



ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
V Міжнародної науково-практичної конференції*



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



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



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



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



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
V Міжнародної науково-практичної конференції
(8–10 червня)*

Луцьк
2021

Редакційна колегія

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

Фізичне виховання і спорт

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

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- 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 (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолук І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. – 68 с.

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

Матеріали подаються мовою оригіналу.

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

УДК 796.011.1(063)

Компоненти якості життя людини

ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ ТРЕНЕРА ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Валентина Воронова¹, Оксана Шинкарук², Ірина Хмельницька³,
Віктор Костюкевич⁴, Лоліта Денисова⁵, Анна Андрієнко⁶

¹ кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки та психології НУФВС України;

² доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України;

³ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України;

⁴ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

⁵ доктор педагогічних наук, професор кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України;

⁶ аспірант кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України

Вступ. Значущими компонентами особистості тренера, які зумовлюють формування його авторитету, є його професійно-значущі якості (комунікативні, проєктувальні, педагогічні); мотиваційно-ціннісні (світоглядні орієнтири, спортивне минуле, соціально-комунікативна культура); соціальні (ефективність виконання тренером соціальних ролей, соціальна позиція і інші). Вищенаведені характеристики є ефективними тільки якщо вони набувають когнітивного, мотиваційно-ціннісного і діяльнісного змісту.

Мета – визначити професійно значущі властивості тренера, що сприяють ефективно здійснювати тренерську діяльність.

Методи та контингент. В роботі використано методи: аналіз та узагальнення літературних джерел та даних мережі Інтернет, опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент з використанням психологічних методів, методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 20 тренерів з футболу, віком 33 – 69 років, зі стажем тренерської діяльності від 4 до 50 років. За рівнем професійної підготовки тренери відносяться до категорій «А» та «В».

Результати досліджень. Враховуючи множинну різноманітних соціальних впливів, під якими повсякденно, в силу специфіки професії, перебувають тренери, отримані дані дають підставу відзначити, що переживання психотравмуючих ситуацій у тренерів категорії А призводять до переживання відчуття безвиході (0,68; $p < 0,05$), викликає неадекватне вибіркове емоційне реагування (0,68; $p < 0,05$), знижує бажання займатися професійною діяльністю (0,67; $p < 0,05$) та призводить до емоційного відсторонення від всього, що оточує людину (-0,69; $p < 0,05$). При цьому зростає емоційна напруга, яка змушує тренера розширювати границі економного використання емоцій (0,82; $p < 0,05$), відсторонюватися від негативних впливів оточуючого середовища (0,95; $p < 0,05$). Під впливом емоційного вигорання опиняються і знецінюються мотиваційні фактори діяльності тренера, коли соціальна значущість праці, мотив самоствердження та професійної майстерності витісняє мотив, спрямований на просте, неускладнене виконання процесу діяльності (0,72; $p < 0,05$), а згодом відбувається і зниження зацікавленості процесом діяльності взагалі (0,65; $p < 0,05$). До категорії В відносяться тренери з меншою професійною майстерністю і, мабуть тому емоційне вигорання спричиняє значно більші зміни в їх особистості, коли незадоволеність собою призводить до збільшення тривоги та депресії (0,68; $p < 0,05$), емоційного дефіциту (0,82; $p < 0,05$), з'являється особистісна відстороненість (0,90; $p < 0,05$), що зазвичай викликає психосоматичні та психовегетативні порушення в організмі (0,96; $p < 0,05$). Цікаво, що в тренерів даної категорії процес професійного вигорання, а саме емоційно моральна дезорієнтація, значно тісніше взаємопов'язаний з мотивами трудової діяльності. Саме тому ми можемо спостерігати у них із зростанням рівня емоційно-моральної дезорієнтації зниження мотиву соціальної значущості

праці (-0,81; $p < 0,05$), збільшення бажання самоствердження (0,94; $p < 0,05$) і мотиву вдосконалення професійної майстерності (0,63; $p < 0,05$).

Дискусія. Проведені нами дослідження свідчать про недостатньо високий рівень сформованості емпатії у випробуваних нами тренерів, незалежно від категорії, тобто фактору успішності професійної діяльності. Низький рівень розвитку здатності до емпатії зафіксовано у переважній більшості тренерів – 65%, середній – у 35%. Високого рівня розвитку даної особистісної властивості не виявлено. Наші дані показують, що для якісного професійно успішного управління підготовкою спортсменів тренерам, особливо початківцям, необхідно всіляко розвивати та вдосконалювати емпатійні здібності, а це, згідно наявних даних, можливо за умов визнання емпатії пріоритетною властивістю особистості тренера, яка визначає успішність його професійної діяльності; постійного моніторингу особистісних особливостей і професійно-емпатійних якостей; впровадження спеціально розроблених психолого-акмеологічних тренінгових занять в процес підготовки майбутніх тренерів. Особливого розгляду та всебічного аналізу заслуговують фактори, які впливають на зміну показників професійно значущих властивостей, необхідних тренеру для здійснення ефективної діяльності. Кореляційний аналіз свідчить про існуючі статистично значущі зв'язки сформованих професійно значущих властивостей тренерів із вегетативним коефіцієнтом по К. Шипошу. Так виявилось, що показники вегетативного коефіцієнта, як свідчення успішної психологічної адаптації тренерів до професійної діяльності, корелюють зі здатністю до довготривалої уважності (0,56; $p < 0,05$), спостережливістю (0,58; $p < 0,05$), мнемічними (0,64; $p < 0,05$), моторними (0,57; $p < 0,05$), розумовими (0,49; $p < 0,05$) та комунікативними (0,45; $p < 0,05$) здібностями. В описаному сенсі виявлено також взаємозв'язок емпатичних здібностей із вегетативним коефіцієнтом (0,47; $p < 0,05$). Найбільших змін при негативній психологічній адаптації зазнають професійно значущі властивості тренерів категорії В, а саме: здатність до довготривалої уважності (0,75; $p < 0,05$), спостережливість (0,64; $p < 0,05$), мнемічні (0,67; $p < 0,05$), розумові (0,70; $p < 0,05$), комунікативні (0,67; $p < 0,05$) та імажитивні (уява) (0,68; $p < 0,05$) здібності.

Висновки. Зміна допустимих особистісних показників норми необхідних професійно значущих властивостей у тренерів пов'язана з рівнем їх професійної майстерності, залежить від рівня емоційного вигорання та відхилення від аутогенної норми (згідно показника вегетативного коефіцієнта); виявлений переважно низький та середній рівень здатності до емпатії у обстежених тренерів, незалежно від категорії, віку та стажу.

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ: ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ

Світлана Дудіцька¹, Анжела Медвідь², Максим Ячнюк³, Інна Хрипко⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, s.duditska@chnu.edu.ua;

²Викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

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

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

Вступ. Досить важливим у комфортному старінні виступає і задоволеність життям. Серед досліджуваних жінок похилого віку здебільшого мають низький та середній рівні задоволеності життям, лише невелика їх частка має високий рівень задоволеності життям. Основними чинниками задоволеності життям у похилому віці виступають: відсутність економічної та соціальної стабільності; суперечність між сучасними та колишніми соціальними цінностями; недостатня соціально-політична підтримка людям похилого віку; невміння правильно адаптуватися до нового соціального статусу; не правильне ведення здорового способу життя; недостатня рухова активність; невміння правильно організувати та проводити своє дозвілля.

Мета дослідження – визначити ступінь задоволеності та якості життя жінок похилого віку.

Для досягнення мети дослідження використовувалися взаємозумовлюючі **методи дослідження:** аналіз та систематизація теоретичних даних, психодіагностичні, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Було проведено комплексне дослідження із визначення індексу задоволеності життям (ІЗЖ) серед 91 жінки віком 60–75 років. Більшість опитуваних (69,2 %) мають низький рівень задоволеності життям, середній рівень задоволеності життям визначено у 23,08 % респондентів та лише 7,7 % опитуваних мають високий рівень ІЗЖ. За методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера 43,9 % мають низький рівень задоволеності життям, у 25,3 % респондентів було виявлено дуже низький рівень задоволеності життям, вище середнього рівня зазначили 15,4 % досліджуваних, середній рівень – 7,7 % жінок, тільки у 2,2 % осіб похилого віку виявлено високий рівень задоволеності життям. Серед компонентів якості життя то в жінок похилого віку фізичний компонент здоров'я виявлено на рівні 44,9 % і вказує на низький рівень, а психологічний компонент здоров'я – 35,4 % – на дуже низький рівень.

Висновки. Отже, узагальнюючи дані ми дійшли висновку що задоволеність та якість життя у жінок похилого віку є на досить низькому рівні. З'ясовано, що серед жінок похилого віку переважають показники низького рівня задоволеності життям (69,2 %) та дуже низького рівня якості життя (психологічний компонент фізичного здоров'я 35,4 %). Отримані фати є досить насторожуючими і спонукають сучасних науковців до розробки програм, технологій, концепцій, які б спонукали до активного старіння, залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля покращення їх задоволеності та якості життя, творчого довголіття.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ: ВІД МИНУЛОГО ДО СЬОГОДЕННЯ

Олександр Проніков¹

¹*Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*

Вступ. Збереження здоров'я української нації належить до національної проблеми, вирішення якої потребує якісної підготовки фахівців фізичної культури і спорту з високою професійною компетентністю, спроможних впроваджувати на високому рівні здоров'язбережувальні технології. Важливими базовими поняттями зазначеної проблеми є «фізична активність» та «якість життя» людини.

Методи дослідження: аналіз, синтез, індукція, дедукція, порівняння, узагальнення.

Результати дослідження. Модернізація освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту у ЗВО України вимагає здійснювати їх професійне становлення, формувати інтереси та мотиви, ціннісні орієнтації, що завершується виробленням професійно-педагогічної позиції. Історичний аналіз генезису понять «фізична активність» та «якість життя» людини, думки видатних зарубіжних і вітчизняних педагогів дозволяють краще зрозуміти й використовувати накопичений досвід в сучасних умовах.

Древньогрецький філософ Платон обґрунтовуючи першим у світі систему освіти і виховання підрастаючого покоління використав кращі моменти афінського і спартанського виховання: з першого взяв ідею гармонійного розвитку та систему шкіл, а з другого – досвід фізичного виховання. Мета виховання за Платоном – формування «і тіла і душі найпрекраснішими». Реалізацію своєї виховної програми англійський педагог Д. Локк пропонує починати з фізичного виховання, яке повинно сприяти укріпленню здоров'я дитини, її загартуванню: «здоровий дух у здоровому тілі».

Видатний вітчизняний педагог К. Д. Ушинський стверджував, що оскільки у дітей існує природна потреба до рухів, її потрібно задовольняти та акцентував увагу на необхідності для дітей частоті зміни діяльності. Дитина втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю і однобічністю, наголошував педагог. Він пропонував застосовувати під час навчання фізкультпаузи. Також К. Д. Ушинський наголошував, що гімнастика, різні фізичні вправи, прогулянки на свіжому повітрі також сприяли б збереженню здоров'я дітей, свіжості та жвавості їхнього навчання.

Один із перших професійних вчених-педагогів у Західній Україні О. В. Духнович розробив систему фізичних вправ, яка включає: природні вправи (біг, стрибки, купання, лазіння й ін.); спільні ігри, де розвиваються тіло і розумові здібності; трудові ігри (збирання ягід, грибів тощо), спеціальні фізичні вправи.

Проблема підготовки учителів фізичної культури в контексті понять «фізична активність» та «якість життя» людини була близькою М. І. Пирогову. Він наголошував, що людина одночасно перебуває у різних станах: «зоологічна», розумова істота, громадська, духовна, а її повноцінний розвиток залежить від розвитку кожного з цих станів.

Висновки. Фізична активність впливає на «якість життя» людини. Ці поняття мають багатовікову історію. Використання ідей видатних педагогів та накопиченого досвіду, у поєднанні з сучасними технологіями, сприяє підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, озброює їх глибокими педагогічними, психологічними, медико-біологічними та спеціально-методичними знаннями.

ЯКІСНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ МАГІСТРАНТІВ (НА ПРИКЛАДІ ДИСЦИПЛІНИ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНА ВЛАСНІСТЬ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»)

Наталія Терентьєва¹

¹Доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри олімпійського і професійного спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, nataterentyeva@gmail.com

Вступ. XXI століття відзначилось зміною вимог до якості підготовки майбутніх фахівців в умовах вищої освіти, зокрема прийняттям оновлених стандартів і якісних показників. Акцентуємо увагу на таких якісних показниках підготовки як упровадження навчальних дисциплін, змістовий контент яких відображає сучасний стан суспільства і галузі та має інтегрований (міждисциплінарний) характер; відповідність державним стандартам; висококваліфікований професорсько-викладацький склад з творчим баченням і готовністю до змін.

Методи дослідження: аналіз і синтез, аналогія та моделювання, контент-аналіз.

Результати дослідження. Для спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» державний стандарт вищої освіти (магістратура) затверджено Наказом МОН України від 11 травня 2021 року № 516. Вбачаємо, що на суттєве підвищення якості підготовки майбутніх фахівців спрямовано такі спеціальні компетентності як: здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень; здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проєкти у сфері фізичної культури і спорту; здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів, а для освітньо-наукової програми – здатність здійснювати захист прав інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту. Його прийняття спричинило внесення певних коректив до навчальних планів підготовки магістрантів, наприклад, для підготовки майбутніх магістрантів зазначеної спеціальності для підвищення якісних показників підготовки вводиться навчальна дисципліна «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту» (НПУ імені М. П. Драгоманова).

Навчальна дисципліна «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту» передбачає три змістові модулі: Інтелектуальна власність в системі економіко-правових відносин інформаційного суспільства; Цивільно-правове регулювання інтелектуальних прав в галузі фізичної культури і спорту; Брендуння спортивних організацій та спортивної символіки (спортивний брендінг). Наголосимо, що для галузі фізичної культури і спорту важливим є захист прав і боротьба з кіберзлочинністю (як і в інших галузях), оскільки ця галузь є багатоаспектно діяльнісною в економічних державних і світових проявах; а інтелектуальна діяльність і інтелектуальний капітал як економічна основа інформаційного суспільства знаходять свій прояв у спорті, особливо професійному, через його комерціалізацію, яка передбачає стратегічне планування, мерчендайзинг, продаж / трансфер медіа-прав тощо.

Висновки. Професійна підготовка спортсменів – фахівців галузі фізична культура і спорт передбачає не лише складову суто спортивної та методичної, науково-дослідної підготовки, а й розвиток критичного мислення та надання інформації щодо забезпечення і захисту авторських прав та інтелектуальної власності, стратегії розвитку галузі та власного професійного розвитку в спортивно-економічному напрямі. Як скористаються магістранти запропонованою інформацією, чи будуть сформовані компетентності реалізовані задля власних професійних досягнень – особиста справа випускників магістратури та завдання викладача-професіонала – сформувати повноаспектну інтегральну компетентність.

МЕТОД МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ В ХОРЕОГРАФІЧНІЙ ОСВІТІ

Наталія Цигановська¹, Антон Паладійчук²

¹*Завідувач кафедри фізичної культури та здоров'я Харківської державної академії культури, ncyganovskaa@gmail.com;*

²*Викладач кафедри народної хореографії Харківської державної академії культури, paladiy79@gmail.com*

Вступ. Сучасні вимоги до професійної підготовки танцівників зумовлюють попит на модернізацію хореографічного освітнього процесу. В умовах щоденних практичних занять з профільних дисциплін та репетицій ансамблів танцю м'язовий апарат студентів хореографічних відділень зазнає значних навантажень, що негативно позначається не лише на фізичному стані танцівників, але й на їхньому емоційному фоні.

Методи дослідження. Для з'ясування стану розробленості цієї проблеми нами використано загальнонаукові методи аналізу, синтезу, систематизації, а також ретроспективний, історико-генетичний та метод педагогічного спостереження, які дозволили з'ясувати витoki міофасціального релізу та проаналізувати можливість його застосування в хореографічній педагогіці.

Міофасціальний реліз (далі МФР) – це система вправ м'якого впливу, яка спрямована на розслаблення м'язів та розтягування фасцій. МФР сприяє усуненню затисків в організмі, що виникають під час одноманітних навантажень на одні й ті самі групи м'язів. Іншими словами, це самомасаж, який виконується за допомогою спеціального обладнання – ролерів, м'ячів та подвійних м'ячів. Вони відрізняються за довжиною, діаметром та ступеня жорсткості. Сутність методу МФР полягає у механічному впливі ролера або м'яча на конкретну групу м'язів та фасцій. Людина, спираючись на ролер, прокатує його по тій частині тіла, де виникло спазмування. Такий тренінг підходить як спортсменам, так і хореографам, що працюють в умовах інтенсивних навантажень та часто страждають від крепатури. Актуальним МФР може бути і в системі професійної освіти танцівників.

Уперше техніку МФР було описано Е. Т. Стіллом, яка в подальшому розроблена та вдосконалена його учнями. Над методикою МФР у 60-х рр. XX ст. працювали остеопат Р. Уорд та фізіотерапевт Дж. Ф. Барнс.

Корисним значенням МФР у хореографічному навчанні є наступні показники: відновлення загального тону організму, поліпшення рухливості суглобів та еластичності зв'язок, нормалізація обміну речовин та кровообігу, прискорення загоєння мікротравм м'язів та сухожилів, а також полегшення або повне уникнення болів у спині, шиї, апатії та безсоння. МФР має декілька протипоказань, таких як: варикозне розширення вен, тромбози, остеопороз, підвищений або знижений тиск, цукровий діабет, хронічні захворювання в стадії загострення, інфекційні та вірусні захворювання, 2 і 3 триместр вагітності.

Результати дослідження. Систематичні тренування методом МФР – профілактика професійних захворювань у галузі хореографічного мистецтва, які допомагають танцівникам скоріше відновлюватися та поліпшувати свої показники у сфері функціонального та естетичного руху.

Висновки. Використання МФР у хореографічній освіті має здоров'язбережувальне значення. Регулярні тренування за допомогою цього методу сприяють не лише розвантаженню м'язового апарату хореографів, поліпшенню еластичності фасції, але й підвищують емоційний фон студентів, що водночас поліпшує їх результати в навчально-творчій діяльності, удосконалює професійні компетентності та якості. На нашу думку, упровадження окремих розділів стосовно вивчення методу МФР або введення курсу за вибором, у навчальні програми хореографічних факультетів у дисциплінах за спеціальністю є доцільним.

РОЗВИТОК КІБЕРСПОРТУ ЯК СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОГО ЯВИЩА В СВІТІ ТА УКРАЇНІ

Оксана Шинкарук¹, Олена Ярмолюк², Едуард Анохін³, Юрій Юхно⁴

¹ доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України;

² кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри менеджменту та економіки спорту НУФВС України;

³ аспірант кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України;

⁴ кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичній культурі і спорті НУФВС України

Вступ. Електронний спорт – нове покоління командних спортивних змагань, де боротьба за першість перенесена у цифрову площину. Ця галузь розвивається неймовірно швидко і вже підкорила мільйони гравців та вболівальників. Для популяризації кіберспорту в Україні потрібно проводити масштабні локальні турніри, які складаються з онлайн та оффлайн частин. Кожна з частин потребує декілька етапів підготовки та впровадження. Завдяки онлайн етапам гравці проходять попередню кваліфікацію та отримують доступ до участі в оффлайн частині змагань. Кіберспорт (е-спорт) як соціально-культурне явище, фундаментом якого є спорт, медіа, розваги та культура, виникло у цифровому середовищі. Зазвичай кіберспортивні ігри — це шутери від першої особи, стратегії реального часу й спортивні симулятори. Подібно до звичайного спорту, конкретні ігри називаються дисциплінами.

Мета – дослідити особливості розвитку та вплив на сучасне суспільство в світі та Україні явища кіберспорт.

Методи досліджень: аналіз літературних джерел та даних мережі Інтернет, систематизація, узагальнення.

Результати досліджень та дискусія. Аналізуючи загальну статистику кіберспорту за 2020 рік можна зазначити такі основні характеристики: загальний призовий фонд склав \$ 117 356 321,60, було проведено 4339 турнірів, налічується 23789 активних гравців. Середній призовий фонд турніру у 2020 році склав 27 046,86 дол. США, а середній заробіток на гравця: 4 933,22 дол. США. У 2020 році за даними Esports Earnings ситуація з лідерами ігор порівняно з минулими роками змінилась (табл.1).

