципліни з вивчення МКФ та її застосування при наданні послуг з фізичної терапії та ерготерапії

Методи дослідження. Аналіз методологічних підходів до викладання в закладах вищої освіти клінічних та реабілітаційних дисциплін, літературні джерела з електронних баз даних, присвячених запровадженню МКФ в Україні та інших країнах. Офіційні документи з імплементації МКФ в Україні.

Результати дослідження. На кафедрі здоров'я людини та фізичної терапії факультету фізичного виховання і спорту та здоров'я, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки викладається дисципліна «Моделі надання реабілітаційних послуг (на основі Міжнародної класифікації функціонування) та професійний розвиток» з 2017 р. Метою вивчення дисципліни – глибоке засвоєння студентами теоретичних знань та надання надійних орієнтирів для вирішення конкретних ситуацій, впливу на формування моральних установок у фахівця у відповідності зі специфічними вимогами професії, а також базових понять МКФ та професійний розвиток. Дисципліна викладалася на 4-му курсі, 5-й семестр.

Набутий досвід свідчить про доцільність викладання такої дисципліни після вивчення студентами основ клінічної медицини, клінічної психології та соціальної допомоги. Велике значення у викладанні цієї дисципліни має наведення клінічних прикладів, виокремлення та опис студентами в доменах МКФ функціональних симптомів, структурних порушень, діяльності та участі пацієнтів із наведених прикладів. Важливе значення у викладанні цієї дисципліни має виконання студентами самостійної роботи, що дозволяє в повній мірі засвоїти матеріал та набути професійних навичок

Висновки. Під час підготовки у закладах вищої освіти спеціалістів зі спеціальності «фізична терапія, ерготерапія» є доцільним викладання дисципліни з застосування МКФ при наданні послуг з фізичної терапії та ерготерапії. Цю дисципліну рекомендовано вводити в процес навчання після освоєння студентами основ клінічної медицини, клінічної психології та соціальної допомоги.

ПРОФІЛАКТИКА ДЕПРЕСИВНИХ РОЗЛАДІВ У GERІАТРИЧНИХ ПАЦІЄНТІВ

Оксана Усова¹, Петро Гайдучик², Мар'яна Шабала³, Надія Вовк⁴

¹ Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, alex_uas@ukr.net;

² кандидат психологічних наук, асистент кафедри здоров'я людини та фізичної терапії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, petro.gayduchik@gmail.com;

³ аспірант спеціальності «фізична терапія, ерготерапія» Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, maryana.shabala999@gmail.com;

⁴ магістр спеціальності «фізична терапія» Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, adija1_vovk1@ukr.net

Вступ. Складне поєднання особистих, побутових, соціальних та медичних проблем в осіб даної вікової категорії негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я, зумовлюючи складний перебіг та несприятливий прогноз хвороб. Депресія утруднює задоволення базових потреб людини і негативно впливає на її повсякденну життєву активність, призводячи до значного зниження якості життя. До 25 % осіб, які потребують допомоги у вирішенні проблем, пов'язаних з депресією, звертаються до спеціалістів. Варто зазначити, що депресивні розлади призводять до важких наслідків: втрати працездатності, порушення соціальної активності, суїцидів, що підтверджує важливість пошуку шляхів профілактики та подолання депресій на якомога ранішому етапі їх формування.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та інтерпретацію даних наукової літератури з теми дослідження з використанням наступних методик: опитувальника про стан здоров'я пацієнта PHQ-9 – для виявлення депресії; опитувальника Спілбергера – для оцінки особистісної тривожності; опитувальника Бека для оцінювання вираженості депресії; Фремінгемської методики – для визначення та оцінки власної добової рухової активності. У дослідженні взяли участь 19 осіб віком 65–78 років.

Результати дослідження. За результатами Фремінгемської методики, встановлено, що тривалість сну у досліджуваних літніх пацієнтів становила 6–9 год (з них – 3–4 години вночі). Сидячий рівень рухової активності тривав від 4,5 год до 12 год, низький рівень – від 1,25 год до 5 годин, середній – від 1 до 2 годин на добу. У 10 (53 %) респондентів руховий компонент в добовому бюджеті часу складав 10–17 %. За результатами дослідження тривожності помірна тривожність діагностована у 10 (53 %) літніх людей, висока тривожність у 9 (47 %) респондентів. Згідно з даними опитувальника про стан здоров'я пацієнта PHQ-9, у 2 (11 %) геріатричних пацієнтів відмічено мінімальну депресію, у 10 (53 %) – легку депресію, у 6 (32 %) – середню депресію, у 1 (5 %) – важку депресію. За результатами шкали депресії Бека, у 2 (11 %) літніх пацієнтів діагностовано середній рівень депресії, у 17 (89 %) – високий її рівень. Профілактика депресивних розладів у геріатричних пацієнтів включала проведення тілесно-орієнтованої терапії, заняття фізичною активністю (скандинавською ходьбою), ерготерапію та працетерапію протягом трьох місяців.

Повторне обстеження літніх пацієнтів показало підвищення рівня рухової активності майже у 50 % літніх осіб: покращення якості сну (збільшення нічної тривалості до 4–6 год), збільшення тривалості середнього рівня рухової активності на 50 % (до 3 годин). За результатами дослідження тривожності, помірна тривожність діагностована у 15 (79 %) літніх людей, висока тривожність у лише 3 (21 %) респондентів. За результатами опитувальника Бека, у 13 (68 %) літніх пацієнтів діагностовано легку депресію, у 6 (32 %) – середній її рівень

Висновки. Отже, результати дослідження підтвердили ефективність комплексної профілактики депресивних розладів у геріатричних пацієнтів.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРУ

Алі Хамаде

Аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, викладач адаптивного фізичного виховання Центру інвалідів Аль-Шаффала, Доха, Катар, oli2342003@yahoo.com

Вступ. Зростання кількості дітей з розладами аутичного спектру (РАС), висока соціальна значущість та економічна вигода з одного боку та поодинокі, суперечливі і розрізнені дані про показники дітей з РАС з іншого роблять актуальними комплексні дослідження.

Мета – дослідити показники фізичної підготовленості дітей з РАС та їх взаємозв'язки з функціональними резервами організму і фізичною активністю.

Методи дослідження. Учасники – 18 дітей з РАС віком 11–13 років (ОГ) і 30 дітей віком 11–12 років без РАС (КГ). Для оцінювання рівня фізичної підготовленості використовували 11 тестів. Порівнювали показники учасників експерименту двох груп; достовірність розбіжностей визначали за t-критерієм Стьюдента для незв'язаних вибірок.

Результати дослідження. Встановили, що найбільші відставання від норми у дітей ОГ спостерігаються за показниками статичної силової витривалості м'язів рук ніг і тулуба (на 83,6 %). Суттєво відставали від норми (на 61,7–44,6 %) результати низки тестових вправ. У вправах біг 20 м, плескання у долоні, присідання на двох ногах, стрибок у довжину тощо діти КГ відставали менше (на 29,8–40,7 %) від здорових одноліток.

З'ясували, що у добре знайомих вправах і вправах з відносно простою структурою рухів (біг 20 метрів, плескання у долоні, присідання на двох ногах, стрибок у довжину тощо) діти ОГ відставали менше (на 30–40 %, $p < 0,05$) від здорових одноліток. А результати тестових вправ, що вимагають високої точності м'язових зусиль, різкої зміни напрямку рухів і їх швидкої зміни, координованості (узгодженості) роботи м'язів рук, ніг і тулуба, динамічної та статичної рівноваги тощо суттєво ($p < 0,05$) відстають від норми (на 61,7–44,6 %). Це свідчить про те, що в дітей з РАС суттєво страждає координованість рухів.

За кількістю написаних дітьми за 10 секунд літер «О» кожна третя (28,6 %) дитина з РАС має рівень швидкості і координованості дрібної моторики кисті нижчий від необхідного. Згідно результатів вправи плескання у долоні на час 7,1 % дітей не готові до володіння письмом. Результати тестів на шкільну готовність у написання літери «О» та у плесканні в долоні у дітей ОГ (11–13 років) відповідають показникам 6-річних дітей ($5,15 \pm 2,21$ літер та $23,42 \pm 5,88$ плескань).

Висновки. Встановили рейтинг відстаючих фізичних якостей у з РАС (83,6 % – статична силова витривалість; 61,7 % – швидкісна сила і 60,0 % швидкість та спритність дрібних м'язів кисті; 53,8 % – динамічна і 49,1 % – статична рівновага; 46,2 % та 44,6 % – спритність).