Таблиця 1

ТОП-10 дисциплін кіберспорту (2020 рік)

Місце	Дисципліна	Призовий фонд	Кількість активних гравців	Кількість турнірів
1	Counter-Strike: Global Offensive	\$15 858 067,72	2918	579
2	Arena of Valor	\$9 500 997,45	255	19
3	Dota 2	\$9 323 852,73	953	148
4	Fortnite	\$8 562 401,39	1577	115
5	League of Legends	\$8 372 362,26	1703	105
6	Call of Duty: Modern Warfare	\$6 798 172,00	268	56
7	Playerunknown's battlegrounds Mobile	\$6 187 727,95	520	16
8	Rainbow Six Siege	\$5 216 945,88	597	46
9	Playerunknown's battlegrounds	\$5 071 127,92	1070	74
10	Overwatch	\$5 058 996,00	353	14

Кіберспорт займає чільне місце в закладах вищої освіти різних країн. Кіберспорт як вид спорту визнаний в КНР, Південній Кореї, США, Франції, Німеччині, Індії, Данії, Швеції та інших країнах. В Китаї і Швеції уроки кіберспорту введено до шкільної програми. З 2005 року провідну позицію в кіберспорті посідає КНР. Сьогодні у Франції визнали кіберспорт на державному рівні. В Японії з'явилася кіберспортивна школа. Китайські вузи впроваджують кіберспортивні спеціальності. Китайці зробили великий крок для того, щоб поставити кіберспорт в один ряд з традиційними видами спорту. Американські ЗВО вже з 2014 року пропонують гравцям стипендії та знижки на навчання, в Малайзії відкрилася академія по LoL, Dota 2 і CS: GO. Але зараз ЗВО готують не тільки гравців: відкриваються

програми для менеджерів, організаторів турнірів, тренерів, суддів та психологів. Більше інших відзначилася Великобританія. У США близько 480 коледжів включили кіберспорт в свої програми, в той час як майже в кожному університеті є ігровий клуб. Спортсменам, провідним гравцям у відеоігри в старших школах надається можливість отримувати значні стипендії для продовження навчання. Програми підготовки кадрів для кіберспорту тепер є і в вузах Лондона, Манчестера, Ковентрі і Данді. Крім Сполученого Королівства подібні курси з'явилися в університетах США та Китаю.

Висновки. Світовий ринок кіберспорту не припиняє розвиватися. Будучи зосередженим на ринках Азії, Європи і Північної Америки, він пропонує неймовірні можливості для видавців, брендів та інших представників індустрії. Найбільш успішні гравці укладають контракти з кіберспортивними організаціями і стають професійними геймерами. Графік тренувань у кіберспортсменів досить напружений - по 8-9 годин щодня. Вік кіберспортсменів, найчастіше, не перевищує 30 років, а пік кар'єри у більшості успішних прогеймерів настає до 25. Вік аудиторії, залученої до кіберспорту припадає у чоловіків від 18 до 24 років. У 2019 році глобальна кіберспортивна аудиторія досягла 443 млн осіб, з яких: 245 млн залучені глядачі і ще 198 млн фанатів кіберспорту, у 2020 році кіберспортивна аудиторія досягла позначки 495 млн осіб. Глобальний світовий ринок кіберспорту досягнув позначки 1,1 млрд доларів, що на 26,7 % більше ніж у 2018 році. Ринок кіберспорту у 2022 році принесе 1,8 млрд доларів.

Фізична активність і здоров'я

ПСИХОФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ОСОБОВОГО СКЛАДУ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Андрій Андрес¹, Валерій Крижановський², Ольга Римар³

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

²Аспірант кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського², krizanovskijv77@gmail.com;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського², tmfv@ldufk.edu.ua

Вступ. Правоохоронна діяльність характеризується нетривіальністю вирішуваних завдань, раптовістю настання кризових ситуацій, напруженістю, силовим змістом тощо. Усе це є типовими умовами професійної діяльності правоохоронців, які вимагають високої професійної стійкості, особливої психофізичної підготовленості (К. В. Кудар, 2018). Вивчення компонентів психофізичного розвитку курсантів закладів МВС України розкрито в роботах С. А. Антоненка, О. І. Камаєва зі співав., А. Р. Луцака. Результати проведених численних досліджень у закладах військової освіти (Ю. Бородин, 2006; К. Пронтенко, 2008; В. Вербовий, В. Кулакова, 2020 та ін.) свідчать про неоднорідність розвитку основних фізичних якостей і значну питому вагу низьких результатів формування у курсантів військово-прикладних фізичних та психофізичних якостей. З огляду на це, нами обрану дану тему для детального вивчення та пошуку ефективних шляхів оптимізації психофізичної підготовки військовослужбовців.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, інформаційних ресурсів інтернету, які дозволили оцінити стан психофізичної підготовки особового складу Національної гвардії України. Проведено опитування (анкетування) 168 фахівців військово-облікових спеціальностей Київського Національного університету Національної гвардії України з актуальних проблем у військових структурах, необхідності та ступеня важливості підвищення професійно важливих психофізичних якостей.

Результати дослідження. Готовність Збройних Сил України до виконання своїх функцій значною мірою залежить від їх особового складу, зокрема підготовленості юнаків і молоді до проходження військової служби. У ході дослідження нами встановлено, що актуальними питаннями, які потребують вирішення є пошук шляхів мирного врегулювання воєнного конфлікту на сході країни (49,4 % респондентів), пошук ефективних засобів, методів, технологій для покращення фізичної підготовленості офіцерів (47,6 %) та модернізація озброєння (39,3 % опитаних). На думку 44,6 % фахівців покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів сприятиме поліпшенню обороноздатності країни.

Висновки. Психофізична підготовка є необхідною складовою професійної підготовки військовослужбовців. Встановлено, що створення умов для формування психофізичної готовності сприятиме психічному та фізичному благополуччю офіцерів, що є необхідною передумовою, для ефективності виконання професійних обов'язків. 92,3 % фахівців підтвердили необхідність пошуку шляхів удосконалення психофізичних професійно-важливих якостей офіцерів Національної Гвардії України. Майже половина респондентів (44,6 % фахівців) вважають, що покращення професійно-прикладної психофізичної підготовки офіцерів сприятиме поліпшенню обороноздатності країни.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ

Тетяна Андрющенко¹

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, andruchsenkotg@gmail.com

Вступ. Сучасні молоді дівчата та юнаки виокремлюють заняття фітнес-технологіями серед інших видів рухової активності. Одним із таких видів, що набирає популярності, є скіпінг, який відноситься до фітнес-програм аеробної спрямованості. Скіпінг являє собою комбінації стрибків через скакалку, в тому числі довгу, у поєднанні з акробатичними елементами, танцювальними вправами, з однією або двома скакалками, що виконуються індивідуально, в парах або групах. Доступність вправ, їх відносна простота та емоційність дозволяє використовувати скіпінг у різних формах занять з фізичного виховання, з учнями різного віку та рівня фізичного стану.

Мета дослідження – визначити вплив занять з використанням засобів скіпінгу на рівень фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку.

Матеріал і методи дослідження. У дослідженні взяли участь 70 юнаків і 75 дівчат 10–11 класів, які були розподілені на 4 експериментальні і 4 контрольні групи залежно від віку та статі. У ході дослідження використано методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для учнів експериментальних груп запропоновано варіативний модуль «Скіпінг», який був реалізований протягом третьої чверті, а також використання вправ зі скакалкою у підготовчій, основній або заключній частинах уроків фізичної культури за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол» (I, IV чверті), «Волейбол» (II чверть) залежно від завдань занять, а також у позаурочних формах занять та в режимі навчального дня (самостійні заняття, рухливі перерви, спортивні свята, змагання). Учні контрольних груп займалися за варіативними модулями «Легка атлетика», «Футбол» (I, IV чверті), «Волейбол» (II чверть), «Атлетизм», «Гімнастика» (III чверть).

До експерименту розподіл рівнів фізичного здоров'я в ЕГ1 був таким: низький рівень мали 20 % юнаків, нижчий за середній – 35 %, середній – 45 %. Після експерименту у ЕГ1 не залишилося юнаків з низьким рівнем, на 15 % зменшилася кількість учнів з нижчим за середній рівнем, на 5 % – збільшилася кількість з середнім рівнем, на 20 % – з вищим за середній і на 10 % – з високим. У ЕГ2 розподіл учнів був таким: низький рівень визначено у 43,75 %, нижчий за середній – у 37,50 %, середній – у 18,75 % до експерименту. Наприкінці дослідження виявлено зменшення числа учнів з низьким рівнем на 37,5 %, з нижчим за середній – на 6,25 %, збільшення кількості з середнім – на 25 %, з вищим за середній – на 12,5 %, з високим – на 6,25 %. У дівчат ЕГ3 на початку експерименту біло виявлено 88,89 % учениць з низьким рівнем і 11,11 % з нижчим за середній рівнем. Після експерименту кількість школярок з низьким рівнем зменшилася на 77,78 %, з нижчим за середній підвищилася на 27,78 %, з середнім – підвищилася на 33,33 %, з вищим за середній – на 11,11 % і з високим – на 5,56 %. У ЕГ4 визначено 52,64 % учениць з низьким рівнем, 42,10 % – з нижчим за середній і 5,26 % – з середнім до експерименту. Після експерименту відбулося зменшення числа дівчат з низьким рівнем на 47,38 %, збільшення кількості учениць з нижчим за середній рівне на 15,8 %, з середнім – на 15,8 %, з вищим за середній – на 10,52 % і з високим – на 5,26 %.

У контрольних групах також відбувся перерозподіл рівнів фізичного здоров'я, але не настільки значний як у експериментальних.

Висновки. Практична перевірка застосування засобів скіпінгу у різних формах занять з фізичного виховання з учнями старшого шкільного віку довела їх ефективність для підвищення рівня здоров'я школярів, що дає підстави для використання скіпінгу у фізкультурно-оздоровчій діяльності закладів загальної середньої освіти.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ШКОЛАХ КРАЇН ЄС

Ігор Бакіко¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, докторант кафедри ТМФВ Національного університету фізичного виховання і спорту України, bakiko_igor@mail.ru

Вступ. Стандарти занять фізичною культурою в різних країнах Євросоюзу не сильно відрізняються один від одного, і в цілому схожі на українські. Уроки фізкультури обов'язкові і тривають від півтора до чотирьох годин в тиждень. Але є свої особливості.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та Інтернет-джерел.

Результати дослідження. У Франції в багатьох школах між заняттями бувають двогодинні перерви, під час яких можна грати в футбол, пінг-понг, баскетбол. Крім того, є обов'язкові заняття фізкультурою – три-чотири години в середній та старшій школі. Фізична культура починається ще в дитячому саду – обов'язково не менш шести годин в тиждень. Дітей з чотирьох років вчать стрибати, бігати, триматися на воді. Стадіонів і спортивних майданчиків для позакласних занять у Франції дуже багато. Але не завжди вони використовуються в повному обсязі. Буває, що стадіони пустують, особливо в невеликих містах. У Франції все залежить від конкретної школи – програма може сильно відрізнятися. Десь є спортивні секції та гуртки, десь є тільки один позакласний вид спорту, але фізкультура для всіх школярів обов'язкова.

У Німеччині популярно членство в різних клубах, в тому числі і спортивних. Наприклад, якщо учень займається в секції футболу, то він може вступити в місцевий футбольний клуб, це дуже вітається. Членство в таких клубах платне, але, як правило, не дуже дороге. У членів клубів свої традиції, з'їзди і заходи. У багатьох школах в початкових класах заняття фізкультурою проводяться щодня, далі передбачено три-чотири години на тиждень. У Німеччині також проводяться міжшкільні змагання, особливо популярні «Молодь тренується для Олімпіади» – змагання для учнів початкової школи. Вони проводяться на міському та районному рівні по 12 основним олімпійських видів спорту. Зі школами тісно співпрацюють спортивні клуби за цими видами спорту.

В Італії популярна культура дворового футболу, особливо в невеликих містах. Діти і дорослі часто влаштовують змагання між дворами, а новини про аматорських матчів виходять в місцевих газетах. Фізкультура обов'язкова для італійців протягом 13 років основної освіти – для всіх дітей, у тому числі дітей з обмеженими можливостями. Для них проводять адаптовані заняття. Навчання в додаткових секціях найчастіше платне.

У багатьох європейських країнах в невеликих містах діти добираються до школи на велосипеді. Особливо популярна така практика в Голландії, Фінляндії та Франції, тому і велоспорт в цих країнах в пошані. Ще в Європі в багатьох школах на перервах діти можуть грати в настільний теніс, аерохокей або підтягуватися на турніках.

Висновки. Аналіз досвіду ЄС в організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах показав, що, в європейських країнах надається величезне значення фізичному вихованню в школах протягом усього періоду навчання.

СТАН РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ КОВІД-19

Наталія Белікова¹, Анатолій Цьось², Світлана Індіка³, Олеся Дишко⁴,
Олександр Которович⁵

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

²Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, ректор Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsos.anatoliy@vni.edu.ua;

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vni.edu.ua;

⁴Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж», OlesyaDyshko@ukr.net;

⁵Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Пандемія призвела до суттєвих змін у сфері освіти протягом 2020 року в усьому світі. Найбільш вразливою стороною стали студенти, у навчання яких COVID-19 значною мірою приніс серйозні корективи. Вивчення ставлення студентів до свого здоров'я та здорового способу життя в умовах пандемії, виявлення впливу педагогічної освіти у сфері фізичної культури на здоров'яформувальну поведінку студентів є актуальною науковою проблемою.

Мета: визначити особливості рухової активності, самооцінки здоров'я та здоров'яформувальної поведінки студентів, майбутніх учителів фізичної культури, у період карантину з приводу Covid-19.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 151 студентів (89 юнаків та 62 дівчини), що здобувають педагогічний фах з фізичної культури за бакалаврським рівнем вищої освіти. Незалежні між собою вибірки включали 77 студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки (освітня програма «Середня освіта. Фізична культура») та 74 студентів Природничо-гуманітарного університету імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща (напрямок «Фізичне виховання»). Дослідження проводилося в онлайн-режимі у жовтні-листопаді 2020 року, у період дії карантинних обмежень з приводу КОВІД-19, в умовах перебування студентів на дистанційному навчанні. Використано такі методи дослідження: системний аналіз, анкетне опитування, аналіз опитування та математична статистика.

Результати дослідження. Встановлено, що найбільш вагомий формотворчий вплив на здоров'я і здоровий спосіб життя студентів має поведінковий (свідомий) аспект ціленаправленої рухової активності. Найбільша кількість студентів в обох вибірках займалися 3 рази в тиждень або частіше. Домінуючим мотивом занять в українських та польських студентів є підвищення фізичної підготовленості.

Основна частина усіх студентів (українських – понад 70 %, польських – понад 90 %) мають адекватну самооцінку здоров'я, незважаючи на суспільні панічні настрої з цього приводу. З високо сформованим, «хорошим» ставленням до здоров'я найбільше студентів в українській (понад 1/4 частина студентів) вибірці. За цим показником дещо насторожує низький рівень (близько 1/5 студентів) у польській вибірці. Оцінка здоров'яформувальної поведінки студентів є достатньо оптимістичною: високий рівень домінує у двох групах (понад 90 %).

Висновки. У студентів фізкультурно-оздоровчого напряму основні принципи підвищення якості життя закладені в академічних програмах, а це сприяє глибокому розумінню впливу способу життя та рівня рухової активності на рівень здоров'я та самопочуття. В дистанційних умовах дотримання рекомендованих режимів навчання можливе за наявності стійких мотивів навчально-пізнавальної, соціальної, особистісної самоактуалізації та володіння прийомами самоорганізації і самоконтролю.

СТАН ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ НА ОСНОВІ АНАЛІЗУ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ПОКАЗНИКІВ

Назар Бугайчук¹

¹Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», Nazario2922@gmail.com

Вступ. Фізичний розвиток студентської молоді є ознакою реакції організму на зміни навколишнього середовища, відображенням способу життя, відповідності умов навчання, виховання і власної рухової активності.

На сучасному етапі науковці і практикуючі фахівці з фізичного виховання і спорту вказують на систематичне збільшення частини студентів із відхиленнями у стані фізичного здоров'я, порушеннями опорно-рухового апарату, низьким рівнем фізичної підготовленості, що обумовлено екологічними проблемами, неякісною їжею, а головне, зниженням рівня їх рухової активності. Навіть візуальна оцінка будови тіла студента дає можливість фахівцю охарактеризувати рівень фізичного розвитку, співвідношення довжини і маси тіла, наявність жирових відкладень, пропорційність розмірів тіла.

Вивчаючи стан здоров'я студентів ЗВО, В. Кашуба, С. Футорний виявив, що 84,6 % юнаків мають гармонічну статуру, натомість 15,4 % з них мають знижені значення індексу Кетле. Дослідження О.В. Луковенко вказують, що серед обстежених юнаків зареєстровано по 3,4 % з надлишковою масою тіла та з дефіцитом маси тіла. На сьогоднішній момент оцінка фізичного розвитку студентів ЗВО лишається актуальною і вимагає подальшого дослідження.

Мета: визначити стан фізичного розвитку студентів 3 курсу.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, антропометрія, методи математичної статистики. Дослідження, в якому взяло участь 157 студентів 3 курсу, проводилося на базі КЗВО «Луцький педагогічний коледж».

Результати дослідження. У процесі дослідження були отримані результати антропометричних показників (ріст і вага тілі) студентів 3 курсу відділення «Початкове навчання». Проаналізувавши показники, було виявлено такі результати. Так, у хлопців довжина тіла становить $(174,6 \pm 2,65)$ см, а у дівчат – $(161,0 \pm 2,64)$ см. Щодо ваги тіла, середній показник у хлопців $(70,1 \pm 2,76)$ кг, у дівчат – $(58,5 \pm 4,11)$ кг.

Якщо говорити про максимальні і мінімальні антропометричні показники серед студентів, то результати показали, що у хлопців максимальний зріст становить 184 см, а мінімальний 169 см. У дівчат максимальна довжина тіла – 173 см, а мінімальна – 154 см.

Отримані дані щодо ваги тіла показали наступні результати: у хлопців максимальна вага 77 кг, мінімальна 62 кг. У дівчат максимальний показник ваги 71 кг, а мінімальний 45 кг.

Висновки. Отримані нами результати дають змогу стверджувати, що у 84 % студентів показники відповідності маси і росту тіла перебувають у межах норми, але у більшості з них цей результат наближається до показників надлишкової маси тіла, що є сигналом до подальшого погіршення стану здоров'я у юному віці.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Людмила Ващук¹, Ніна Деделюк², Наталя Захожа³, Світлана Савчук⁴

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaschuk.liuda@vni.edu.ua;*

²*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки;*

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

⁴*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Аналіз факторів, що обумовлюють виникнення в учнів старшої школи різних патологічних станів, свідчить про недоліки фізичного виховання в школі та позашкільних формах роботи, що впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість старшокласників. У сучасних наукових дослідженнях припускається, що теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичними вправами підлітків, їх фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, соціалізації і самовизначенню.

Методи дослідження: вивчення та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, психолого-педагогічні методи, тестування, методи математичної статистики.

Мета дослідження передбачала теоретико-методологічне обґрунтування інтеграції фітнесу в систему шкільної фізкультурної освіти, що сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Розробляючи фітнес-програми силового спрямування ми враховували фізичну працездатність старшокласниць. Результати тестування засвідчують, що рівень фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку невисокий. Середній рівень компетентності старшокласниць мають переважно за показниками сили та швидкісно-силових якостей. Низький рівень компетентності за показниками фізичної підготовленості виявлено за розвитком швидкості, гнучкості, витривалості й спритності. Отже, рівень фізичної підготовленості дівчат старшого шкільного віку переважно низький або середній, що зумовлює необхідність додаткових і цілеспрямованих занять фізичними вправами. Виходячи з цієї концепції, нами була запропонована оздоровча рекреаційна програма для дівчат старшої школи, що включає в себе процес гармонійного розвитку фізичних якостей, підвищення рівня фізичної підготовленості на основі застосування засобів силового фітнесу. Після застосування в процесі занять із застосуванням фітнес-програм силового спрямування, результати педагогічного експерименту дозволили стверджувати, що в учнів вірогідно ($P < 0,001$) покращився рівень фізичної підготовленості. Найбільше зростання виявлено за витривалістю, силою і гнучкістю.