Підтвердили, що для дітей з РАС характерні суттєві затримки у процесі формування рухових навичок пов'язаних з письмом. Не підтвердили даних про те, що найбільші відмінності між ОГ і КГ спостерігають в балансуванні.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ХЛОПЧИКІВ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ ЛЕГКОГО СТУПЕНЯ

Тетяна Цюпак¹, Юрій Цюпак², Олег Тучак³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, tsjurak.tatjana@eepu.edu.ua;

²кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

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

Вступ. На сьогодні з'ясовано, що рухова недостатність проявляється в більшій мірі при виконанні складних форм рухів, темпи опанування якими значно знижені у розумово відсталих, що призводить до невідповідності рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості вимогам соціально-трудова адаптації. При цьому корекція рухової сфери дітей з дефіцитом інтелекту спонукає до необхідності використання різних засобів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел включав вивчення медичної та спеціальної літератури; аналіз медичних карт та спостереження дали можливість вивчити індивідуально-типологічні особливості і реакцію на фізичне навантаження. Фізичний розвиток оцінювали за антропометричними показниками; функціональний стан кардіореспіраторної систем досліджували за ЧСС, АТ, ЖЄЛ.

Результати дослідження. У дослідженні, з погодженням батьків, взяли участь 8 хлопчиків віком 7–8 років з легким порушенням інтелектуального розвитку. За клінічними показниками порушення поведінки зафіксували у 3 (37,5 %) дітей; 5 (62,5 %) дітям характерна схильність до капризів, але такі прояви поведінки дітей з порушеннями інтелектуального розвитку не усвідомлені. Стормлюваність притаманна 6 (75 %) дітям, неухважність проявляли всі 8 (100 %) досліджуваних, схильність до навіювань виявляли 6 (75 %) дітей; неузгодженість в рухах рук виявлена у всіх 8 (100 %) дітей, проблеми з мовою – у 7 (87,5 %) хлопчиків; у всіх (100 %) дітей з інтелектуальними вадами виникають труднощі в навчанні. Запропоновані види рухової активності спрямовані на поліпшення морфофункціонального стану: загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, що поєднувались з спеціальними вправами для пальців і кистів рук, самообслуговування, рухливі ігри у залі та на майданчику. За час експерименту абсолютні показники фізичного розвитку значно поліпшились, але порівняння середніх двох незалежних вибірок за критерієм Ст'юдента не є статистично значущим. Так показники зросту дітей за час експерименту зросли в середньому на 2 см при $p = 0,56$, маса тіла збільшилась на 2,4 кг при $p = 0,25$, різниця середніх обводу грудної клітки становила 3,8 см при $p = 0,04$. В показниках функціонального стану кардіореспіраторної системи хлопчиків з розумовою відсталістю спостерігалось позитивні зміни в кінці дослідження: середні ЧСС зменшились на 5,75 уд./хв при $p = 0,001$, систолічний АТ, що становив на початку $95,6 \pm 7,3$ мм рт. ст. зріс в середньому на 20,3 мм рт. ст. при $p < 0,001$, діастолічний АТ при початковому $56,7 \pm 4,5$ мм рт. ст. підвищився до показника $66,7 \pm 5,0$ мм рт. ст. при $p = 0,001$. Показники ЖЄЛ збільшились від початкових даних на 351,7 мл при $p < 0,001$. Порівняльний аналіз показників розвитку дрібної моторики дітей після експерименту показав значне покращення результатів тестування. Так, при виконанні тесту «Скласти мозаїку» різниця в показниках до і після експерименту становила 2 бали, при $p < 0,001$; «Розкладання» і «Застебування гудзиків» поліпшилось на 1,5 бала при $p < 0,001$; «Шнування» і «Знайти квасолину» на 1,75 бала, при $p < 0,001$; «Ловіння кульки» – на 1,25 при $p = 0,001$; «Пересипання» – на 1 бал, при $p = 0,008$; «Конструювання» – на 1,88 бала, при $p < 0,001$.

Висновки. Запропонована корекційна програма позитивно вплинула на фізичний розвиток, стан кардіореспіраторної системи та розвиток дрібної моторики хлопчиків 7–8 років з розумовою відсталістю легкого ступеня.

ЗМІНИ БІОХІМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ ДІТЕЙ 8–10 РОКІВ З ВАДАМИ СЛУХУ ПІД ВПЛИВОМ РУХЛИВИХ ІГОР

Христина Шавель

Кандидат наук з фізичного виховання, доцент кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, gurin_kristi@ukr.net

Вступ. Реформування освіти в Україні у напрямі розгортання інклюзивних тенденцій передбачає реалізацію дитиноцентрованої парадигми, яка є визначальною у процесі оновлення вітчизняної освітньої системи. Кількість дітей з вадами слуху, на жаль, не зменшується. Рання діагностика психомоторної функції дає змогу отримати відомості про рівень фізичного стану, фізичної підготовленості, рухової активності, особливостей розумової й фізичної працездатності дітей зі зниженим слухом (І. П. Випасняк, 2007; Х. Є. Гурінович, 2006; О. В. Колишкін, 2004; І. В. Хмельницька, 2006; Л. С. Гацоева, 2013; О. О. Кунінець, 2019 та ін.).

Нашим завданням було з'ясувати зміни біохімічних показників дітей середнього шкільного віку з вадами слуху на основі використання рухливих ігор.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження, педагогічний експеримент, визначення рівня екскреції креатиніну та фосфору з сечею, методи математичної статистики. Дослідження проведені на базі Львівської спеціальної загально-освітньої школи-інтернату «Марії Покрови» та кафедри біохімії та гігієни Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського із залученням 60 дітей 8–10 років з вадами слуху (30 хлопчиків та 30 дівчаток). Усього нами було використано 96 рухливих ігор, з них 64 гри корегуючого характеру і 32 гри – загальнорозвивального впливу.

Результати дослідження. Оскільки у віці 8–10 років немає розподілу біохімічних показників за статтю, ми подаємо разом отримані результати хлопців та дівчат. У стані спокою величина екскреції креатиніну на початку дослідження у КГ становила $0,29 \pm 0,06$ г/добу (41 % норми), в ЕГ – $0,30 \pm 0,07$ г/добу (43 % норми) ($p < 0,05$). Наприкінці дослідження результати становили відповідно для дітей КГ та ЕГ $0,35 \pm 0,12$ г/добу (50 % норми) та $0,39 \pm 0,11$ г/добу (56 % норми) ($p < 0,05$), приріст результату є більший у ЕГ.

Після уроку фізкультури (УФК) величина екскреції креатиніну на початку дослідження у КГ становила $0,34 \pm 0,09$ г/добу (49 % норми), в ЕГ – $0,35 \pm 0,11$ г/добу (50 % норми) ($p < 0,05$). Наприкінці дослідження результати становили для дітей КГ $0,42 \pm 0,13$ г/добу (60 % норми), для дітей ЕГ та $0,51 \pm 0,15$ г/добу (73 % норми). Приріст результатів для КГ становить $0,08$ г/добу, для ЕГ – $0,16$ г/добу. Спостерігаємо позитивну тенденцію у результатах з переважанням дітей ЕГ.

У стані спокою величина екскреції фосфору на початку дослідження у КГ становила $0,64 \pm 0,11$ г/добу (58 % норми), в ЕГ – $0,66 \pm 0,09$ г/добу (60 % норми) ($p < 0,05$). Наприкінці дослідження результати становили відповідно для дітей КГ та ЕГ $0,69 \pm 0,07$ г/добу (63 % норми) та $0,76 \pm 0,10$ г/добу (69 % норми) ($p < 0,05$), приріст результату є більший у ЕГ.

Після УФК величина екскреції фосфору на початку дослідження у КГ становила $0,72 \pm 0,02$ г/добу (66 % норми), в ЕГ – $0,74 \pm 0,08$ г/добу (67 % норми) ($p < 0,05$). Наприкінці дослідження результати становили для дітей КГ $0,75 \pm 0,11$ г/добу (68 % норми), для дітей ЕГ та $0,80 \pm 0,12$ г/добу (73 % норми). Приріст результатів відповідно становить $0,03$ та $0,06$ г/добу.

Висновки. Використання добірки рухливих ігор вказує на позитивні зміни рівня екскреції креатиніну та фосфору у дітей 8–10 років з вадами слуху, що вказує на збільшення їх м'язової маси та кращу тренуваність організму.