Висновки. Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність запропонованої методики формування індивідуальних фітнес-програм силового спрямування для самостійних занять старшокласниць, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи загальноосвітніх навчальних закладів.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ТУРИЗМУ У ВОЛИНСЬКІЙ ОБЛАСТІ

Ірина Войтович¹, Василь Войтович², Микола Мордик³

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

²Старший викладач кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Voytovych.Vasyl@vnu.edu.ua;

³Доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, mordyk.mykola@vnu.edu.ua

Вступ. Розбудова держави розпочинається із формування здорової нації, вивчення та усвідомлення людьми, а особливо підростаючим поколінням, своїх звичаїв, традицій, культури, патріотичних ідей. Нині провідною організацією у позашкільній освіті, діяльність якої направлена на вирішення поставлених завдань є центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства (далі – ЦНПВТК).

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури та навчально-методичних матеріалів; метод теоретичного моделювання, аналіз і синтез отриманих даних.

Результати дослідження. Як свідчать дослідження О. В. Андрєєвої, І. І. Головач, І. М. Войтович, Ю. А. Грабовського, Н. І. Щербатюк та інших, в практиці туристсько-краєзнавчої роботи школярів України широко популярні такі активні її форми: екскурсії, змагання, походи, експедиції тощо. Реалізація їх у Волинській області відбувається шляхом взаємодії різних організацій: федерацій, спортивних клубів, опорних шкіл та ЦНПВТК.

Свою діяльність Волинський центр розпочав з 1940 року, і незважаючи на зміну назв установи, керівників, основні завдання були та залишаються незмінними – через туризм та краєзнавство привити любов до рідного краю, здорового способу життя, виховувати патріотизм, національної свідомості.

Основна практична діяльність ЦНПВТК (проведення гурткової роботи, здійснення туристичних походів, організація змагань видів спортивного туризму, проведення екскурсійної діяльності) опирається на: Закон України «Про туризм»; Інструкцію щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю; Єдину спортивну класифікацію; Перелік класифікованих туристських маршрутів; Правила змагань з різних видів туризму.

Визначено, що усі відділи та сектори ЦНПВТК тісно співпрацюють між собою на виконання головної мети та завдань, поставлених перед організацією. Структура Центру включає: відділ національно-патріотичного виховання, краєзнавства та методичної роботи; організаційно-масовий відділ; відділ туризму та спортивного орієнтування; сектор адміністративного забезпечення; сектор інформації; лабораторія технічної підтримки; господарський сектор; туристичні бази. Відмітимо, що у Центрі активно ведеться робота по розробці та удосконаленню навчальних програм по напрямку різних видів туризму, краєзнавства та спортивного орієнтування. Мережа туристсько-краєзнавчої роботи у Волинській області включає: 5 станцій юних туристів, 12 філій Центру, 3 туристсько-краєзнавчі відділи при центрах позашкільної освіти та будинках дитячо-юнацької творчості, 27 базових загальноосвітніх шкіл I–III ст., 16 опорних загальноосвітніх шкіл I–II ст., 2 турбази: «Юний турист», «табір «Сонячний».

Висновки. Визначальною установою в організації дитячо-юнацького туризму у Волинській області є ЦНПВТК, який завдяки чіткій взаємодії своїх структурних підрозділів сприяє патріотичному, естетичному, екологічному вихованню молоді, її моральному та фізичному загартуванню.

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ДО ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ

Едуард Вільчковський¹, Анатолій Вольчинський², Олександр Малімон³,
Андрій Ковальчук⁴, Ярослав Смаль⁵

¹Доктор педагогічних наук, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, vaj65@ukr.net;

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

⁴Асистент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, суддя Міжнародної категорії з волейболу;

⁵Кандидат педагогічних наук, доцент Академії рекреаційних технологій і права

Вступ. Пріоритетним напрямом навчально-виховного процесу початкової ланки освіти є фізичне виховання учнів, спрямоване на своєчасне формування у них життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, збереження і зміцнення здоров'я, підвищення захисних сил організму та поліпшення його працездатності. Тому так важливий відхід від жорсткої регламентації занять з дітьми молодшого шкільного віку, підвищення їхньої емоційної насиченості, використання різноманітності форм, методів та засобів як на уроках фізичної культури, так і в позанавчальний час. Професійна готовність вчителя початкової школи здійснюється у процесі вивчення дисциплін різного циклу, оскільки вимагає використання сукупності інтегрованих знань та вмінь із різних галузей наук. Проте актуальною є проблема підготовки майбутнього вчителя до організації і проведення різноманітних форм рухової активності дітей, формування у них потреб, прагнень і мотивів до позакласних та позашкільних занять у спортивних гуртках, секціях, виконання самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і синтез, систематизація, узагальнення інформації, викладеної у науково-методичній літературі, опитування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Педагог, що працює з молодшими школярами, виконує головну роль в організації активної рухової діяльності протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, здійснює зв'язок з сім'єю, спрямовує і контролює самостійну діяльність дітей, проводить навчальну та позакласну роботу. Якщо він добре обізнаний у сфері фізичної культури, то зможе запропонувати дітям фізкультурні хвилинки, комплекси не складних фізичних вправ, вправи для розвитку дихання, формування постави, для очей, пальчикову гімнастику, вправи-енергізатори. Головна мета вправ – дати навантаження тим м'язам, які були незадіяними, а також сприяти розслабленню тих м'язів, на які припало значне навантаження. Педагог повинен добирати фізичні вправи таким чином, щоб протягом дня цілеспрямовано навантажувалися і розслаблялися різні групи м'язів дітей: плечового пояса, спини, тазостегнових суглобів.

З метою отримання інформації про готовність студентів 3-4 курсів факультету педагогічної освіти та соціальної роботи ВНУ імені Лесі Українки до фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі нами проведено опитування за допомогою попередньо розроблених анкет. Така форма дослідної роботи дала змогу оперативнотримати інформацію з кола фізкультурних знань студентів, які сформувалися в ході занять із фізичного виховання, методики навчання фізкультурно-освітньої галузі, життєвого досвіду. Отже, за результатами анкетування студентів та порівняння їхніх відповідей виявлено, що кращі фізкультурні знання мають четвертокурсники. Проте, за окремими питаннями і завданнями вони також показали невисокі результати.

Висновки. Нові підходи до змісту навчальних занять молодших школярів повинні орієнтувати вчителів початкової ланки освіти не лише на інтелектуальний розвиток особистості учня, а й на його рухову активність, яка значною мірою сприяє фізичному розвитку та зміцненню здоров'я.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА МІЖУРОЧНИХ ПЕРЕРВАХ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

Іван Глухов¹, Анна Іванова²

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

²Магістр Херсонського державного університету, annaivanova1324@gmail.com

Вступ. Пандемічні обмеження спричинені через захворювання на COVID-19 спонукали до суттєвих змін в освітньому процесі школярів. Обмеження в комунікації, рух за відповідним маршрутом, зонування, наявність власних індивідуальних предметів під час уроків фізичної культури – це все реалії сучасного школяра. В ході навчального процесу велика увага приділяється дезінфекції приміщень та проведенню уроків з мінімальним рівнем ризику захворіти на COVID-19. Відповідно, педагоги почали менше уваги приділяти фізичній активності дитини на перервах та протягом усього дня. Найбільша частка рухливих дій школяра зосереджена на заняттях з фізичної культури. А протягом перерв, переважно більшість часу, діти перебувають у приміщенні класної кімнати, де велика інтенсивність рухів фактично неможлива, тоді як рухова активність у молодшому шкільному віці є необхідною складовою для формування всебічно розвинутої та здорової особистості. На основі дослідження рухової активності дітей молодшого шкільного віку на міжурочних перервах дасть можливість оцінити рівень фізичної активності та стан їх здоров'я в умовах пандемічних обмежень.

Методи дослідження. Досліджувалось за допомогою педагогічного спостереження (методом індивідуального хронометражу) фізична активність дітей 1–2 класів. Визначався середній час, протягом якого кожна дитина окремо перебуває в русі на перервах у школі. Вивчався стан здоров'я дітей за даними медичних карток.

Результати дослідження. Результати аналізу науково-методичної літератури засвідчили відносно невелику кількість матеріалу, який може сформулювати у викладачів чіткі моделі проведення рухливих перерв в умовах обмеженого простору, а саме в межах класного приміщення. Від початку дії карантину, стан рухової активності школярів суттєво погіршився. За результатами дослідження вдалося визначити, що лише 14,2 % дітей мають більше ніж 75 % фізичну активність на перервах; 57,2 % учнів мають фізичну активність меншу від 50 %; та 28,6 % учнів проводять перерви у сидячому положенні. Таке проведення міжурочних перерв призводить до погіршення стану здоров'я, погіршенню фізичного розвитку, настрою та умотивованості учнів навіть до легких фізичних навантажень. А, у подальшому може сформулювати звичку проводити час без фізичних навантажень.

Висновки. Фізична активність молодших школярів у час пандемічних обмежень у школі є недостатньою. Фізичний стан молодших школярів за час пандемічних обмежень погіршився. Існує нагальна потреба у розробці засобів розвитку рухової активності школярів та впровадження сучасних технологій у проведенні дозвілля на перервах під час школяра у єдиній системі освітнього процесу потребує суттєвих змін та подальшого вивчення даної теми.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ФАКТОР ЗДОРОВ'Я УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Інна Городинська¹, Валерій Чайка²

¹*Кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, innagorod1969@gmail.com*

²*Здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, zoomzoom19871987@gmail.com*

Вступ. Фізична активність – невід’ємна частина життя та поведінки людини. Значимість фізичної активності для дітей шкільного віку обумовлюється трьома факторами: біологічними, соціальними та особистісними. Нормою фізичної активності в шкільному віці визнана величина, що цілком задовольняє біологічні потреби учнів у рухах, відповідає можливостям різних функціональних систем організму, що розвивається, сприяє його розвитку та зміцненню здоров’я. Однією з важливих причин порушення нормального функціонування організму підростаючого покоління є недостатня рухова активність в умовах дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, хронометрування фізичної активності за Фремінгемською методикою.

Результати дослідження. Дослідження обсягу фізичної активності (ФА) проводилось серед учнів 10 класів Академічного ліцею при ХДУ під час дистанційного навчання (квітень 2021 року). Аналізуючи кількість часу, витраченого на різні рівні ФА, можна зазначити, що у середній рівень ФА відповідно до реєстраційних індивідуальних карт ліцеїстів 15-16 років на кожному з рівнів ФА склав: базовий рівень – 512 хв. (юнаки), 490 хв. (дівчата), сидячий рівень – 324 хв. (юнаки), 342 хв. (дівчата). На малий рівень ФА більше витрачали часу дівчата – 545 хв., а юнаки – 528 хв. Більш активними відзначені юнаки, що характеризує кількість часу, витраченого на середній – 42 хв. та високий рівень – 34 хв.; у дівчат цей показник нижче, а саме: середній рівень встановлює 27 хв., а високий – 26 хв. На основі узагальнення отриманих даних було визначено середній показник витрати кілокалорій протягом доби ліцеїстів, а саме: 2614,5 ккал у хлопців; 2482,05 ккал у дівчат відповідно.

Висновки. Проведене дослідження дозволило порівняти середні добові показники ФА енерговитрат з існуючими середньовіковими показниками, наведених в науковій літературі (Molina, Bauchard), що засвідчило, що цей показник нижче за норму як у хлопців, так і у дівчат. Отримані дані дозволяють зробити висновок, що під час дистанційного навчання зменшується рівень фізичної активності старшокласників, і тому, необхідно змінювати режим дня й раціонально планувати розумове та фізичне навантаження.

ТУРИЗМ, ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Олена Дем'янчук¹, Олена Томащук², Ірина Єрко³, Дарина Дем'янчук⁴

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

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua;

³Кандидат географічних наук, доцент кафедри туризму та готельного господарства Волинського національного університету імені Лесі Українки, ierko@i.ua;

⁴Студентка факультету філології та журналістики Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Зміщення акцентів педагогічного процесу в бік збільшення навчального навантаження на учнів викликає дисбаланс гармонійного розвитку школярів у період навчання, переважно збільшення часу на теоретичну й практичну підготовку школярів відбувається за рахунок зменшення часу на спеціально організовану рухову активність (РА) учнів, реалізацію заходів зі збереження їхнього здоров'я.

Низкою досліджень встановлено причинно-наслідковий зв'язок між величиною добової РА дітей і підлітків та групою їх здоров'я. Як відзначають науковці, руховий дефіцит є причиною, котра провокує розвиток порушень, що, зі свого боку, посилюють вплив гіпокінезії. За даними наукового пошуку, на жаль, продовжує збільшуватися кількість школярів із відхиленнями в стані здоров'я.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; теоретичний аналіз і узагальнення нормативних документів та інтернет ресурсів.

Результати дослідження. Дані численних досліджень указують на зниження РА серед учнівської молоді, яке негативно позначається на їхньому фізичному стані. Результати наукових досліджень свідчать про існування тривожної тенденції зниження рівня фізичного стану школярів.

Науковцями відзначено, що більшість учнівської молоді характеризується середньою працездатністю й зниженням адаптаційних можливостей, що свідчить про порушення функціонального стану основних систем організму та робить необхідним формування стійкої мотивації школярів на здоров'я, здоровий спосіб життя й оздоровлення.

Сучасна організація фізичного виховання в навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, здоров'я та зацікавленості значної кількості школярів до занять фізичними вправами й будь-якої РА.

У великому арсеналі засобів оздоровчої рухової активності спортивно-оздоровчий туризм займає особливе місце, передусім, як комплексний засіб різнобічного розвитку особистості, формування духовно-моральних цінностей, фізичного вдосконалення, соціалізації й професійного самовизначення.

Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню відповідальності за свої вчинки, дисциплінованості, високих моральних якостей особистості: взаємовиручки, чуйності й уваги до товаришів. Туризм – найбільш комплексний вид виховання здорової та загартованої людини. Він навчає колективізму, дружбі, товариству, розширює кругозір, збагачує духовне життя, є прекрасним засобом пізнання краси природи. Він допомагає у виборі професії, позитивно впливає на організм школяра.

Висновки. Серед напрямів підвищення оздоровчого потенціалу процесу фізичного виховання визначають широке запровадження сучасних форм рухової активності, інноваційних засобів фізичного виховання, трансформацію підходів до організації й проведення занять та ін., на що спрямовано увагу провідних фахівців сфери фізичної культури й спорту.

БАДМІНТОН ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

Олег Дикий¹

¹Кандидат педагогічних наук, директор навчально-наукового інституту неперервної освіти Волинського національного університету імені Лесі Українки, Дукуї.Oleh@vnu.edu.ua

Вступ. Сьогодні питання, які стосуються фізичного розвитку та стану здоров'я студентів є актуальною проблемою. Протягом останніх років простежується стійка тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Розглядається велика кількість способів зацікавити молодь спортом і тим самим підвищити їх фізичну активність. Одним з найефективніших засобів впливу на організм, можна вважати ігрові форми занять фізичними вправами. Якщо розглядати спортивні ігри, то вони різноманітні за змістом та впливом на організм. Одним із засобів впливу на організм можуть бути систематичні заняття бадмінтоном. Бадмінтон ідеально пристосований для загальної фізичної підготовки людини. Можливості бадмінтону настільки широкі, що навчитися і грати його можна в будь-якому віці.

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

Результати дослідження. Бадмінтон – спортивна гри, яка є ефективним засобом фізичного розвитку людини. Гра у бадмінтон сприяє зміцненню здоров'я, а так само впливає на інші сторони людського життя: на структуру моральних та інтелектуальних характеристик, авторитет і становище в суспільстві, трудову і навчальну діяльність, організацію та проведення дозвілля в правильній формі.

Заняття бадмінтоном можна розглядаються як один з важливих засобів формування особистості, що поєднує в собі фізичну досконалість і духовне багатство. Бадмінтон розвиває відмінну фізичну реакцію, гострий зір, підвищує швидкість розумових процесів, сприяє нормалізації ваги, дає необхідну енергетичну розрядку. Якщо розглядати бадмінтон з точки фізичного здоров'я, то прийнято вважати, що основний вплив бадмінтон має на органи зору. Тому слід зазначити, що в результаті регулярних занять бадмінтоном першочергово йде тренування м'язів, які відповідають за фокусування зору, але також задіяні всі групи м'язів організму людини, в тому числі і шийно-комірцевої зони. Крім активного впливу на зір встановлено, що регулярні заняття бадмінтоном знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету і ожиріння. Середня частота серцевого ритму (базальний ритм) скорочується на кілька ударів в хвилину, а кров'яний тиск зменшується. Відбувається зміцнення серцевого м'яза, а завдяки тому, що кровоносна система приходить в норму, нормалізується і робота інших життєво важливих органів. Активізація кровообігу і більш глибоке дихання сприяють кращому постачанню мозку кров'ю і киснем, а це підвищує здатність зосередитися, що не менш важливо якщо говорити про студентів.

На сьогоднішній день на перше місце у сучасної людини виходить не фізичне здоров'я, а тілесна бездоганність. У погоні за ідеальною фігурою молоді люди спотворюють своє тіло, йдуть на операції, виснажують себе різними дієтами, а найчастіше це далеко не збалансоване харчування, що призводить до великих проблем зі здоров'ям і не дає очікуваного результату. Повільний обмін речовин, зараз став причиною глобальної проблеми зайвої ваги, а внаслідок цього і різних психічних захворювань. Заняття бадмінтоном якнайкраще сприяють скинути зайві кілограми і тримати своє тіло в тонусі.

Висновки. Вплив фізичних вправ на фізичний і психологічний стан здоров'я студента дуже різноманітний. Бадмінтон слід розглядати як стратегію поліпшення здоров'я та добробуту людини. Кожний вибирає для себе саме якими засобами він буде домагатися тих чи інших цілей, але бадмінтон безперечно є одним з кращих засобів впливу на організм в цілому і на формування соціально активної особистості зокрема.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТБОЛ-АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Ольга Касарда¹, Наталія Захожа², Володимир Захожий³, Оксана Усова⁴

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, OKasarda@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки;

³Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії і ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Фізичне виховання і спорт у вищих закладах освіти є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, створення умов для продовження активного творчого довголіття. Неприятлива епідеміологічна обстановка та інші стресогенні фактори, що пов'язані з економічною й політичною нестабільністю в нашій державі, негативно впливають на організм молоді людини, змушеної в такій ситуації витримувати значні психофізичні навантаження.

Методи дослідження: аналіз і систематизація науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет, спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Згідно тверджень науковців, останнім часом відбувається стійке погіршення стану здоров'я населення. Не є виключенням і студентська молодь. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров'я. З метою поліпшення фізичного стану студентів проводився педагогічний експеримент, в якому задіяно 19 дівчат 2 курсу факультету філології та журналістики ВНУ імені Лесі Українки. На початковому етапі здійснено тестування для оцінки фізичних якостей досліджуваних. Найкращі результати виявлено за тестом «човниковий біг 4х9 м. За всіма іншими тестами студентки мали низькі бали. За ініціативою досліджуваних нами розроблено комплекси вправ фітбол-аеробіки, які виконували на заняттях фізичного виховання

У підготовчій частині заняття використовували переважно загальнорозвивальні вправи, різновиди ходьби, бігу та стрибків. В основній частині застосовували вправи в різних вихідних положеннях: сидячи та лежачи на фітболі, тримаючи фітбол у руках, ногах, виконуючи кидки, перекати тощо. У заключній частині – вправи на розвиток гнучкості та вправи на розслаблення м'язів. Моторна щільність занять коливалась у межах 50–60 %, інтенсивність навантаження за частотою серцевих скорочень була в межах 130–160 уд./хв. У кінці навчального року проведено повторне тестування фізичних якостей, що засвідчило підвищення показників порівняно з попередніми даними. Отже, результати нахилу тулуба вперед із положення сидячи на початку експерименту становили $16,2 \pm 7,5$ см, у кінці – $18,1 \pm 4,9$ см. Стрибок у довжину з місця $174 \pm 10,2$ см, а в кінці експерименту – $177 \pm 14,4$ см. Човниковий біг 4х9 м відповідно: $10,8 \pm 0,5$ с (на початку) і $10,4 \pm 0,4$ с (в кінці). Згинання і розгинання рук в упорі лежачи: $15,5 \pm 3,5$ і $19 \pm 1,6$ разів. Біг на 100 м на початковому етапі становив $17,6 \pm 0,35$ с, а в кінці експерименту $16,1 \pm 0,03$ с. Порівнюючи результати, зафіксовано позитивну динаміку розвитку фізичних якостей студенток.