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Олена Бессарабова, Катерина Гецько</i> Аналіз дослідження використання студентами вільного часу.....	3
<i>Alena Viková, Agata Horbacz, Erika Chovanová</i> Current situation in teaching physical education at universities in the Slovak Republic.....	4
<i>Богдан Мицкан, Тетяна Мицкан</i> Якість життя людини: біосоціальний вимір	5
<i>Наталія Сороколів</i> Рейтинг підтримки освітніх реформ учителями фізичної культури	6
<i>Вячеслав Тиртишник, Володимир Конестяпін, Ольга Павлось,</i> <i>Олена Ханікянц, Руслан Павлось</i> Ритмо-темпова структура розбігу стрибків у висоту рекордсменки світу серед юніорів Ярослави Магучіх.....	7

Фізична активність і здоров'я

<i>Алла Альошина, Олександр Бичук, Вікторія Петрович, Жанна Мудрик</i> Фітбол-гімнастика сучасний тренд рухової активності	8
<i>Наталія Бишевець, Наталія Гончарова</i> Фізична активність студенток закладів вищої освіти	9
<i>Кирило Бойченко</i> Аспекти комплексного застосування комп'ютерних технологій під час медико-біологічного контролю	10
<i>Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук</i> Адаптивна фізична культура для осіб із порушенням фізичного розвитку	11
<i>Тетяна Гнітецька, Надія Ковальчук, Лідія Завацька, Ігор Гусак, Христина Миколюк</i> Впровадження інноваційних навчальних модулів у фізичне виховання учнів спеціальних медичних груп.....	12
<i>Наталія Гончарова, Анастасія Прокопенко</i> Аналіз рухових дій у тенісі з позиції формування моторної асиметрії.....	13
<i>Зоя Горенко</i> Зміни рівня фізичного стану у осіб похилого віку при систематичних заняттях скандинавською ходьбою	14
<i>Альфія Дейнеко, Ольга Рябченко</i> Фізичні вправи як чинник здоров'язбережувальної компетентності учнів закладів повної загальної середньої освіти.....	15
<i>Олена Дем'янчук, Ольга Рода, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук</i> Роль анімаційної діяльності у формуванні здорового способу життя	16
<i>Наталія Захожа, Володимир Захожий, Ольга Касарда</i> Скандинавська ходьба як альтернативна форма занять зі студентами	17
<i>Олена Іщук, Василь Пантік, Ольга Іванюк, Ірина Кліш, Олександр Панасюк</i> Аналіз фізичного стану студенток закладів вищої освіти на заняттях фізичного виховання.....	18
<i>Сергій Козіброцький</i> Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до занять фізичною культурою.....	19
<i>Юлія Костюк, Алла Недільська</i> Підвищення фізичної активності студентської молоді за допомогою стрітболу.....	20
<i>Олена Кузнєцова, Григорій Грибан, Сергій Проказюк, Ігор Лисанець</i> Фізкультурно-оздоровча діяльність та стан здоров'я студентів Українського Полісся.....	21

Елена Кузнецова, Анна Королевич	
Структура захворюваності студентів університета	22
Ірина Кузьменко	
Сучасні підходи до підвищення рухової активності школярів основної школи	23
Юрій Ніколаєв, Сергій Ніколаєв	
Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти	24
Сергій Овчаренко, Артем Яковенко	
Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток та здоров'я людини	25
Андрій Орфін, Марія Мазепа	
Фізична активність під час пандемії COVID-19	26
Володимир Пасічник	
Розвиток олімпійського руху в Польщі на сучасному етапі	27
Світлана Подубінська	
Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційної діяльності	28
Валерій Прохніч	
Загальні поняття фізичного стану студентів вищих аграрних закладів	29
Ольга Римар, Олена Ханікянц	
Застосування засобів зумби у фізичному вихованні молодших школярів	30
Світлана Савчук, Надія Карабанова, Нінель Мацкевич	
Фізична підготовка спортсменок закладів вищої освіти	31
Наталія Семенова	
Роль рухової активності у формуванні здоров'я дітей дошкільного віку	32
Іван Сомов	
Педагогічні підходи до навчання плавання молодших школярів	33
Тетяна Суворова, Михайло Мороз	
Зміни показників морфо-функціонального стану і фізичного здоров'я підлітків під впливом секційних занять бігом	34
Тетяна Троценко, Наталія Базилевич	
Фізкультурно-Оздоровчий потенціал туризму і краєзнавства в освітньому процесі початкової школи	35
Юрій Фурман, Вячеслав Мірошніченко, Олександра Брезденюк	
Стандарти оцінки фізичної підготовленості осіб 17–22 років	36
Алі Хамаде	
Показники фізичної підготовленості дітей з розладами аутичного спектру	37
Ірина Шаїф, Михайло Черниш, Тетяна Осаволук, Василь Осаволук	
Контроль за рівнем розвитку фізичних якостей учнів початкових класів	38
Інна Шнит	
Форми фізичної активності, що в умовах епідемії сприяють усуненню гіпокінезії школярів	39

Фізична активність в способі життя людини

Ігор Бичук, Роман Іваніцький	
Мотивація до фізичної активності у підлітковому віці	40
Едуард Вільчковський, Анастасія Вільчковська	
Формування компетенції щодо здорового стилю життя у студентів польських ВНЗ	41
Ірина Войтович, Василь Войтович	
Спортивне орієнтування як фізична активність у здоровому способі життя школярів	42
Agata Horbacz, Alena Buková, Kateryna Tovt, Halina Romualda Zieba	
Zalecenia aktywności fizycznej dla pacjentów z osteoporozą	43
Юрій Грабовський, Інна Городинська, Світлана Степанюк, Олександр Кільницький	
Можливості спортивного туризму у формуванні ключових компетентностей у школярів	44

Любов Єракова Використання смарт-технологій у залученні населення до здорового способу життя	45
Ірина Єрко, Олена Дем'янчук, Андрій Єрко Самодіяльний туризм як активний спосіб відпочинку	46
Евеліна Жигульова, Андрій Заїкін, Катерина Хомовська Фізична активність у допологовій підготовці вагітних	47
Ольга Квак Фізична активність у формуванні здорового способу життя студентів	48
Антоніна Ковельська, Борис Очеретько, Зоя Горенко Регулярні заняття триатлоном та їх вплив на показники периферійної крові у аматорів	49
Нінель Мацкевич, Світлана Калитка, Мар'яна Олішук Розвиток гнучкості у дівчат 5–6 років засобами гімнастики	50
Віталій Мирошніченко Детермінанти рухової активності студентів вищих аграрних закладів	51
Ірина Олійник Визначення рольової структури в спортивній команді, як одного з визначальних факторів успішності змагальної діяльності	52
Олесь Пришва, Іван Глухов, Ігор Балковий Вплив побутової фізичної активності на ігрову діяльність футзалістів	53
Олесь Пришва, Ірина Маляренко, Катерина Макарова Фізична активність у факторі тривожності юних шахістів	54
Ірина Раковська Передумови розвитку волейболу на снігу як олімпійського виду спорту	55
Олена Согоконь Застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій як основа фізичної активності людини	56
Оксана Федик Фізична активність у структурі здорового способу життя	57
Роман Черкашин, Оксана Саволайнен, Олександр Валькевич, Віктор Климук Силкові фізичні вправи як невід'ємна складова фізичного виховання у закладах вищої освіти	58
Наталія Чупрун Специфіка застосування мобільних додатків у процесі самостійних занять фізичними вправами	59

Програми фізичної активності

Тарас Блистів, Ірина Блистів Особливості побудови програми оздоровчо-рекреаційних занять активним туризмом школярів	60
Едуард Брухно, Інна Чередниченко Впровадження варіативних модулів в навчальну програму з предмету «Фізична культура» в школі	61
Ніна Деделюк, Олена Томащук, Людмила Ващук, Наталія Колеснікова, Оксана Мордик Мотивація учнів до фізичної активності в умовах дистанційного навчання	62
Олег Дикий Військово-фізична підготовка в системі фізичної культури школярів	63
Віталій Кашуба, Анна Ткачова, Віталій Івченко Аналіз досвіду організації занять аквафітнесом контингенту жінок першого періоду зрілого віку	64
Катерина Кострікова, Ірина Маляренко, Ольга Кольцова Олімпійські цінності у програмі фізичної активності учнів закладів загальної середньої освіти	65