Висновки. Фітбол-аеробіка як інноваційний вид фізичної культури володіє специфічними особливостями, великою різноманітністю засобів і має високий оздоровчий ефект: розвиває фізичні якості, покращує у студенток самопочуття, працездатність, підіймає настрій. Виконання вправ фітболу на заняттях фізичного виховання підвищує інтерес студентів до фізичної культури, сприяє профілактиці захворювань.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ПОКАЗНИК ЗДОРОВ'Я

Віталій Кашуба¹, Алла Альошина², Олександр Бичук³, Антон Дудка⁴

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

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

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Вучук.Oleksandr@vnu.edu.ua;

⁴Аспірант кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. На сучасному етапі розвитку країни проблеми здоров'я молоді посіли чинне місце серед низки проблем, які спіткали наше суспільство. Спостерігається зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей. Відомо, що в сучасних умовах розвитку суспільства значно зростає роль фізичного виховання та спорту для дітей, яке спрямовано на вирішення завдань оздоровлення та гармонійного розвитку підростаючого покоління.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Основи здоров'я закладаються в дитячому та підлітковому віці. В складній системі факторів, які впливають на стан здоров'я та працездатність підростаючого покоління велике значення має рухова активність. Наукові дослідження, проведені за останні роки в нашій країні, також свідчать про наявність певного зв'язку між руховою активністю і здоров'ям.

Найважливішим важелем зміцнення та збереження здоров'я дітей є оптимальна рухова активність, яка формується з раннього дитинства в сім'ї і закріплюється в школі. Вплив рухової активності на організм, що розвивається, полягає також у створенні енергетичної основи для зростання та розвитку, діяльності морфофункціональних систем, а також у благодійній стимулюючій дії на формування психічних функцій. Ці положення у сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.

Потреба дитини в рухах виявляється в організованих і неорганізованих формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами кожного з них. Протягом життя рухова активність людини має різне значення. В дитячому віці вона визначає нормальний зріст і розвиток організму, найбільш повну реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. Саме в цей період зросту організм найбільш чутливий до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, в тому числі і до обмеження рухової активності.

Обмеження рухового режиму школярів є однією з ведучих причин розвитку різних відхилень в здоров'ї дітей. Руховий дефіцит за мірою небезпеки для здоров'я можна прирівнювати до голодування. Зокрема, в період навчання у школі дефіцит рухової активності приводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи учнів до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖСЛ, станової сили, появи надлишкової маси тіла за рахунок відкладання жиру, порушень постави, підвищення вмісту холестерину в крові.

Висновки. Оптимізація рухового режиму повинна включати питання гігієнічної оцінки спортивного обладнання у дворах і квартирах, розробки форм самоконтролю, які допомагають самостійно чи за допомогою дорослих членів сім'ї оцінити зрушення у стані здоров'я, розвиткові фізіологічних систем і фізичної підготовленості.

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сергій Козіброцький¹, Павло Чикида²

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

²Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Pavlochykida@gmail.com

Вступ. Необхідною умовою гармонійного розвитку дитячого організму, що впливає на формування розумового розвитку та психофізіологічного статусу, є потреба рухової активності. Рухова активність відіграє важливу роль в нашому житті. Цінність визначається у зміцненні й збереженні здоров'я, в гармонійному розвитку форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя. Правильно організована рухова активність в дитинстві створює передумови для всебічного гармонійного розвитку організму людини в дорослому віці. Рівень рухової активності дітей молодших класів зумовлюється залученням дітей до організованих та самостійних занять у позаурочний час.

Методи дослідження: аналіз психологічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, узагальнення наявних даних).

Результати дослідження. Значні перспективи у розвитку рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів має використання квест-технологій. Квести наділені більшими можливостями для реалізації дидактичних завдань щодо розвитку рухової активності ніж рухливі ігри. По-перше, це стосується наявності значно складнішого, ніж в руховій грі, сюжету, який має певну послідовність, напруженість у спосіб інтелектуальних завдань, кульмінацію, ігрову оболонку у вигляді опису обставин, обумовлений час, простір та ролі з певним антуражем. По-друге, поділ на команди ставить дітей у ситуацію суперництва, прагнення повною мірою виявити свої рухові можливості. По-третє, квести створюють значно більший простір для творчого використання рухових умінь і навичок. Школярі потрапляють і в такі обставини, коли повинні самі вигадувати рухові випробування для суперників. Правила створюються по ходу ігрових дій як необхідність забезпечення безпеки учасників. Натомість в рухливих іграх учасники регламентовані строгими правилами, що зумовлює їх однакову повторюваність. По-четверте, квест, відповідно своєї структури, передбачає тривалу діяльність, щодо реалізації цілей. Він сприймається цілісно, як поетапний, систематизований і логічно обумовлений рух до виконання поставлених ігрових завдань. По-п'яте, одночасне одностаєне просування за маршрутом усіх гравців зумовлює значну рухову щільність квестового заняття. У ході ж рухливих ігор переважно в активному русі знаходяться актуалізовані учасники, які в черговості виконують поставлені завдання, що особливо проявляється в естафетних іграх. Пошосте, квести передбачають переміщення гравців на значному територіальному просторі на природі (парк, лісосмуга, луг тощо), вулицях міста (селища, села), на стадіоні, обмеженому певним умовним кордоном. Такий просторовий діапазон, активізує учасників гри до швидкого руху. Рухливі ж ігри проводяться на обмеженій незначній території в спортивному залі або на спортивному майданчику, що деякою мірою позбавляє ігрові дії новизни та неочікуваності. Це забезпечує широкі можливості для творчого вирішення рухових завдань, сприяє проявам з боку учасників гри самостійності, ініціативності, винахідливості.

Висновки. Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що уроки і позаурочні заняття, які проводяться з широким використанням ігрового методу у формі великого квесту та квестових завдань, сприяють суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

ПІЗНАВАЛЬНА АКТИВНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія Корж¹

¹Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри УФКС, НУ «Запорізька політехніка», nata2008korzh@gmail.com

Вступ. У загальноосвітніх закладах фізична культура представлена як учбова дисципліна, але на жаль не як основний компонент формування цілісного розвитку особистості учня. І лише формально являючись складовою частиною загальної культури, хоча і є обов'язковим розділом в гуманітарному компоненті освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил.

Сьогодні освіта є одним із визначальних чинників відтворення інтелектуальних і продуктивних сил суспільства. Пріоритетним вважається не просте накопичення знань, предметних умінь і навичок, а формування вчитися, оволодіння навичками пошуку інформації, здатності до самонавчання у продовж життя.

Методи дослідження. В експерименті були обрані та використані такі методи: опитування: анкетування, методи математичної статистики із застосуванням програми Excel, Statistica – 6; SPSS-20.

Результати дослідження. Пізнавальний інтерес – це найвищий позитивний мотив. Разом з цим необхідно враховувати таку психологічно-особистісну рису як активність – найважливішу якість людини змінювати навколишню дійсність відповідно до власних потреб. Низький рівень самоосвіти учнівської молоді в фізкультурно-оздоровчій сфері створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань. В цьому контексті на першому етапі дослідження було включено опитування, що дало змогу визначити напрямки пізнавальної активності старшокласників: перше – сформованість мотивації до учбової діяльності; друге – формування пізнавальної активності до фізкультурно-оздоровчої діяльності та самоорганізації культури дозвілля.

Аналіз сформованості мотивації до учбової діяльності старшокласників показав, що: мотив «Отримати повну середню освіту» є найвищою оцінкою серед респондентів – 100 %; важливість «Вступити до вишу» учнями була оцінена майже на одному рівні з важливістю «Отримання престижної роботи», а саме 87,5 % та 85,1 % відповідно; мотив «Набуття знань» мав трохи нижчі показники – 81,8 % респондентів.

Активність пізнавальної діяльності старшокласників до цінностей фізичної культури та до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю потребує використання різних методів, способів та форм навчання, які стимулюють їх до виявлення активності і самостійності. Серед комунікативних каналів, з яких учні отримують інформацію про ФК було виділено: телебачення та різні мережі Інтернету – 71,3 % і 79,3 % відповідно; отримання інформації з підручників, та ін. наукових джерел відзначили – 27,7 % учнів; інформацію від викладача отримують лише – 21,3 % респондентів. Розглядаючи аспект зацікавленості школярів в питаннях, що мають відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, нами було виділено декілька найбільш мотивуючих чинників це: критерії зміцнення здоров'я – 79,3 %; основи здорового способу життя під час навчання – 33,4 %; теоретичні знання щодо правильного харчування та самоорганізації занять фізичними вправами відзначили – 19,3 % та 17,3 % респондентів відповідно; самоорганізація культури дозвілля зацікавила усього – 15,8 % старшокласників.

Висновки. З вище викладеного можемо відзначити: по перше – досягнення кар'єрних успіхів учні вбачають саме в набутті якісної середньої та вищої освіти і мають достатньо чітко виражену мотивацію до набуття знань. По друге – необхідність запровадження в режимі занять з ФК додаткового блоку теоретичних занять, із застосуванням інноваційних підходів проведення окремих тематичних лекційних занять з загальної теорії фізичного виховання та основ здорового способу життя.

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК 12–13 РОКІВ

Микола Мельник¹, Юрій Цюпак²

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, tsjupak.jurij@gmail.com

Вступ. Аналіз спеціальної літератури та узагальнення практичного досвіду свідчить, що у зв'язку із сучасним розвитком гандболу, змінами правил гри, ростом інтенсивності гри збільшилися вимоги до загальної підготовленості спортсменів до змагального процесу. Для ефективного розвитку фізичних можливостей юних гандболісток необхідно знати: які вимоги ставляться перед окремими функціями організму і фізичними якостями дівчаток самою грою; на які фізичні якості в першу чергу слід звертати увагу в процесі тренування; які із засобів і методів тренування найбільш ефективні для розвитку тих чи інших фізичних якостей; як ефективно розподілити засоби і методи тренування на окремих етапах підготовки.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літературних джерел.

Результати дослідження. З метою визначення рівня загальної фізичної підготовленості гандболісток 12–13 років. Було проведено тестування прояву рухових здібностей. У ході обстеження дітей були використані тести розроблені професором Ігнат'євою В. Я. для спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Рівень вибухової сили визначався за допомогою тесту «потрійний стрибок у довжину з місця». Середні показники стрибка у довжину з місця, у юних гандболістів становлять $428,5 \pm 16,7$ см, що відповідає 44 балам. Рівень розвитку швидкісних якостей визначався за допомогою тесту «біг 30 м». Середні величини бігу на 30 м, у юних гандболістів становлять $5,4 \pm 0,8$ с, що відповідає 46 балам. У своїй роботі ми досліджували загальну витривалість, за допомогою тесту «Купера». Дівчатка пробігали за 12 хвилин у середньому відстань $1500 \pm 84,6$ м, що відповідає 44 балам. Не кращі результати були отримані нами в результаті тестування координаційних здібностей гандболісток, на основі даних «Човникового бігу по дистанції 100 м». Середній результат в цьому нормативі склав $28,0 \pm 1,4$ с, що відповідає 46 балам. Про рівень розвитку сили ми визначали за результатами тесту кидання м'яча вагою 1 кілограм на дальність. Гандболістки в середньому кидали м'яч правою рукою на $9,4 \pm 2,2$ м, що відповідає 42 балам; лівою рукою в середньому на $6,7 \pm 1,6$ м, що відповідає 44 балам; двома руками сидячи на $5,4 \pm 0,9$ м, що відповідає 46 балам. На основі отриманих даних з результатів наших досліджень можна зробити висновки, що рівень загальної фізичної підготовленості юних гандболісток, які займаються в навчально-тренувальних групах першого року навчання, знаходиться нижче середнього рівня – 318 балів при середній нормі – 350 балів.

Висновки. Узагальнення матеріалів дослідження дає підстави стверджувати, що рівень загальної фізичної підготовленості юних гандболісток є недостатній. На нашу думку тільки визначивши кожній спортсменці загальний рівень фізичної підготовленості і слабкі результати окремих тестових вправ, можна зорієнтувати особисто кожну на розвиток відстаючих здібностей і визначити шляхи їх самовдосконалення.

ОЦІНКА СТАНУ КАРДІО-РЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ЧОЛОВІКІВ З РІЗНИМ СОМАТОТИПОМ

Світлана Нестерова¹, Алла Сулима², Анатолій Корольчук³

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, svetanest01@gmail.com;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, allasulyma16.83@gmail.com;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, korolchuk23.76@gmail.com

Вступ. На сьогоднішній день основною причиною високої смертності населення в Україні виступають неінфекційні хронічні захворювання, серед яких на першому місці є хвороби серцево-судинної системи. Так за даними Державної служби статистики України смертність від серцево-судинних захворювань у 2020 році становила близько 256 тисяч випадків. Саме тому виявлення порушення функціонального стану серцево-судинної системи на ранніх стадіях є важливим фактором профілактики захворювань. Інтегральним показником функціонального стану кардіо-респіраторної системи є рівень аеробної продуктивності, тому оцінку функціонального стану кардіо-респіраторної системи можливо проводити за величиною показника максимального споживання кисню, який характеризує потужність аеробних процесів енергозабезпечення. У свою чергу, вивчення соматотипу дає змогу оцінити не лише морфологічні особливості людини, але й біохімічні процеси в організмі.

Методи дослідження. Визначення соматотипологічної приналежності проводили за методикою Хіт-Картера. Оцінку функціонального стану серцево-судинної системи проводили за показниками біоелектричної активності серця, а оцінку функціонального стану дихальної системи проводили за результатами спірографічного дослідження. З метою визначення рівня максимального споживання кисню застосовували велоергометр (В. Л. Карпман зі співавт.).

Результати дослідження. У дослідженні брали участь чоловіки віком 18–30 років (100 осіб). За результатами соматотипування досліджуваних було розподілено на відповідні соматотипологічні групи: збалансований, ендоморфний, екторморфний, ендоморфно-мезоморфний і мезоморфний. Аналіз результатів дослідження показав, що показники, які характеризують функціональний стан серцево-судинної і дихальної системи у всіх досліджуваних відповідають нормі. У свою чергу порівняльний аналіз результатів у осіб з різним соматотипом показав, що у представників ендоморфного соматотипу показники дихальної системи та аеробної продуктивності нижчі, порівняно з представниками інших соматотипологічних груп.

Висновки. Отримані результати показали, що рівень функціонального стану кардіо-респіраторної системи у чоловіків 18–30 років відповідає нормі. Разом з тим у представників ендоморфного соматотипу рівень аеробної продуктивності нижчий, порівняно з результатами представників інших соматотипологічних груп.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Олександр Панасюк¹, Петро Герасимюк²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки Panasjuk.Oleksandr@vnu.edu.ua;

²Лаборант Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Навчання у закладі вищої освіти певним чином можна розуміти як процес, через який формується та керується навчальна діяльність студента, його адекватне мотиваційне ставлення до занять. У цьому процесі вагоме значення має прагнення студента до співпраці з педагогом із метою набуття знань. Звичайно, що в такому процесі його переслідують певні труднощі, які можуть викликати навіть негативне ставлення до навчання. Відмінним засобом подолання душевного дискомфорту є фізичне виховання, у процесі якого загартовується характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення.

Мета – розкрити значення фізичного виховання в соціально-психологічній адаптації студентів першого року навчання.

Методи – теоретичний аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури та джерел галузі фізичної культури і спорту, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Як засвідчує аналіз наукових джерел та власний практичний досвід, швидкій адаптації студентів першого року навчання у закладі вищої освіти сприяє хороша фізична підготовка, а також кмітливість, самостійність і відповідальність, допомога з боку друзів та колективу педагогів. На думку вчених, соціально-психологічна адаптація полягає у пристосуванні студента до правил, які діють в конкретній групі студентів, педагогічному колективі і закладі загалом. Для успішного процесу адаптації важливу роль відіграють заняття фізичною культурою і, зокрема, спортом. Психологи спорту визначили вольові якості, які необхідні спортсменам для подолання в їх діяльності певних перешкод – це цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка і самовладання. Однак ці якості необхідні не лише спортсмену, а й кожній людині для досягнення певної мети в житті. Ці вольові якості, що розвиваються на заняттях фізичного виховання в студентські роки, безсумнівно, стануть у нагоді в майбутньому.

Постійне свідоме подолання труднощів, пов'язаних з регулярними заняттями (наприклад, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю після тривалого фізичного навантаження) виховують волю, впевненість, здатність комфортно почувати себе в колективі. Вагоме значення тут має систематична і наполеглива праця викладача фізичного виховання, який скеровує навчальний процес за ініціативою студентів, рекомендує ті види й комплекси фізичних вправ, які необхідні як для їх фізичного вдосконалення, так і отримання певних радісних емоцій. На нашу думку, фізична культура і спорт повинні бути у житті кожної людини. Не обов'язково на першому місці, але обов'язково як важливі елементи якісного життя.

Висновки. На успішність процесу адаптації студентів першого року навчання впливають соціальні та психологічні умови. Вагоме місце посідає спілкування у студентському колективі, в який потрапляє молода людина, затишність та захищеність, можливість самовиразитись і вдосконалитись. На процес адаптації студентів позитивно впливає фізичне виховання, на заняттях якого набувається практичний досвід подолання труднощів. Сам процес регулярних цілеспрямованих занять фізичною культурою передбачає виховання не лише певних рухових умінь і навичок, а й психічних якостей, рис і властивостей особистості студента.

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ І СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Борис Пангелов¹, Владислав Рубан²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», kafedra.tmfvis@ukr.net;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, в. о. доцента кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», ruban.vlad1991@ukr.net

Вступ. У сучасній Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості.

Мета дослідження – дослідити стан здоров'я та рівень рухової активності дітей 7-10 років закладу середньої освіти у сільській місцевості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез, узагальнення.

Результати дослідження. Оцінка фізичного здоров'я і рівня рухової активності проводились з метою подальшого визначення напрямів вдосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі.

Фізичне здоров'я є найважливішим компонентом у складній структурі стану здоров'я людини. Воно обумовлене властивостями організму як складної біологічної системи. Як біологічна система організм володіє інтегральними якостями, якими не володіють її окремі складові елементи (клітини, тканини, органи та системи органів). Ці елементи поза зв'язком між собою не мають можливості підтримувати індивідуальне існування.

Енергетична концепція профілактики соматичних захворювань, запропонована Г. Л. Апанасенком – один з підходів, який дозволяє здійснити це.

Ця концепція дозволяє перейти від планування заходів щодо попередження факторів ризику до планування систем зміцнення здоров'я. У якості першого напряму роботи ця система передбачає діагностувальний етап – скрінінг рівня здоров'я людей. Основою методики кількісної експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (за Г. Л. Апанасенком, 1992), яка була використана нами, є такі показники: антропометрії (довжина і маса тіла); життєвої ємності легень; кистьової динамометрії; життєвого індексу (характеризує систему дихання); силового індексу (характеризує силу скелетної мускулатури); індексу Робінсона (характеризує економічність роботи серцево-судинної системи); індексу Руф'є (характеризує фізичну роботоздатність); відповідність маси тіла його довжині (характеризує морфологічний стан).

Висновки. Визначення стану здоров'я учнів початкових класів проводилось за допомогою методики експрес-оцінки за Г. Л. Апанасенком. Результати обстеження свідчать, що рівень соматичного здоров'я дітей не є задовільним. Більшість дітей входить до групи ризику (середній рівень і нижче).

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВЕГЕТАТИВНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО РЕЗЕРВУ СЕРЦЯ ПІДЛІТКІВ РІЗНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Андрій Сітовський¹

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

Вступ. Найбільш поширеними індикаторами оцінки ефективності здоров'язберігаючих технологій є показники діяльності серцево-судинної системи підлітків. Дослідження, що характеризували б вегетативне забезпечення серцевої діяльності школярів різних медичних груп практично відсутні. Указане підтверджує необхідність подальшого вивчення асоціації функціонального резерву серця й вегетативного забезпечення серцевої діяльності підлітків різних медичних груп.

Методи дослідження. Було обстежено 140 школярів 7–8-их класів віком 12–14 років (середній вік $12,9 \pm 0,65$ років). З них 58 хлопців (середній вік $12,9 \pm 0,7$ років) та 82 дівчини (середній вік $13,0 \pm 0,6$ років). Слід зазначити, що до загальної вибірки не включали школярів які додатково займалися у спортивних секціях не менше двох разів на тиждень. Фізична працездатність досліджувалась за показниками велоергометричної проби PWC_{170} . Одномоментний тест ступінчасто зростаючої потужності тривалістю не менше 9 хв.

Розподіл учнів на медичні групи проводили за показниками рівня функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи, що проводять за індексом Руф'є (ІР).

Варіабельність серцевого ритму (ВРС) вивчалась за показниками часового й спектрального аналізу та структурою спектральної потужності. Статистичний аналіз здійснювався за допомогою пакету прикладних програм Statistica-v.10.0.

Результати дослідження. Встановлені достовірні відмінності між основною та спеціальною медичними групами за такими показниками фонового запису ВРС як LF norm, n.u., HF norm, n.u., LF/HF, y.o., % LF. Зокрема, потужність в діапазоні високих частот, виражена в нормалізованих одиницях (HFnu), що характеризує рівень активності парасимпатичної ланки вегетативної регуляції вища у підлітків основної медичної групи порівняно зі спеціальною ($p < 0,05$), а потужність в діапазоні низьких частот, виражена в нормалізованих одиницях (LFnu), що характеризує стан симпатичного відділу вегетативної нервової системи, вища у підлітків спеціальної медичної групи порівняно з основною ($p < 0,05$). Баланс симпатичних і парасимпатичних впливів, що характеризує відносну активність підкіркового симпатичного нервового центру (LF/HF), також вища у підлітків спеціальної медичної групи порівняно з основною ($p < 0,05$).

За показниками структури спектральної потужності відмічається деяке переважання активності парасимпатичної ланки регуляції серцевого ритму (%HF) у підлітків основної медичної групи порівняно зі спеціальною ($p > 0,05$). Потужність спектра низькочастотного компонента варіабельності серцевого ритму (%LF), що характеризує відносний рівень активності вазомоторного центру, вища у підлітків спеціальної медичної групи порівняно з основною ($p < 0,05$). Відносний рівень активності симпатичної ланки регуляції (%VLF) дещо вищий у підлітків основної медичної групи порівняно зі спеціальною ($p > 0,05$).

З метою оцінки реактивності парасимпатичного і симпатичного відділів ВНС проводили активну ортостатичну пробу. Значимих відмінностей у показниках ВРС при виконанні активної ортостатичної проби між різними медичними групами не виявлено.

Висновки. У стані спокою відмічається переважання активності симпатичної ланки регуляції у модуляції серцевого ритму підлітків спеціальної медичної групи порівняно з основною. При активній ортостатичній пробі відсутні відмінності між досліджуваними показниками ВРС. Зокрема між показниками, що характеризують реактивність парасимпатичного відділу ВНС, напруження центральних регуляторних механізмів, за індексом напруги регуляторних систем, приростом ЧСС в ортопробі.

ВПЛИВ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ СТУДЕНТІВ

Вадим Смолук¹, Андрій Шевчук², Петро Глушко³

¹*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, Smoljuk.Vadim@ynu.edu.ua*

²*Старший викладач кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України;*

³*Асистент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки*

Вступ. Протягом останніх десятиліть цивілізація досягла значної могутності і щоб використувати її на благо людям, необхідні найрізноманітніші знання і те раціональне зерно, що вже здобує сучасною наукою. Соціального значення набувають ті сфери життя суспільства, які безпосередньо пов'язані з освітою, вихованням, тренуванням, формуванням людини як особистості. Вагоме значення в соціалізації особистості має спорт. Зокрема веслувальний спорт є не лише ефективним засобом фізичного вдосконалення студентської молоді, а й формує ті риси характеру, які необхідні їй у майбутній професійній діяльності.

Мета – розкрити значення спорту для соціалізації студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, узагальнення, методи математичної статистики. У дослідженні задіяно 19 студентів факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, які займаються в секціях підвищення спортивної майстерності з веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон».

Результати Науковці зазначають, що вагоме місце в соціалізації особистості посідає система вищої освіти, де навчання і виховання являють єдиний процес, спрямований на підготовку високоосвічених, широко ерудованих, фізично й культурно розвинутих фахівців. Соціалізація студентів у закладі вищої освіти принципово відрізняється від відповідного процесу в загальноосвітній школі. Вступивши до вищого навчального закладу, студенти потрапляють у нове освітнє середовище. Більшість із них відчують певні труднощі адаптаційного періоду, які негативно впливають на успішність засвоєння освітніх програм, взаємодію з одногрупниками і викладацьким складом, що загалом викликає дискомфорт. Тому проблема соціалізації студентської молоді з метою успішної адаптації її в суспільстві, усестороннього розвитку завжди вважалася актуальною.

Цілеспрямовані заняття фізичною культурою або спортивним тренуванням передбачають виховання не лише певних рухових умінь і навичок, а й психічних якостей, рис і властивостей особистості студента. У Волинській області значною популярністю користується веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон». Цей вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах – повітряному й водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах – є засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили й витривалості, а також засобом активної розрядки.

За результатами анкетування студентів, які займаються в секціях підвищення спортивної майстерності на байдарках і каное та човнах «Дракон» виявлено, що значний відсоток респондентів стали впевненішими в своїх силах, не бояться поразок під час змагань, прагнуть позбавитися шкідливих звичок, готові прийти на допомогу іншому тощо. Як наслідок, вдосконалюючись у веслувальному спорті, студенти вдосконалюються всебічно. Ці вольові якості, що розвиваються у процесі занять, безсумнівно, знадобляться їм у майбутньому.

Висновки. На нашу думку, було б неправильним зводити використання спорту в закладах вищої освіти лише як засобу фізичної підготовки студентів, вплив їх значно багатогранніший. Веслування на байдарках і каное та човнах «Дракон» для багатьох студентів є засобом самовираження та самоствердження, розширення кола спілкування за інтересами, формування здорового способу життя.

ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Іван Сомов¹

¹ Аспірант Волинського національного університету імені Лесі Українки, Somovd@ukr.net

Вступ. Навчання і тренування в плаванні органічно пов'язані в єдиному учбово-тренувальному процесі. Як у навчанні, так і в тренуванні ставляться завдання вивчення і вдосконалення техніки плавання і поступового підвищення рівня тренуваності. Початкове навчання плаванню є першим етапом учбово-тренувального процесу, де вивчення техніки і освоєння навички плавання складають головне визначальне завдання – разом з підвищенням тренуваності і вдосконаленням таких фізичних якостей, як сила, координація рухів, гнучкість, витривалість, швидкість, спритність.

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

Результати дослідження. У процесі початкового навчання плаванню, яскраво проявляється страх перед водою – форма страху, що належать до негативних емоцій людини, які можуть виникнути до початку занять у воді (людина чула, що може потонути, або була свідком нещасного випадку на воді, або застереження рідних, знайомих), а також – і вже безпосередньо у воді в результаті неприємних відчуттів від попадання води до очей та дихальних шляхів. Для її подолання необхідні значні психологічні зусилля.

Основою методики початкового навчання плаванню за умов водобоязні є те, що вправи звикання до води проводяться паралельно на мілкій та глибокій частині басейну і засвоюються вони як у вертикальному, так і у горизонтальному положеннях. Для виконання спеціального комплексу вправ необхідні плавальні дошки, м'ячі в сітках, жердини. Усі вправи повинні виконуватися з дотриманням дидактичних принципів свідомості, поступовості, який реалізується через поступове зменшення опори та занурення під поверхню води. При початковому навчанні плаванню слід пам'ятати, що: 1) новачків, що страждають водобоязню, слід об'єднувати для навчання плаванню у групи по 6–8 осіб у кожній; 2) перше заняття з початківцями повинне переконати їх у безпеці занять та нав'язати впевненість успіху навчання плаванню, довіру до тренера, впевненість у тому, що він завжди прийде на допомогу; 3) для більш успішного навчання до групи початківців слід включити одного з тих, хто вже успішно пройшов даний курс навчання, але про це діти не повинні знати; 4) кожне заняття необхідно розпочинати на суші у такому порядку: нагадування правил поведінки у басейні, демонстрація вправ, котрі будуть вивчатися, загально-розвиваючі та спеціальні вправи.

Процес навчання плавання можна умовно розділити на чотири етапи. Перший етап – ознайомлення дитини з водою. Він продовжується до того часу, поки дитина, освоїться з водою, зможе без страху і впевнено, з допомогою дорослого і самостійно переміщуватися по дну, здійснювати найпростіші дії, гратися. Другий етап – набуття дітьми умінь і навичок, які допоможуть відчувати себе у воді більш надійно. На заняттях діти вчать триматись на воді (спливати, лежати, ковзати), а також самостійно, вільно виконувати вправу: вдих-видих у воду декілька разів підряд (не менше 10 разів). Після цього діти навчаються плавати відповідним способом. В результаті третього етапу діти повинні вміти пропливти 10–15 метрів на міліні, зберігаючи погоджуючи рухи рук, ніг, дихання. На останньому четвертому етапі продовжується засвоєння і вдосконалення техніки способу плавання, простих поворотів, елементарних стрибків у воду. Діти набувають умінь плавати на глибокій воді.

Висновки. Таким чином, основне завдання початкового навчання плавання – привчити дитину до води, навчити її без страху входити у воду, не боятися бризок. При цьому слід пам'ятати, що умінь вільно вести себе у воді приходить поступово. В однієї дитини швидше, в другій повільніше. Тому форсувати цей процес не рекомендується.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Тетяна Троценко¹, Дмитро Троценко²

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методик фізичного виховання і спорту Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди»;*

²*Викладач кафедри спортивних ігор Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди»*

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства набуває актуальності проблема здоров'я нації, яке є показником духовного, фізичного й соціально-економічного рівня добробуту цивілізованої країни. У зв'язку з цим суттєво зростає роль фізичної культури як навчальної дисципліни, що безпосередньо розв'язує проблеми забезпечення здоров'я та є важливим компонентом гармонійного становлення особистості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Сучасні організація та зміст занять фізичною культурою школярів, із позиції їх моторної щільності, індексу інтенсивності, підбору та умов виконання цілого комплексу загально-розвиваючих вправ «блочної» побудови програми шкільного фізичного виховання у навчальному році не дозволяють, в необхідному обсязі, вирішувати оздоровчі завдання фізичного виховання. Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання школярів здоров'язбережувальних технологій, які б могли урізноманітнити зміст програм з фізичного виховання, та більш ефективно впливати на розв'язання проблеми оптимізації рухової активності школярів.

Один з найбільш популярних та доступних видів оздоровчих занять є аеробіка. Основні принципи аеробних тренувань незмінні – це циклічно повторювальні рухи, швидкий темп і правильне дихання. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно вибудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, завдяки музичному супроводу, дозволяють протягом вже двох десятиліть утримувати високий рейтинг аеробіки серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

Заняття аеробікою також привертають увагу школярів своєю емоційністю і злагодженістю, дозволяють виключити монотонність у виконанні рухів, сприяють розвитку рухових вмінь, фізичних і естетичних якостей, зміцненню здоров'я. Базовими вправами в аеробіці є різновиди кроків, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, випади, нахили. Використання оздоровчої аеробіки, на уроках фізичної культури в школі надає їм нового емоційного забарвлення, сприяє їх поживленню, підвищує інтерес учнів до занять.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать, що оздоровчі фітнес-програми покликані урізноманітнити уроки з фізичної культури в школі, зробити їх цікавими, доступними та емоційно привабливими. В теорії та практиці фізичного виховання існують всі необхідні теоретичні, нормативні та інші передумови для комплексного використання сучасних видів здоров'язбережувальних технологій у процесі оздоровчих занять фізичною культурою в закладах середньої освіти.

САМООЦІНКА СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Інна Шнит¹

¹Аспірантка Волинського національного університету імені Лесі Українки inna.shnyt@gmail.com

Вступ. Здоров'я – основна цінність особистості і суспільства. Аналіз статистичних даних останніх років свідчить про погіршення стану здоров'я учнів України. Як відомо, здоров'я найбільше залежить від способу життя, а важливою його складовою є рухова активність. Вона виступає обов'язковою умовою збереження та зміцнення здоров'я.

Встановлено, що більшість сучасних учнів мають недостатню фізичну активність, крім того відстежується тенденція щодо зниження показника рухової активності учнів з віком. Відзначено, що активність дівчат, незалежно від віку, є значно нижчою ніж у хлопців.

З огляду на вище зазначене, подальшого висвітлення потребують питання оцінки рухової активності та стану здоров'я дівчат старшого шкільного віку.

Методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, систематизація), анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою визначення самооцінки рухової активності та стану здоров'я старшокласниць, нами було проведено анкетування серед дівчат 10–11 класів (120 осіб) м. Луцька Волинської області. На питання анкети «Чи задоволені Ви власною руховою активністю?» 27,5 % дівчат дали відповідь: задоволена повністю; 37,5 % – майже задоволена; 34,2 % – задоволена частково; 0,8 % – не задоволена. На запитання «Як Ви оціните проведення Вашого дозвілля?» відповіді старшокласниць розділилися таким чином: 15 % – в основному фізично активне; 44,1 % – більш фізично активне, ніж пасивне; 33,3% більш фізично пасивне, ніж активне; 5,8 % – в основному пасивне. Разом з тим, на запитання «Скільки годин на тиждень складає Ваша рухова активність?» 28,3 % дівчат відповіли 3–4 години; 30,8 % – 8–12 годин; 40,8 % – 5–7 годин.

Наступне запитання звучало так: «Як часто Ви виконуєте заняття фізичними вправами тривалістю 30 хв і більше?» 8,3 % респондентів відповіли – 2–3 рази на день; 10,8 % – 1 раз в день; 31,6 % – 3 рази в тиждень або частіше; 19,1 % – 1–2 раз в тиждень; 20,1 % – 1–2 раз в тиждень або рідше; 9,1 % – не виконую взагалі. А на запитання «Чи маєте Ви спортивний розряд, якщо так, то який?» ми отримали наступні відповіді: майстер спорту – 1,6 %; перший спортивний розряд – 5,8 %; другий і нижче – 6,6 %; ні, не маю – 85,8 %.

Результати анкетування виявили, що 33,3 % старшокласниць фізичними вправами займаються на уроці фізичної культури; 19,1 % у спортивному центрі; 16,6 % у спортивно-оздоровчому гуртку, секції чи факультативі; 55,8 % вдома; 6,6 % відмітили інший варіант. При цьому 80 % дівчат на запитання «Чи використовуєте Ви програми для домашніх тренувань з Facebook-сторінок, YouTube-каналів та інших сайтів?» відповіли – так.

Відзначимо, що 45,8 % респондентів оцінили стан свого здоров'я як «добре» (почувають себе добре, хворіють не більше 4 разів на рік, фізичний розвиток відповідно віку); 33,3 % – «відмінне» (мають міцне здоров'я, рідко хворіють, фізичний розвиток відповідно віку); 18,3 % – «задовільне» (мають хронічні захворювання, але це не порушує загального стану здоров'я) і 2,5 % – «незадовільне» (мають слабе здоров'я, часто пропускають заняття через хворобу).

Висновки. Отже, за результатами нашого дослідження, у межах зазначеної вікової норми рухової активності (8–12 годин на тиждень) достатньо рухаються лише 33,3 % старшокласниць, проте більшість із дівчат задоволені власною руховою активністю та оцінюють проведення свого дозвілля, як більш фізично активне, ніж пасивне. Виявлено, що 45,8 % респондентів оцінюють власний стан здоров'я як «добре», 33,3 % – «відмінне», 18,3 % – «задовільне», 2,5 % – «незадовільне».

PHYSICAL HEALTH DURING DISTANCE EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Liudmyla Shuba¹, Victoria Shuba²

¹*PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Physical Culture and Sport Management Department "Zaporizhzhia Polytechnic" National University, mila.shuba@gmail.com;*

²*PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Pedagogy and Psychology Department Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, shubaV14@meta.ua*

Introduction. A child's health is a manifestation of the resistance of the growing organism to extreme and painful influences. At each stage of ontogenesis, stability is determined by achieving optimal compliance with the basic physiological functions of the body. It is well-known that the child's health and teenagers is shaped by a number of important factors. Today introduces new requirements for modern life. The COVID-19 is forcing for distance education. Taking into account that the child is constantly studying using the computer, the posture begins to change, which negatively influence for the normal functioning of the musculoskeletal system and internal organs. This effect is especially observed in primary school children. In this regard, the problem of developing is a scientifically sound method of using exercises for the formation of correct posture and maintaining the optimal level of functional status during distance studying for children of primary school age.

Material and methods. The study was performed from March 2020 to June 2020 at the premises of collegium "Elint", Zaporozhye. It was attended by 71 boys aged 7–8 who were divided into experimental (n=36) and control (n=35) groups, all boys were classified in the main medical group. The developed method consists of four sets, which were conducted in the form of games with child's favorite music and changed every three weeks. But in order for the child to feel comfortable when changing the set of exercises, we left a few exercises from the previous set. Also we prepared a theoretical part, where we told interesting facts about each exercise. In research, to assess the correct posture, the pivotal role was calculating the shoulder index (measured shoulder width and shoulder arches). Measurements were done every month. This test was chosen because in the country was non-standard situation (March-May 2020 – distance education and limited communication), so that parents themselves could check and record their own child's index. In research calculated the mass-growth index of Kettle (IK), which was used to assess the level of physical development of children. To determine the level of physical performance and function of the cardiovascular system, we offered parents a Ruffier's functional test.

Results. Shoulder index data taken during the experiment were in the experimental and control groups, respectively: March – 90,2 % and 90,3 %; April – 93,6 % and 91,1 %; May – 95,8 % and 91,2 % note that they correspond to the norm in terms of "correct". In our research, the data obtained by the Kettle index after the implementation of the developed method were arranged as follows – in the experimental group the indicators increased by 16,72 % ($p < 0,05$), and in the control group only by 8,51% ($p < 0,05$). Because for primary school children, movement is very important, which has a positive effect on weight and height. The data of the Ruffier's functional test in the control group became lower (position average 55,62 % and below average 44,38 % level for the assessment of physical performance ($p < 0,05$) under the influence of distance learning, because it led to a sedentary lifestyle. On the contrary, the data of the experimental group improved due to the developed method – the position of the average 71,58 % and above the average 28,42 % level for the assessment of physical performance ($p < 0,05$).

Conclusion. The established problem of the researched question allowed to develop a method of using carriage exercises for primary school children during distance education. Analyzing the obtained results, noticed that the developed method has really positive influence, easy to use and can be applied by all members of society.

Фізична активність у способі життя людини

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Алла Альошина¹, Ігор Бичук², Жанна Мудрик³, Роман Іваніцький⁴

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

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

³Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинського національного університету імені Лесі Українки, Mudrik.Zanna@vnu.edu.ua;

⁴Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Рівень сучасного футболу пред'являє високі вимоги до різних сторін підготовки футболістів, оскільки гра стала більш динамічною. Саме тому на сучасному етапі до побудови тренувального процесу футболістів ставлять високі вимоги, що до точності планування об'єму навантаження розподілення його по етапах підготовки, визначення перспективності окремих індивідів.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження. Проблема розвитку фізичної підготовленості спортсменів є однією з найбільш актуальних у сучасному спорті. Висока значимість цієї сторони підготовки для забезпечення спортивних досягнень визначила ту увагу, яку приділяють фахівці різного профілю питанням структури та методики розвитку фізичної підготовленості. Процес силової підготовки футболістів спрямований на розвиток різноманітних силових якостей, збільшення активної м'язової маси, зміцнення сполучної і кісткової тканини, поліпшення будови їх тіла. Паралельно із розвитком сили у футболістів створюються умови для підвищення рівня швидкісних якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

В якості основних засобів силової підготовки футболістів використовують фізичні вправи з обтяженнями, які спрямовано стимулюють збільшення ступеня напруженості м'язів. За особливостями обтяжень усі силові вправи поділяють на три групи: вправи із зовнішнім обтяженням; вправи обтяжені вагою власного тіла та вправи у самоопорі. Однією з головних методичних проблем при вихованні силових здібностей футболістів є вибір величини опору та темпу виконання вправ. У тренувальному процесі футболістів найбільш широко використовуються такі методи розвитку сили: метод максимальних зусиль; метод повторних зусиль та метод ізометричних напружень. При цьому варто застосовувати наступні режими роботи м'язів: ізометричний; концентричний; ексцентричний; пліометричний; ізокінетичний та змінних опорів.