Анатолій Лозовий	
Стильове карате як предмет фізичної активності протягом життя	66
Віктор Романюк, Альона Романюк	
Особливості взаємозв'язків швидкості баскетболістів із результативністю ігрової діяльності.....	67
Світлана Савіна	
Сучасні фітнес-технології оздоровчої спрямованості	68
Олена Сорока, Володимир Сорока	
Вплив занять оздоровчою аеробікою атлетичної спрямованості на рівень фізичної підготовленості студенток.....	69
Володимир Сорока, Олена Сорока	
Бойовий гопак в системі виховання молоді України	70
Анатолій Тучак, Олег Тучак	
Дослідження особливостей функціональних можливостей системи дихання молодших школярів із затримкою психічного розвитку	71
Юрій Фурман, Вікторія Головкіна, Світлана Сальникова	
Особливості впливу занять плаванням на загальну фізичну підготовленість дівчат 11–12 років	72
Олександр Швай, Юрій Цюпак	
Особливості фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа	73
Людмила Шуба, Вікторія Шуба	
Індивідуально-групові заняття з урахуванням розвитку фізичних якостей	74

Фізична активність як чинник якості життя людини

Надія Богдановська, Ірина Кальонова	
Вплив фізичної терапії на якість життя пацієнтів геріатричного профілю	75
Ольга Коломійцева, Руслан Анацький	
Заняття пілатес як природний механізм підтримки фізичної форми жінки після 40	76
Костянтин Лабарткава, Оксана Заліско, Ірина Кушнір	
Моделі міжсезонної надійності тестування на фізичну підготовку на прикладі бакалаврів першого курсу спеціальності «Туризм».....	77
Ekaterina Maksimova	
Fitness as an instrument for strengthening health and increasing quality of people's lives	78
Ольга Ображей, Ірина Маляренко, Ольга Кольцова	
Вплив занять з плавання на психологічний стан молодших школярів	79
Iuliia Pavlova	
Assessing of prosocial and antisocial behavior in physical education: approaches for validation and adaptation of fair play in physical education questionnaire	80
Юлія Томіліна	
Якість життя студенток закладів вищої освіти.....	81
Зоя Філатова, Марина Євтушок	
Формування потреби рухової активності студентів зво в умовах карантину	82
Володимир Ялович, Антон Ялович	
Оздоровча ходьба як чинник фізичної активності людини.....	83

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Ольга Бекас, Владислав Бекас, Алла Сулима, Ірина Мацейко	
Вдосконалення рухових функцій у дітей з нижнім спастичним парапарезом засобами фізичної реабілітації.....	84

Наталія Белікова, Анатолій Цьось, Оксана Хомік, Світлана Індіка Використання електронних освітніх ресурсів для дистанційного навчання студентів з інвалідністю.....	85
Олена Бондар, Наталія Носова, Євгеній Джевага Характеристика технології розвитку та удосконалення координаційних здібностей молодших школярів зі слуховою депривацією в процесі фізичного виховання.....	86
Наталія Грейда, Володимир Лавринюк, Венера Кренделєва Ефективність коригуючої гімнастики при кіфо-лордотичній поставі	87
Євген Карабанов, Олександр Хомотюк Відновлення працездатності студентів-каратистів	88
Галина Лабінська Фізична терапія цервікалгій у студентів спецмедгруп з фізичного виховання.....	89
Наталія Носова, Георгій Бусько, Мариля Босакевич, Олександр Чижовський Практичні аспекти превентивної фізичної реабілітації дітей дошкільного віку з порушеннями постави	90
Наталія Ульяницька, Ольга Андрійчук, Олена Якобсон, Наталія Грейда Особливості впровадження у навчальний процес студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» міжнародної класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я	91
Оксана Усова, Петро Гайдучик, Мар'яна Шабала, Надія Вовк Профілактика депресивних розладів у геріатричних пацієнтів.....	92
Алі Хамаде Показники фізичної підготовленості дітей з розладами аутичного спектру	93
Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак, Олег Тучак Рухова активність та морфофункціональний стан хлопчиків з розумовою відсталістю легкого ступеня	94
Христина Шавель Зміни біохімічних показників дітей 8–10 років з вадами слуху під впливом рухливих ігор	95

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(10 червня)*

*Друкується в авторській редакції
Верстка М. Б. Філіповича*

Свідоцтво про державну реєстрацію КВ № 19773-9573ПР від 15.03.2013 р.

Сайт збірника наукових праць: www.physicaledu-journal.org.ua

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.

Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 11,62 ум. друк. арк., 11,5 обл.-вид. арк.