Варто звернути увагу на те, що процес силової підготовки футболістів передбачає застосування різноманітних обтяжень, опорів та спеціальних тренажерів. Незважаючи на різноманітність усіх засобів, методів та методичних прийомів, планування базових компонентів має здійснюватися у суворій відповідності до вимог методики, що є в основі розвитку конкретного виду сили, з урахуванням вікових особливостей організму спортсменів. Для розвитку силових якостей доцільно використовувати вправи з футболу, а також вправи із різних видів спорту. Особливої уваги заслуговує колове тренування, яке дає можливість розвивати силу різних м'язових груп.

Висновки. Отже, розвиток силових якостей футболістів має відбуватися згідно плану тренувальних занять із застосуванням усіх доступних засобів та методів розвитку сили, та врахуванням особливостей її прояву у футболі.

ВОЛЕЙБОЛ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Ігор Бейгул¹, Олена Шишкіна²

¹*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Дніпровського державного технічного університету, bejppon@gmail.com;*

²*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач Дніпровського державного технічного університету*

Вступ. Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді була та залишається однією із найважливіших проблем суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище та реальна практика свідчать про погіршення здоров'я молоді, загострення серцево-судинних, хронічних та інфекційних захворювань, а також сучасний рівень урбанізації, науково-технічного прогресу та комфорту являються причиною гіподинамії.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому що стикається з низкою труднощів, пов'язаних зі збільшенням навчального навантаження, високою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, їхнє здоров'я та благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури з визначеної проблеми.

Результати дослідження. Сучасна система фізичного виховання не вирішує проблеми поповнення недостатньої рухової активності студентів. Для підвищення інтересу та відповідно ефективності процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно впроваджувати нові види рухової активності. Ефективними засобами реалізації фізичної активності та фізичного виховання для студентів є ігрові види спорту, які пред'являють специфічні вимоги до розвитку певних фізичних якостей. У спортивних іграх не існує виборчого впливу для розвитку окремої фізичної якості, тренування спрямовані на комплексний розвиток і вдосконалення всіх сторін підготовленості. Волейбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування у закладах вищої освіти.

Гра в волейбол характеризується багатим та різноманітним руховим змістом. Щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, миттєво змінювати рух у напрямку і швидкості, високо стрибати, володіти силою, спритністю і витривалістю. Виконання рухів з м'ячем супроводжується емоційною напругою граючих, викликає активізацію діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Якісні зміни відбуваються і в руховому апараті, тих що займаються. У результаті виконання великої кількості стрибків при передачах м'яча, нападаючих ударах і блокуванні зміцнюється кісткова система, суглоби стають більш рухливими, розвивається сила та еластичність м'язів. Постійні вправи з м'ячем сприяють поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності і орієнтування в просторі.

Заняття волейболом сприяють розвитку багатьох фізичних якостей. Різноманітні стрибки, виконання прийомів техніки гри в падінні розвивають силу м'язів ніг, тулуба та рук. У волейболістів сила проявляється поряд з великою швидкістю м'язових скорочень. Це в свою чергу веде до розвитку швидкості, яка сприяє оволодінню технікою волейболу. Заняття волейболом розвивають в основному швидкісну та стрибкову витривалість, тобто здатність здійснювати швидкі рухи протягом тривалого часу. Гра в волейбол вимагає максимального прояву фізичних можливостей, вольових зусиль, уміння користуватися набутими навичками.

Висновки. В цілому волейбол, як командна спортивна гра сприяє розвитку у студентської молоді багатьох дуже цінних якостей та навичок, необхідних їм у подальшій виробничій діяльності. Це цілком заслужено ставить волейбол на одне із перших місць серед засобів фізичного виховання.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**Олександр Глагошук¹**

¹Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Дніпровського державного технічного університету, alex.gladoshchuk@gmail.com

Вступ. Аналіз наукової літератури та сучасного досвіду показує, що дистанційна освіта має свої переваги і може значно розширити коло потенційних користувачів, задовольняти їх потреби в освітній діяльності та забезпечити, таким чином, можливості їх самореалізації. До переваг слід віднести мобільність, зручність, вільний доступ та можливість планування свого часу. До обмежень і недоліків дистанційного навчання – потребує багато часу на підготовку інформаційного матеріалу, певні складності проведення online-курсів у режимі реального часу та синхронізація взаємодій, що вимагають особисту присутність учасників освітнього процесу, а також відсутність можливості «живого» спілкування.

Методи дослідження: психолого-педагогічне спостереження; анкетування; методи психологічної діагностики; фізіологічні методи; методи рухових тестів.

Для забезпечення занять у режимі дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» викладацький колектив кафедри підготував навчально-методичний матеріал до специфічних освітніх вимог (лекції в online режимі, теоретичний матеріал, тестові завдання, вказівки та рекомендації). Щоб не залишити без уваги практичну складову фізичного виховання студентської молоді були запропоновані відеозаняття за окремими його частинами. Відеозаняття були варіативні і включали в собі різновиди занять на вулиці, вдома, в лісопарковій зоні, на атлетичних майданчиках, тренажерних залах, хвилинки здоров'я та комплекс розминки біля комп'ютера. Підготовлений навчально-методичний матеріал повинен спонукати студентську молоддь до активного, здорового способу життя та запобігав зниженню рухової активності.

Зміст і організація педагогічного експерименту відбувалися відповідно до зазначених і на теоретичному рівні обґрунтованих педагогічних умов по формуванню фізкультурно-оздоровчої компетенції студентської молоді в умовах дистанційного навчання. В дослідженні прийняло участь 59 студентів I та II курсів металургійного і енергетичного факультетів. Психолого-педагогічне дослідження проводилось в два етапи. Аналіз показників рівня фізичної підготовленості та фізичних якостей студентської молоді показав, що дівчата I курсу краще справлялись з нормативом на гнучкість ($17,62 \pm 0,68$) ніж дівчата II курсу ($15,70 \pm 0,62$). В контрольному нормативі «згинання розгинання рук в упорі лежачи» чоловіки II курсу показали кращий результат ($31,26 \pm 1,49$) порівняно з результатом студентів I курсу. Показники фізичної підготовленості студентів II курсу краще ніж у студентів I курсу і мають достовірний результат (<0.05), виняток становить тільки результат човникового бігу 4x9 метрів.

В психолого-педагогічному дослідженні вихідним положенням психологічної готовності студента до професійної діяльності є її розгляд як певної підструктури особистості людини. У зв'язку з цим, для побудови моделі психологічної готовності особистості, необхідно орієнтуватись на ту чи іншу модель особистості. Основу моделі складають професійно-значущі риси особистості, мотивація до професійної діяльності та емоційна стійкість особистості. Ці компоненти в найбільшій мірі визначають, насамперед, психологічну готовність до професійної діяльності.

Результати, отримані на початку проведення дослідження свідчать про те, що показник психологічної готовності студентів першого курсу значно нижче ніж психологічний стан студентів другого курсу. Отримані результати свідчать, що велика кількість першокурсників відчувають тривожність (41,6 %) та існує занижена самооцінка (24,4 %). Показники мотивація до занять і майбутньої професійної діяльності, порівняно з першим етапом, зросли як у студентів I курсу з 19,4 % до 22,6 % так і у II курсу з 21,2 % по 25,4 %.

Висновки. Отриманні нами данні підтверджують результати щодо значення фізичного та психологічного компонентів в формуванні фізкультурно-оздоровчої компетенції майбутніх фахівців технічних галузей виробництва. Реалізація педагогічних умов з елементами самостійної роботи студентів має низку переваг, які дозволяють ефективно вирішувати освітні та виховні завдання, що сприяють підвищенню інтересу до самостійних занять фізичними вправами, оздоровлення, підвищенню рівня рухової активності, формування знань здорового способу життя сучасної студентської молоді.

КІНЕЗІОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Михайло Дудко¹, Оксана Мартинюк², Юлія Лазакович³, Андрій Кошура⁴

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, *mishael_dudko@ukr.net*;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана;

⁴Кандидат педагогічних наук, викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

Вступ. Онтокінезіологічний підхід фізичного виховання ґрунтується на усвідомленні складності рухової діяльності, оволодіння основами системного підходу до аналізу складних явищ м'язових рухів у всіх проявах.

Мета дослідження полягала в теоретико-методологічному обґрунтуванні застосування онтокінезіологічного підходу до фізичного виховання студентів.

Методи дослідження: аналіз і синтез філософської, психологічної, педагогічної, загально наукової літератури, абстрагування і конкретизація.

Результати дослідження. Встановлено, що даний підхід, розглянутий як метапредметний як базис спортивної науки, може використовуватися для побудови системи фізичного виховання студентів, що враховує інтеграцію інтелектуальних і рухових здібностей в процесі фізичного виховання. Охарактеризовано поняття «кінезіологічний потенціал» та кінезіологічні компетентності. Розглянуто теоретико-методичні підходи до розуміння кінезіологічних компетентностей, а саме антропологічний, культурологічний, особистісно-діяльнісний і компетентнісний. Означено, що кожен підхід як підсистема включає в себе обов'язкові елементи: поняття, принципи, форми і методи. Визначено основні педагогічні принципи фізичного виховання студентів.

Висновки. Отже, педагогічна система фізичного виховання студентів, заснована на онтокінезіологічному підході, являє собою інтегративну єдність антропологічного, культурологічного, особистісно-діяльнісного і компетентнісного підходів, що сприяють досягненню поставленої освітньої мети. Системоутворюючим фактором побудови даної системи є мета її функціонування – формування кінезіологічних компетентності студентів, що розглядається як здатність і готовність особистості до саморозвитку та самовдосконалення свого кінезіологічного потенціалу, що в більшій мірі відповідає сучасним вимогам процесу фізичного виховання у вищій школі.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ, МОТИВИ ТА ІНТЕРЕСИ**Олена Томащук¹, Богдана Кава²**

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

²Магістр факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, bogdanakavaa@gmail.com

Вступ. Результати наукових досліджень засвідчують, що понад 50 % чинників, які обумовлюють тривалість життя й стан здоров'я людини, визначаються способом життя і, зокрема, фізичною активністю (поєднання всіх рухів, які виконує людина в процесі життєдіяльності). Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. При дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня фізичного розвитку та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення.

У наш час проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави є найбільш актуальною. На нашу думку, в її вирішенні потрібно враховувати й особливості способу життя студентів (постійне нервово-емоційне напруження на фоні зниження рухової активності), і прояви закономірностей етапу індивідуального фізичного розвитку, коли закінчується біологічне дозрівання організму й відбувається соціальне становлення особистості.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, анкетування студентів, спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму. Дослідження проводилось для того, щоб з'ясувати ставлення молоді до різних аспектів фізичного самовдосконалення, дослідити шляхи підвищення фізичної активності. В анкетуванні брали участь студенти I–II курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки в загальній кількості 120 осіб. Анкетування показало, що серед студентів спостерігається постійне збільшення кількості тих, що займаються фізичною культурою та спортом, регулярність цих занять 2–3 рази на тиждень що становить (60 %). Також ми дізнались, що молодь в більшості займається самостійно у вільний від навчання час, загальна кількість дівчат, які займаються самостійними заняттями, складає (50 %), серед хлопців цей показник складає (25 %), інколи займаються самостійно (20 %) осіб, не займаються взагалі (5 %) осіб. Найголовніші мотиви та інтереси, які переслідують студенти були виявлені такі: зміцнення здоров'я (20 %), корекція фізичного розвитку та тілобудови (29 %), розвага (34 %), отримання нових навичок та вмінь (65 %), отримання певних емоцій, відсутніх в житті (40 %), проведення вільного часу (35 %), духовне та психологічне задоволення (50 %), підвищення функціональних можливостей організму (25 %), досягнення високих спортивних результатів (24 %).

Висновки. Результати анкетування показали, що особисте ставлення до свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичного самовдосконалення у більшій кількості студентів позитивне і більша частина студентів визначилася у тому, що фізична культура і спорт у закладах вищої освіти сприяє здоровому способу життя та поліпшенню здоров'я, а також підвищує рівень фізичної активності

ОСОБИСТІСНЕ ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ХОДІ ЗАНЯТЬ З НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ

Зоя Філатова¹, Марина Євтушок²

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

²Кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, margo@i.ua.

Вступ. Молодші школярі, які не вміють плавати, із побоюванням та часто небажанням ставляться до занять із навчання плавання. В роботі висвітлено сучасні тенденції та переваги успішності отримання навички плавати молодшими школярами на основі особистісного формування простору води.

Методи дослідження. В ході дослідження узагальнено методичні засади навчання плавання молодших школярів, визначено важливість запобігання виникнення небезпечних ситуацій у процесі навчання їх плавання, можливість передбачення та своєчасного їх подолання. Оптимальне навантаження, частота та тривалість занять розраховується згідно з особистісними показниками. Засвоєння навички плавати молодшими школярами буде найбільш успішним за умови формування в них особистісного простору води складовими якого є: – взаємодія викладач – школяр – басейн – обслуговуючий персонал – водне середовище; – особистісне подолання страху води; – прийняття дитиною водного середовища загалом.

Результати дослідження. За основу побудови моделі формування особистісного простору води покладено істотні педагогічні ознаки: – умови формування на основі педагогічної взаємодії – «молодший школяр – викладач»; – миттєве усунення небезпеки у разі її виникнення; особистісна реакція дитини на виникнення небезпеки.

Особливістю методичних підходів до формування особистісного простору води в молодших школярів є застосування ігрового методу. Його впровадження психологічно пристосовує до розкутості та сприяє позбавленню страху води, що є першочерговою умовою для прийняття дитиною водного середовища. Під час гри відбувається багаторазове повторювання предметного матеріалу в його різних виявах і формах. Впровадження елементів гри під час вивчення плавальних рухів, умінь, спеціальних навичок робить процес навчання плавання захопливим, позбавляючи його від одноманітності та монотонності, сприяє формуванню особистісного простору води.

Відмічено, що ігри у воді створюють атмосферу свідомого змагання, що вимагає не просто механічного виконання відомих рухів, а й мобілізації отриманого рухового досвіду, свідомого осмислення дій, оцінювання дитиною власних сил.

Висновки. Упроваджена методика навчання плавання на основі формування особистісного простору води відрізняється від чинної специфікою застосування загальновідомих засобів. Визначальною особливістю підходу є гнучкість його побудови з огляду на позбавлення страху води шляхом впровадження ігрового методу, що сприяє створенню у молодших школярів динамічного стереотипу рухів та засвоєнню навички плавати.

Програми фізичної активності

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Вікторія Коваль¹, Тетяна Мирошніченко², Віталій Хропач³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, kovalviktoriya26@gmail.com;

²Здобувач першого (бакалаврського) рівня факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;

³Здобувач другого (магістерського) рівня факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Вступ. Фізкультурно-оздоровча діяльність, що характеризується значними емоційними, комунікативними та пізнавальними потенціалами, є одним з ефективних засобів виховання молодого покоління. Вона, безумовно, не вирішує повністю проблем щодо фізичного виховання дітей та підлітків, але її використання забезпечує позитивний вплив як на індивідуальне здоров'я учня, так і створює загальний контекст здорового способу життя. Враховуючи вище означене, дослідження є актуальним.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, опитування, узагальнення, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Основними складовими особистісної фізичної культури, що входять в поняття культури здорового способу життя, є: знання в області впливу фізичних вправ, організації сну, режиму харчування; вміння та навички щодо самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, в організації та проведенні фізкультурних заходів; мотиваційно-ціннісні орієнтації.

Формування культури здоров'я можливе з урахуванням наступних компонентів: використання в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій; навчання основам здорового способу життя в урочній та позаурочній діяльності; формування особистісних якостей. Опитування серед школярів 3-х класів показало, що близько 71,8 % вважають, що заняття фізичною культурою зміцнюють організм, однак самостійно займаються фізичною культурою лише 30 %; 69 % учнів користуються різними гаджетами більше 2 годин на день, лише 52 % учнів займаються фізичними вправами два і більше днів на тиждень.

Одним з сучасних напрямків рухової активності є використання у фізкультурно-оздоровчій діяльності дітей фітнес-технологій. Під час дослідження була розроблена електронна програма для самостійних занять танцювальною аеробікою, яка представляє собою комп'ютерну версію відеоуроків. Особливістю даної програми є те, що можна запрограмувати включення комплексу танцювальної аеробіки на певний час. Застосування розробленої програми сприятиме збільшенню обсягу рухової активності як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої, що сприятиме формуванню культури здорового способу життя особистості.

Висновки. Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що основними причинами негативного впливу на фізичний стан сучасної дитини є: гіподинамія, нераціональний режим навчання, захоплення гаджетами.

При організації фізкультурно-оздоровчих заходів, спрямованих на формування культури здорового способу життя, необхідно враховувати мету та завдання, особливості організації та проведення заходу, від яких залежить результат. Внесення змін у зміст комплексу рекомендується проводити один раз в три тижні. З метою підвищення інтересу до занять фізичною культурою та ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності необхідно використовувати новітні засоби рухової активності та інформаційні засоби навчання.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в перевірці впливу розробленої програми на обсяги рухової активності школярів та інтерес до занять фізичною культурою та спортом.

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Ольга Кольцова¹, Ресуль Месуєтов², Микола Курман³

¹*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, olya.kolcova@gmail.com;*

²*Здобувач першого (бакалаврського) рівня факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;*

³*Здобувач другого (магістерського) рівня факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету*

Вступ. Всесвітня пандемія внесла суттєві зміни в життя кожної людини через певні проблеми в державі, в тому числі й в галузі освіти. В більшості країн світу карантинні обмеження призвели до незвичної роботи закладів освіти – дистанційної, що обумовило необхідність пошуку підходів до навчання дітей в нових умовах.

Мета – визначити особливості вивчення фізичної культури в процесі дистанційного навчання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Дистанційне навчання обумовлює організацію освітнього процесу за допомогою комп'ютерних технологій, які сприяють інтерактивному спілкуванню вчителів з учнями, а також отриманню необхідної інформації з онлайн ресурсів.

Аналіз науково-методичних джерел дозволив визначити, що деякі заклади освіти й досі стикаються з певними проблемами: недостатній досвід організації дистанційного навчання, недостатня матеріально-технічна база, поганий доступ до Інтернету, проблема організації самостійних занять, недостатнє володіння інструментарієм взаємодії, надмірне навантаження вчителів та інше. Визначено переваги дистанційної освіти в контексті вивчення фізичної культури: підвищення рухової активності в умовах пандемії; урахування індивідуальних психологічних особливостей, індивідуальна освітня траєкторія навчання; заняття в комфортних домашніх умовах; перевірка теоретико-методичних знань; формування сімейної фізичної культури, стійкої навички до самостійних занять фізичними вправами; урахування результатів дистанційного навчання у підсумковій оцінці.

В структурі онлайн-ресурсу мають бути такі складові: клас, теми, посилання на інтернет-джерела з додатковим матеріалом для вивчення, наочні матеріали до тем (відео, презентації та ін.), терміни виконання та засоби контролю, вимоги до оформлення самостійних занять, розклад онлайн-занять чи вебінарів, контактні дані вчителя.

Алгоритм реалізації дистанційного навчання:

- створення діючого онлайн-ресурсу (сайт, блог);
- наповнення ресурсу методичними матеріалами;
- доведення до відома учнів про існування сайту;
- розробка практичних та контрольних завдань (онлайн-тести, кросворд, реферат, презентація, відео та інше);
- контроль знань, вмінь та навичок учня.

Серед основних видів домашньої роботи та оцінювання завдань з фізичної культури ми виокремили наступні: інтерактивні завдання (флеш-картки, кросворди); практичні завдання (комплекси фізичних вправ); робота в Zoom; відповідь на теоретичні запитання, проходження тестів; челленджі, використання фітнес-технологій та інших видів рухової активності.

Висновки. Основними засобами впровадження дистанційного навчання з фізичної культури є: засоби передачі навчального матеріалу; засоби інтерактивної співпраці; засоби консультації; засоби контролю. Зміст дисципліни та обрання варіативних модулів вчитель формує самостійно.

СТИМУЛЮВАННЯ ШКОЛЯРІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Ольга Кольцова¹, Дмитро Власюк², Вадим Розискул³

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету. olya.kolcova@gmail.com;

²Здобувач першого (бакалаврського) рівня факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету;

³Здобувач другого (магістерського) рівня факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Вступ. В наш час спостерігається дуже тривожна тенденція щодо зниження рівня підготовленості молодого покоління, їх здоров'я. Дослідження вчених свідчать про знижений інтерес учнів до уроків фізичної культури, що, як наслідок, призводить й до небажання самостійно займатись руховою діяльністю. Додатковим негативним фактором, що впливає на рухову активність школярів, є перенасиченість користування гаджетами. Означена проблема обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета – розробити методику стимулювання школярів до самостійних занять фізичними вправами та перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел, анкетування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. В більшості випадків діти та підлітки не займаються самостійними фізичними вправами, хоча знають про їх позитивний вплив на організм. Це обумовлює складність формування інтересу та мотивації до занять фізичними вправами.

Важливого значення у формуванні стійкого інтересу до занять фізичною культурою відіграє стимулювання й навпаки нестача стимулів зменшує прагнення до здорового способу життя. Розроблену методику ми використовували при роботі з учнями в Херсонській ЗЗСО № 37 ім. В. Дробота. В дослідженні прийняли участь 54 учні 5-х класів, з них 28 учнів склали експериментальну групу та 26 учнів – групу порівняння.

Для стимулювання самостійних занять фізичними вправами ми обрали ігровий та змагальний методи. Щоб не було зайвого перевантаження та тиску на учнів ми дотримувались принципу поступовості. Передбачений комплекс заходів ми назвали «Вперед до зірок» й розробили певний маршрутний лист. Кожна зірка маршрутного листа відповідала одному тижню занять. Весь період ми розділили на декілька етапів:

1. Формування загальних уявлень про цінність фізичних вправ, складові здорового способу життя, самостійні заняття фізичною культурою та спортом, розширення рухового досвіду та використання ігрової діяльності у повсякденному житті.

2. Другий етап був спрямований на підвищення фізичної підготовленості учнів. Починаючи з четвертого тижня в самостійну роботу школярів впроваджувались щоденні комплекси фізичних вправ, які додавались до щоденної рухової активності.

3. Третій етап був спрямований на закріплення ціннісних орієнтацій та інтересу до занять фізичною культурою, а також активного відпочинку. Починаючи з сьомого тижня діти вчили основи харчування, значення режиму, привчались складати вправи самостійно. Додатково було впроваджено фітнес-монополію – настільну гру з використанням фізичних вправ. На десятому тижні відбувалось підведення підсумків, заохочення дітей.

Розроблена методика стимулювання на засадах ігрового методу здійснила значний вплив на розвиток інтересу дітей експериментальної групи. Наприкінці дослідження показник низького рівня був 0, тобто усім дітям сподобалось в такому форматі самостійно займатися фізичною культурою. Про це також свідчить значний приріст показника високого рівня, який складає 19,2 %.

Висновки. Серед основних методів стимулювання, що впливають на особистість учня найбільш популярними є змагання, ігри, заохочення та покарання, створення ситуації успіху та інше. Отримані результати дослідження свідчать про ефективність розробленої методики стимулювання школярів до самостійних занять фізичними вправами.

ЗМІСТ ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТУ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО АНІМАЦІЙНО-ГУРТКОВОЇ РОБОТИ

Світлана Колесник¹

¹Аспірантка кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, kolesnyk.sv5@gmail.com

Вступ. Професійна підготовка студентів у закладах вищої освіти передбачає цілеспрямовану організацію процесу оволодіння необхідними знаннями і навичками. Її результатом є стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. Забезпечення професійної готовності учителя фізичної культури та її регуляція неможливе без розуміння змісту професійної діяльності. Тому виникає необхідність ефективного пошуку шляхів розв'язання питання, що дозволило б суттєво підняти рівень професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи.

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

Результати дослідження. Одним із важливих структурних компонентів готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи є діяльнісний. Він спрямовує й упорядковує формування професійної компетентності у певну послідовність психолого-педагогічних дій, які передбачені системою професійної підготовки. Даний компонент передбачає визначення найбільш значущих груп умінь і навичок у студентів. До професійно-орієнтованих вмінь та навичок, необхідних для здійснення анімаційно-гурткової роботи ми відносимо: гностичні, проєктувальні, конструктивні, організаційні, комунікативні, інноваційні та оціночно-рефлексивні.

Так, до *гностичних умінь і навичок належать*: уміння й навички аналізувати та працювати з нормативно-законодавчими документами, методичною літературою, що обумовлюють проведення анімаційно-гурткової роботи в закладах загальної середньої освіти; уміння поповнювати та розширювати свої знання про засоби, принципи, методи та форми проведення анімаційно-гурткової роботи. *До проєктувальних*: уміння планувати анімаційно-гурткову роботу відповідно до поставлених завдань з урахуванням педагогічних аспектів організації, вікових, психолого-фізіологічних та індивідуальних особливостей учнів; уміння й навички добирати науково-обґрунтовані форми, методи і засоби для реалізації поставлених завдань у процесі проведення анімаційно-гурткової роботи; уміння й навички розробляти документи планування гурткових занять; уміння прогнозувати оздоровчий ефект від дозованого навантаження у процесі анімаційно-гурткової роботи. *До конструктивних*: уміння створювати необхідні умови для гармонійного розвитку, змістовного дозвілля учнів, розвитку і вдосконалення фізичних якостей, самореалізації, набуття навичок здорового способу життя; уміння вибирати оптимальні прийоми і способи навчання, форми роботи, дозувати фізичне навантаження, навчальний матеріал, раціонально грамотно керувати освітнім процесом. *До організаційних*: уміння й навички вести облік відповідної документації; уміння комплектувати склад гуртківців; уміння й навички організовувати колективну діяльність учнів на занятті, під час проведення позакласних заходів, раціонально використовувати час. *До комунікативних*: уміння формувати в учнів здатність до взаєморозуміння, міжособистісної взаємодії засобами активної комунікації; уміння викликати інтерес до занять в гуртку; запобігати виникненню конфліктів у процесі проведення анімаційно-гурткової роботи; уміння налагоджувати взаємовідносини з батьками, колегами. *До інноваційних*: уміння застосовувати розроблені та/або інноваційні форми, методи, засоби навчання у анімаційно-гуртковій роботі з урахуванням освітніх потреб та інтересів учнів. *До оцінювально-рефлексивних*: уміння здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності, уміння критично ставитися до своєї особистості, професійних якостей як компетентного фахівця.

Висновки. Реалізація анімаційно-гурткової роботи буде залежати від комплексу сформованих у майбутніх учителів фізичної культури відповідних умінь і навичок, а саме гностичних, проєктувальних, конструктивних, організаційних, комунікативних, інноваційних та оціночно-рефлексивних.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Венера Кренделєва¹, Олена Іщук², Ольга Іванюк³

¹Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, krendeleva.venera@vni.edu.ua;

²Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, ischuk.olena@vni.edu.ua;

³Кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки, ivanuyuk.olha@vni.edu.ua

Вступ. Неоднозначна ситуація, коли спостерігається тенденція до погіршення фізичного здоров'я жінок першого періоду зрілого віку, потребує впровадження заходів, щодо зміни ситуації. Адже відтворення генетичного капіталу залежить саме від зазначеної вікової категорії жінок. Фахівці різних галузей науки стверджують, що передчасне зниження рівня фізичного здоров'я жінок репродуктивного віку обумовлено комплексом факторів, а саме: нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя та ін. Правильно підібрана методика, індивідуальний підхід на заняттях сприяють поліпшенню фізичних і функціональних показників, а також можуть бути дієвим методом у боротьбі зі старінням організму.

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

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

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

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

ТРИ ПАРАДИГМИ КАРАТЕ: СИСТЕМНИЙ ПІДХІД

Анатолій Лозовий¹, Володимир Сергієнко²

¹Євроексперт 8 рівня EQF, Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств, філія Європейської сертифікаційної академії EurEthICS ETSIA, uwku.gensec.lozovyy@gmail.com;

²Доктор наук з фізичного виховання і та спорту, доцент кафедри фізичного виховання і спорту Сумського державного університету, v.sergiyenko@med.sumdu.edu.ua

Вступ. Дослідження пов'язане з потребами Української Академії Будо і Спортивних Єдиноборств, як представництва Європейської академії «EurEthICS ETSIA», для реалізації проектів із впровадження в Україні європейських підходів у галузі фізичної культури і спорту. На теперішній час у світі існує велике різноманіття бойових систем, але наразі відсутній уніфікований підхід до їх визначення і систематизації, багато термінів мають неоднозначне, часом невідповідне трактування і, як наслідок, відсутня єдина класифікація бойових систем. Це спричиняє певні труднощі під час вибору для занять бажаної бойової системи, у процесі створення уніфікованих навчальних програм та кваліфікаційних рамок, у визнанні виду спорту.

Методи дослідження: 1) вивчення наукових джерел та інтернет ресурсів з даної теми; 2) інсайдерська інформація від особистого спілкування з визнаними майстрами Будо, лідерами різних стилів та світових організацій карате; 3) узагальнення попередніх досліджень, які базуються на 40-річному досвіді викладання та управління в карате. Предметом розгляду стали, як сучасне карате-до, так і бойові системи японсько-окінавського походження, на яких базувалося формування карате, та сучасні бойові системи, які сформувалися вже на базі власне карате. Для всебічного розуміння сутності кожної з історичних форм карате були застосовані наступні підходи: а) системний підхід: визначення місця кожної форми карате в сучасному суспільстві та їх взаємозв'язки; б) цивілізаційно-історичний підхід: вивчення історичних та соціальних чинників, як системо-утворюючих для різних форм карате; в) функціональний підхід: класифікація різних форм карате за їх місією та реальними функціями в суспільстві.

Результати дослідження показали різноманіття позицій в питанні систематизації карате, часто протилежних і недостатньо обґрунтованих. На об'єктивність позиції автора спричинили вплив: а) односторонній підхід до проблеми; б) недостатня компетентність відносно інших бойових систем; в) свідомий захист інтересів та реклама власної школи; г) схильність до східної чи західної філософії; д) нерозуміння принципової відмінності бойового мистецтва і спорту; е) некоректне трактування термінів «бойовий», «традиційний», «істинний», тощо. Базуючись на аналізі історії формування, суспільної місії та значимості, змісту та функцій бойових систем, які в тій чи іншій мірі пов'язані з карате, можемо зробити висновок, що всі вони об'єктивно можуть існувати виключно в трьох парадигмах: 1) Будзюцу: місія – виховання комбатантів тобто учасників воєнних дій; 2) Будо: місія – виховання молоді в традиціях японсько-окінавських бойових систем; 3) Спорт: місія – підготовка учасників спортивних змагань з карате. Кожну з сучасних бойових систем можна класифікувати до однієї з п'яти історичних форм карате (3 основні і 2 перехідні): 1) Будзюцу; 2) Традиційні рю (перехідна форма від Будзюцу до Будо); 3) Стильове або Будо карате; 4) Генеральне карате (перехідна форма від Будо до спорту); 5) Спортивне карате.

Висновки. Запропонована систематика дає можливість: 1) обрати бажаний для занять напрямок, стиль, школу чи організацію карате згідно їх класифікації до однієї з п'яти форм; 2) визначити основні дескриптори рівня кваліфікації тренерів-викладачів різних форм карате та приналежність їх до освітніх секторів А чи В у структурі EurEthICS ETSIA; 3) сформувати національні програми неформальної фахової освіти для кожної форми карате; 4) рекомендувати зміни до порядку визнання карате, як виду спорту.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОГРАМИ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ РОЛИКОВИМИ КОВЗАНАМИ З ДІТЬМИ 10–12 РОКІВ

Наталія Пангелова¹, Тетяна Круцевич², Софія Власова³

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди», kafedra.tmfvis@ukr.net;

²Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, tmfv@ukr.net;

³Кандидат наук з фізичного виховання і спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, svchamp@ukr.net

Вступ. Однією з першочергових проблем сучасної світової спільноти є формування гармонійної особистості, яка володіє високим рівнем розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей. Одним із найважливіших завдань є зміцнення здоров'я підростаючого покоління України, більше 80 % якого має відхилення в стані здоров'я. Виключне значення у покращенні соматичного здоров'я дитини відіграє зміст і організація рухової активності дітей у навчальний і поза навчальний час. Відбувається ефективно впровадження у практику фізичного виховання дітей та підлітків інноваційних оздоровчих технологій (Н. В. Москаленко; Т. Г. Кожедуб; Н. С. Сороколіт та ін.) та нових видів рухової активності. В останні роки катання на роликів ковзанах, як вид рухової активності отримало широке розповсюдження в Україні. Особливу зацікавленість він викликає у дітей, підлітків та молоді, що обумовлене доступністю, емоційністю позитивним впливом на організм. Першим дослідженням в Україні, яке присвячене обґрунтуванню й розробці організаційно-методичних засад використання засобів катання на роликів ковзанах у фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5–6 класів, є дисертація С. В. Власової (2019). Однак, відомо що впровадження інноваційних технологій у практику шкільного фізичного виховання відбувається досить обмежено. Тому, враховуючи популярність і доступність даного виду рухової активності, вважаємо за доцільне апробацію запропонованих автором підходів у позаурочних фізкультурно-оздоровчих заняттях з учнями 5 класів основної школи.

Мета – впровадити та експериментально перевірити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням засобів катання на роликів ковзанах з учнями 5 класів закладів середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури: педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); методи математичної статистики.

Результати дослідження. В практику шкільної системи фізичного виховання була впроваджена програма позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять «Роликові ковзани: інноваційний вектор фізичного виховання», яка була розроблена С. В. Власовою (2019). Структурними елементами програми є: мета, завдання, принципи, організаційно-методичні засади реалізації програми, а також – критерії визначення її ефективності (рівень фізичної підготовленості учнів). Проведений розрахунок t-критерію Стьюдента дозволяє говорити про значну перевагу хлопців і дівчат експериментальних груп над своїми однолітками у показниках фізичної підготовленості, особливо – у показниках швидко-кісно-силових здібностей, витривалості, сили м'язів рук, гнучкості і координаційних здібностей.

Висновки. Отримані результати свідчать про позитивний вплив інноваційної програми «Роликові ковзани: інноваційний метод у фізичному вихованні» на фізичну підготовленість учнів 10–11 років.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ірина Семенова¹

¹Аспірантка факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, semenovairen4ik@gmail.com

Вступ. У складних умовах розбудови національної школи організація створення новітніх технологій є важливим фактором підготовки нової генерації фахівців фізичної культури, підвищення їхньої педагогічної майстерності, розвитку творчого потенціалу і зрештою – зростання освіченості, вихованості й рівня фізичної підготовленості школярів.

Підготовка професіонала – справжнього фахівця своєї справи – має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду. Фундаментом цього повинні бути принципи гуманізації освіти, особистісно-орієнтований підхід, оновлення змісту та форм організації навчально-педагогічного процесу відповідно до світових стандартів, що стали основою національної доктрини розвитку освіти.

Мета роботи – аналіз сучасного стану, визначення особливостей формування та перспектив вдосконалення професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Інноваційне навчання – процес, організований на перспективу, акцентований на підготовку фахівців до роботи в нових умовах. Слово «інновація», що в перекладі з англійської «innovation» означає нововведення, походить від латинського «innovatio» – «відновлення», «оновлення», «зміна».

У сучасному вимогливому та швидкоплинному соціально-економічному середовищі рівень освіти, ефективність діяльності вищих навчальних закладів з фахової підготовки висококваліфікованих конкурентно-спроможних спеціалістів значною мірою залежать від результативності запровадження технологій навчання, що ґрунтується на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-педагогічних технологіях, які розвивають діяльнісний підхід до навчання.

Використання інноваційних технологій передбачає включення до навчальних планів нових навчальних методів, прийомів, способів, планування й організації, здійснення контролю, коригування й оцінки навчальної діяльності, яка дозволяє формувати у студентів культуру навчальної праці.

Нині в освітньому середовищі побутує думка про те, що мета і зміст освіти втрачають технократичний характер й освіта набуває здоров'язбережувального характеру. Закон України «Про вищу освіту» наголошує на необхідності удосконалення сучасної освіти за рахунок упровадження здоров'язбережувальних технологій у практику освітніх закладів, адже розв'язання проблеми модернізації сучасного освітнього процесу, його особистісно-діяльнісний аспект ґрунтується на впровадженні здоров'язбережувальних технологій. Саме вони є основними положеннями нової парадигми освіти.

Висновки. Покращення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на сучасному етапі потребує більш ефективних шляхів 4 організації навчально-педагогічного процесу, піднесення його на сучасний технологічний рівень з використанням інноваційного підходу до навчання. Робота над удосконаленням професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури дала змогу встановити, що впровадженню інноваційних технологій передують усвідомлена та продумана програма дій з організації навчально-виховного процесу та професійного навчання.

ВПЛИВ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ Й ІНТЕРВАЛЬНОГО ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ДИНАМІКУ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІЇ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ПЛАВЧИНЬ

Юрій Фурман¹, Вікторія Головкіна², Світлана Сальникова³, Олександра Брезденюк⁴

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

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

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

⁴Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, завідувач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, sandrikk86@gmail.com

Вступ. На етапі попередньої базової підготовки удосконалення функціональної підготовленості плавців відбувається на фоні інтенсивної вікової перебудови організму. Беручи до уваги досвід напрацювань попередніх дослідників, ми передбачили, що комплексне застосування методики інтервального гіпоксичного дихання й елементів аквафітнесу в тренувальному процесі юних спортсменів-плавців сприятиме підвищенню їх функціональної та фізичної підготовленості. Важливим показником рівня адаптації серцево-судинної системи спортсмена до фізичних навантажень є період відновлення показників частоти серцевих скорочень (ЧСС) після фізичних навантажень. Період відновлення ЧСС після фізичної роботи можна використовувати як критерії оцінки функціональної підготовленості – з покращенням якої період відновлення зменшується.

Мета дослідження – встановити комплексний вплив тренувальних занять, в яких використовувалися елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне дихання на відновлення функції серцево-судинної системи в тренувальному процесі дівчат 11–12 років.

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

Результати дослідження. У дівчат 11–12 років контрольної та основних груп, протягом 24 тижнів занять, на різних етапах дослідження (через 8, 16 і 24 тижні) вивчено динаміку відновлення ЧСС після виконання роботи потужністю 1 Вт·кг⁻¹ та 2 Вт·кг⁻¹.

Висновки. Встановлено, що у плавчинь основної групи, які застосовували елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне дихання відновлення показників частоти серцевих скорочень після навантажень циклічного характеру відбувається раніше ніж у спортсменок контрольної групи, та основної, в яких поєднання додаткових засобів не використовувалося.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Володимир Ялович¹, Антон Ялович²

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

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

Вступ. У висновках дослідників зазначено що стан здоров'я людини на 50–55 % залежить від соціальних умов, на 20–25 % від ступеня забруднення середовища проживання, на 15–20 % генетичного фактору і на 10–15 % від стану охорони здоров'я в країні. Розуміючи, що в Україні важко створити оптимальні соціальні умови, які б сприяли здоровому способу життя (ЗСЖ) всього населення, доцільно використовувати всі можливості та засоби для забезпечення здоров'я різних груп населення в тому числі жінок першого зрілого віку

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент, антропометричні дослідження.

Результати дослідження. Дослідження проводилось на базі тренажерної зали спортивного комплексу Волинського національного університету імені Лесі Українки. В дослідженні брали участь 10 жінок у віці від 24 до 31 року із різним стажем занять. Заняття проводились згідно розробленої нами програми оздоровчих занять на тренажерах для жінок першого зрілого віку. На початку дослідження ми виміряли наступні параметри: довжину і масу тіла, охопні розміри плеча, талії, грудної клітки, стегна, гомілки, визначали показники ССС, силу кисті, вміст жирової тканини, оцінку фізичної працездатності PWC 170.

До початку дослідження показники маси тіла коливалися в широкому діапазоні, так найменший показник становив 50 кілограм, а найбільший 71 кілограм. Після експерименту середній показник становив 58,5 кг, отже в результаті занять за експериментальною програмою відбулося зменшення показника середньої маси тіла у групі на 2,8 кг. Після експерименту відбулися значні позитивні зміни в показниках ЧСС, а саме зменшення ЧСС в стані спокою на 7,7 уд/хв., в середньому в групі, а ЧСС після навантаження в порівнянні з вихідними даними до експерименту зменшився на 16,4 уд/хв.

У процесі тренувань за експериментальною програмою відбулися видимі зміни, а саме, зменшення середнього показника маси тіла на 2,8 кг, у результаті середній показник по індексу Кетле, зменшився на 15,59 г/см. Після тренувань за нашою програмою збільшились показники сили кисті лівої руки на 1,3 кг, правої руки на 1,4 кг у середньому в групі досліджуваних. На початку дослідження ми провели тест PWC 170, у результаті якого були отримані показники фізичної працездатності. За результатами цього тесту дві жінки отримали оцінку «вище середнього», одна жінка – «середньо», шість – «нижче середнього», і одна – «низько». Після завершення експерименту всі учасники мали показники фізичної працездатності «вище середнього».

Результати дослідження показали на суттєві покращення в роботі ССС і дихальної системи, а саме зменшення ЧСС за 1 хв після тренування, і швидше відновлення до висхідного положення. Відбулося збільшення працездатності, а саме, адаптація організму до фізичних навантажень та виникнення пристосувальних реакцій

Висновки. Установлено, що застосування експериментальної програми оздоровчих тренувань із бодібілдингу, сприяло отриманню позитивних змін у всіх ланках тіла. результати наших досліджень свідчать, що за допомогою вправ із обтяженнями можна позбавлятися зайвої маси, а також зменшувати вміст жирової тканини в організмі, збільшувати функціональні можливості свого організму, позбавлятися певних недоліків у фігурі за допомогою доцільних навантажень на частини тіла.

Фізична активність як чинник якості життя людини

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ У АКТИВНОМУ СТАРІННІ

Олена Андрєєва¹, Анна Гакман²

¹Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувачка кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

²Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, an.hakman@chnu.edu.ua

Вступ. Активне старіння це можливість реалізації потенціалу фізичного, психічного та соціального благополуччя у похилому віці, із активним використанням оздоровчо-рекреаційної рухової активності задля подовження тривалості і якості активного довголіття. Найбільш важливими особистісними характеристиками в цьому контексті виступають: вікові психофізіологічні показники, стан здоров'я, якість життя, рівень рухової активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати рухову активність та якість життя як компоненти активного старіння у похилому віці.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження застосовувалася група теоретичних методів дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, компаративний аналіз, метод синтезу, метод систематизації.

Результати дослідження. Під час дослідження проаналізовано політику активного старіння в зарубіжних країнах, де виявлено, що як активний спосіб життя в похилому віці сприяє її тривалості. Розглянуто детермінанти та компоненти, які сприяють активному старінню в похилому віці, а саме рухову активність та якість життя. Визначено, що адекватний рівень рухової активності є одним із пріоритетних факторів, здатних суттєво вплинути на якість життя осіб похилого віку.

Висновки. Визначено, що структуру активного старіння, формують залученість до ринку праці, соціальна інтеграція та рівень здоров'я. З-поміж детермінантів активного старіння у похилому віці значущими є фізичний, психологічний, соціальний, когнітивний, духовний та матеріальний. Серед детермінантів успішного й активного старіння спільним компонентами, які будуть сприяти активному довголіттю є рухова активність та якість життя осіб похилого віку. Саме достатній рівень рухової активності та якості життя можуть бути запорукою активного старіння та творчого довголіття.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ БІОЛОГІЧНОГО ВІКУ ЖІНОК 40–60 РОКІВ З РІЗНИМ РОДОМ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Тетяна Гнітецька¹, Світлана Савчук², Надія Ковальчук³, Лідія Завацька⁴

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

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Savchuk.Svitlana@vnu.edu.ua,

³Доцент Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalchuk.Nadiya@vnu.edu.ua;

⁴Кандидат педагогічних наук, професор Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янука, liz6050@ukr.net

Вступ. Україна входить до числа країн світу з прискореним варіантом старіння населення. З цієї причини тривалість життя українських жінок, які складають 54 % населення країни, на вісім років коротша ніж в середньому у країнах ЄС (М. Воронін, 2020). Встановлено, що уникнути старіння неможливо, однак можна запобігти патологічному старінню усуваючи фактори, які мають ендогенний або екзогенний несприятливий вплив на організм (Р. Паффенбаргер, Е. Ольсен, 1994; А. Решетюк, 2003, М. Ахаладзе, 2007, Г. Коробейников, 2010). Правильно організована рухова діяльність є необхідним фактором для запобігання передчасного старіння людини (Ю. Павлова, 2010, М. Дутчак, 2015, В. Грибан, С. Дудіцька, 2020, В. Мельников, 2020, L. Balatska et al., 2020). Разом з тим порівняння ефективності різних видів рухової діяльності для сповільнення темпів старіння жінок країни у наукових публікаціях висвітлено недостатньо.

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

Результати дослідження. Дослідження проводилися серед жінок 40-60 років Волинської області. Першу експериментальну групу (ЕГ-I) склали 10 жінок (віком $48,5 \pm 0,67$ років, $X \pm m$), які займалися або нині займаються легкою атлетикою. Стаж занять жінок ЕГ-I – від 9 до 25 років ($X \pm m = 13,3 \pm 1,03$ років). Рівень спортивної майстерності: МСМК – 2 особи, МС – 2 особи, КМС – 5 осіб, I розряд – 1 особа. Другу групу (ЕГ-II) склали 10 жінок цієї ж області, такого ж віку ($X \pm m = 51,1 \pm 1,25$ років), які займалися та нині займаються оздоровчим фітнесом. Стаж занять жінок другої групи, при 60-ти хвилинних заняттях, 2 рази на тиждень, – від 1 до 20 років ($X \pm m = 9,5 \pm 1,06$ років). Відмінність середніх показників віку та стажу занять між учасниками ЕГ-I та ЕГ-II немає статистичної різниці ($p > 0,05$).

Встановлено, що середні по групі показники дійсного біологічного віку (ДБВ) у обстежених жінок-легкоатлеток складають $32,7 \pm 1,58$ років ($X \pm m$), належного біологічного віку (НБВ) – $45,4 \pm 0,35$ років, темп старіння (ТС) – (мінус) $12,7 \pm 1,43$ років, ($p < 0,05$). Показники ДБВ у жінок такого ж віку, які займаються фітнесом, складають $47,2 \pm 3,04$ років, НБВ – $50,7 \pm 0,68$ років, ТС – (мінус) $3,5 \pm 3,41$ років.

При порівнянні темпів старіння жінок ЕГ-I та ЕГ-II встановлено статистично достовірну ($p < 0,05$) нижчу відмінність цих показників в учасниць першої експериментальної групи

Висновки. 1. Підтверджено користь занять легкою атлетикою на рівні спорту вищих досягнень та оздоровчим фітнесом для сповільнення темпів старіння жінок країни віком 40–60 років. 2. При наближено однаковому паспортному віці та стажі занять у жінок 40–60 років, які займалися легкою атлетикою на рівні спорту вищих досягнень темпи старіння у 3,7 разів повільніші ($p < 0,05$) ніж у жінок, які займалися фітнесом.

ЦЕНТРИ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Микола Костенко¹, Валерій Краснов², Вадим Панченко³

¹Завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України;

²Кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України;

³Старший викладач кафедри загальновійськової підготовки Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Вступ. Багаторічні дослідження необхідності модернізації фізичного виховання та розвитку студентського спорту з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду стали підґрунтям для створення центрів студентського спорту у закладах вищої освіти (далі – ЦСС ЗВО). Правова база ЦСС ЗВО ґрунтується на вимогах, встановлених Законом України «Про вищу освіту» і Законом України «Про фізичну культуру і спорт», де останнім правовим актом передбачено, що ЦСС ЗВО створюються та діють відповідно до положення про ЦСС ЗВО, затвердженого Кабінетом Міністрів України (далі – КМУ). Для забезпечення державної підтримки при створенні перших ЦСС ЗВО протягом 2017–2020 років фінансування їх діяльності на першому етапі Державною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року було передбачено 321,6 млн. грн. видатків з місцевих бюджетів. Однак з 2015 року до сьогодні головний орган в системі центральних органів виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сферах освіти і науки, не подав на затвердження до КМУ проект Положення про ЦСС ЗВО, внаслідок чого заплановане фінансування для створення першої мережі ЦСС у ЗВО не відбулось.

Методи дослідження. Для дослідження причин, які протягом понад 5 років перешкоджають створенню ЦСС у ЗВО, нами застосовано індуктивний метод, який дає можливість систематизувати і узагальнювати факти, а потім встановлювати між ними причинно-наслідкові зв'язки, робити основні узагальнення щодо реальної поведінки індивідів та інститутів.

Результати дослідження. За результатами дослідження встановлено, що основною перешкодою організації функціонування ЦСС у ЗВО є законодавча невизначеність системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти через скасування у 2020 році значного комплексу нормативно-правових актів щодо організації фізичного виховання у ЗВО. При створенні проекту Положення про ЦСС у ЗВО не враховано той факт, що станом на кінець 2014 року понад 120 ЗВО мали ліцензію на підготовку фахівців зі спеціальності «Фізична культура і спорт» (назва спеціальності у новій редакції), що дозволяло керівникам ЗВО забезпечити достатній рівень фізичної активності студентської молоді шляхом їх підготовки і участі у чисельних змаганнях з різних видів спорту. Зазначене не спонукало керівників ЗВО до зайвих витрат на створення ЦСС ЗВО та ліквідації кафедр фізичного виховання і спорту. Водночас керівники ЗВО при здійсненні фінансово-господарської роботи щодо організації спортивно-масової роботи виявили відсутність точних індикаторів забезпечення фізичної активності студентської молоді, а саме: мінімальна кількість тренувань, змагань, навчально-тренувальних зборів та виїздів на змагання за кордон тощо, що змусило йти шляхом економії коштів.

Висновки. Зволікання з реалізацією створення умов для діяльності ЦСС у ЗВО України унеможливує ефективну організацію і забезпечення фізичної активності студентської молоді.

БІОІМПЕДАНСНИЙ АНАЛІЗ ТІЛА ЖІНОК З ВИСОКОЮ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ

Олесь Пришва¹, Анастасія Макарук²

¹Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, olespryshva@gmail.com;

²Магістр факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, makaryuk6@gmail.com

Вступ. Фізична активність (ФА) впливає на фізичний стан людини, на метаболічні процеси організму, змінює її склад тіла. Люди з високою фізичною активністю мають кращий фізичний стан, міцніше здоров'я, більш високу якість життя. Жінки фізіологічно менш схильні до занять високою ФА, але позитивні зміни в організмі також відбуваються. Важливими є дослідження особливостей складу тіла жінок з високою фізичною активністю.

Методи дослідження. У дослідженні взяло участь 29 жінок 35–45 років без хронічних захворювань, з різною фізичною активністю. За ранжуванням по показникам високої ФА до групи жінок з високою ФА ($M_e=570,14$ хв/тижд) увійшло 9 осіб, до групи з низькою ФА ($M_e=16,36$ хв/тижд) – 20 осіб. ФА досліджувалась за міжнародним опитувальником IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), результати представлялись у кількості хвилин ФА на тиждень та MET (metabolic equivalent of task). Дослідження складу тіла проводилось на моніторі Tanita BC-313. Визначалися: маса тіла, індекс маси тіла (ІМТ), відсоток вмісту жиру в тілі (ВВЖ), вісцеральний жир (ВЖ), м'язова маса (ММ), кісткова маса (КМ), базальний обмін речовин (БОР), відсоток рідини в організмі (ВР), метаболічний вік (МВ). Порівняння та статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. У результаті дослідження ФА достовірних відмінностей у групах жінок з високою і низькою ФА не виявлено у віці та довжині тіла. ІМТ жінок обох груп був у межах норми, проте у жінок з високою ФА складав $21,17$ кг/м², що на 10,5% менше ніж у жінок з низькою ФА. MET у жінок двох груп відрізнявся на 62,4%, у групі з високою ФА складав – 18256,21, у групі з низькою – 11241,45.

За результатами біоімпедансного аналізу встановлено, що ВВЖ у групі з високою ФА складає 11,1 %, у групі з низькою ФА – 32,04 %, що на 68,47 % вище, та для даної вікової категорії жінок є надмірним. Показник ВЖ, що характеризується ендокринною активністю та має патогенетичне значення для серцево-судинних захворювань, у першій групі жінок склав 1,5 кг, у другій – 4,81 кг, що на 68,83 % більше. ММ у жінок першої групи була 40,2 кг, у жінок з низькою ФА – 37,61 кг, на 6,91 % менше. КМ являє собою сукупність органічних речовин в організмі (кальцій, магній, цинк, тощо) була у межах фізіологічної норми, та не мала достовірної різниці. БОР – добова витрата калорій у стані спокою для забезпечення нормальної життєдіяльності, склала у першій групі 1258,2 ккал, у другій – 1343,13 ккал, без достовірної різниці. ВР в організмі у жінок першої групи склав 56,82 %, у другій – 47,48 %, що достовірно на 19,64 % менше, обидва показники знаходяться у межах норм. МВ жінок з високою ФА був на рівні 20,11 років, жінок з низькою ФА – на рівні 40,52 років.

Висновки. Результати біоімпедансного аналізу виявили суттєву різницю між жінками із високою та низькою фізичною активністю. Найбільша різниця була у відсотках вісцерального та внутрішнього жиру, кількості внутрішньо-поза- та міжклітинної рідини в організмі, та у загальному метаболічному віці жінок.

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

ОСОБЛИВОСТІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ПАЦІЄНТІВ З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ ПІД ВПЛИВОМ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ

Ольга Андрійчук¹, Олена Якобсон², Наталія Грейда³,
Ігор Андрійчук⁴, Тетяна Масікова⁵

¹Професор, завідувач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, andrijchuk.olga@uni.edu.ua;

²Доцент кафедри клінічної медицини Волинського національного університету імені Лесі Українки, elena19810905@gmail.com;

³Доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки;

⁴Лікар Луцької міської лікарні,

⁵Директор КП "Волинський обласний госпіталь ветеранів війни".

Вступ. За визначенням ВООЗ, якість життя – сприйняття людиною своєї життєвої позиції в контексті культури та систем цінностей, в яких вона живе, і стосовно своїх цілей. Якість життя ми розглядаємо як рівень сприйняття та задоволення особою тими сторонами життя, на які впливає хвороба (травма чи ушкодження), процес лікування та реабілітації. Особливо актуальним є вивчення якості життя пацієнтів з коморбідністю, адже хронічний перебіг поєднаної патології вносить свої корективи у звичний ритм та спосіб життя. Постійний вплив захворювання на фізичний та психоемоційний стан людини ініціює виникнення ряду проблем із соціальною адаптацією та власною оцінкою повсякденного буття в суспільстві. Враховуючи вагомий внесок науковців у вивчення питання якості життя пацієнтів, важливим залишається детальний аналіз складових психічного та фізичного компонентів здоров'я в інтегральному показнику якості життя осіб з хронічними коморбідними станами та можливість підвищення показників засобами фізичної терапії.

Методи дослідження. Якість життя оцінювали методом дворазового анонімного анкетування з використанням Medical Outcome Study Short Form-36 (MOS SF-36). Статистичну обробку даних проводили за допомогою програми MedStat.

Результати дослідження. При первинному анкетуванні було встановлено, що серед складових фізичного та психологічного компонентів здоров'я, найбільш негативно відображаються на якості життя показники RP, який характеризує діяльність, обумовлена фізичним станом, функціонування на роботі, вдома та показником VT, який відображає життєву активність. Цілеспрямована 14-денна програма реабілітації сприяла покращенню їх значень більш ніж на третину. До складових, які підвищують загальний показник якості життя студентів з коморбідними станами належать показник PF, що засвідчує фізична спроможність, фізичну діяльність особи та показник SF – соціальна діяльність. Аналізуючи динаміку всіх показників якості життя в процесі реабілітаційно-спортивного збору, випливає, що діапазон змін варіює від 4,2 % до 41,7 %.

Щодо кореляційних зв'язків між показниками якості життя, то на початку дослідження було виділено три прямих зв'язки помірної сили: між показниками PF та RE ($r=0,66$); між показниками GH та RE ($r=0,53$); між показниками VT та MH ($r=0,62$). Після програми реабілітації з використанням засобів фізичної терапії утворився значний негативний зв'язок між показниками BP та PF ($r=-0,64$). Позитивна кореляція помірної сили з'явилась між показниками GH та RP ($r=0,53$); між показником MH та RP ($r=0,59$), GH ($r=0,58$), VT ($r=0,63$).

Висновки. Коморбідний стан негативно відображається на якості життя, на сприйнятті своїх можливостей та обмежень. Двотижневий курс реабілітації з використанням засобів фізичної терапії дозволив учасникам дослідження зміни сприйняття свого становища, своїх можливостей та обмежень у повсякденній життєдіяльності.

РОЛЬ ЕРГОТЕРАПЕВТА В ПОКРАЩЕННІ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІШЕМІЧНОГО ІНСУЛЬТУ

Наталія Беседа¹, Оксана Гордієнко²

¹Кандидат педагогічних наук доцент, декан факультету фізичної культури та спорту, Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», natabeseda78@gmail.com;

²Старший викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», ksanagord@ukr.net

Вступ. Особливої актуальності наразі набуває професія ерготерапевта, що була внесена до Національного класифікатора України ДК 003:2010 «Класифікатор професій» під кодом 2229.2 лише у 2016 році. Слід зазначити, що ерготерапія є клієнтцентричною і полягає у формуванні й розвитку навичок самообслуговування пацієнта/клієнта. Найперше завдання ерготерапевта – це покращення якості життя людини та повернення її до звичайної повсякденної діяльності через використання засобів працетерапії, ігрових та ситуативних завдань.

Методи дослідження: функціональні ігри, арт-терапія, навчання побутових навичок.

Результати дослідження та їх обговорення. Як засвідчує практика, саме ерготерапевт допомагає хворим, які перенесли ішемічний інсульт, втілити свої наміри і бажання та виконувати повсякденні справи. Таким пацієнтам вдається долучитися до освітніх, соціальних, спортивних проєктів та підвищити якість життя завдяки фахово зреалізованим ерготерапевтичним підходам, а саме: моторно-функціональному; сенсомоторно-пропріоцептивному; нейропсихологічному та психофункціональному.

Алгоритм роботи ерготерапевта включає такі важливі кроки: індивідуальне оцінювання та визначення ближніх і дальніх цілей індивідуальної програми ерготерапії; організацію занять задля досягнення визначених цілей; оцінку ефективності занять за об'єктивними критеріями; внесення змін до програми занять задля підвищення її ефективності. На основі застосування відповідних діагностичних методик та аналізу одержаних результатів ерготерапевт визначає перспективи розвитку окремих навичок і здібностей клієнта. Ураховуючи це, в індивідуальній програмі занять акцент ставиться на вдосконаленні навичок клієнта через розширення меж його діяльності, а також адаптації діяльності із модифікацією впливу середовища на заняттєву активність.

Під час занять з хворими після інсульту доцільно спланувати заняття таким чином, щоб знизити ймовірність розвитку депресії, спричиненої втратою рухових можливостей і працездатності. Головна увага приділяється тренуванню пізнавальних функцій, усуненню когнітивних дисфункцій, розвитку моторних навичок. Індивідуальні ерготерапевтичні програми зорієнтовані на максимальне використання функції для задоволення потреб людини в робочому та соціальному середовищі, особистісних та домашніх умовах.

Підсумовуючи вищевикладене, маємо підстави для **висновку**, що ерготерапевту відводиться важлива роль у підвищенні рівня здоров'я і якості життя осіб, які перенесли ішемічний інсульт.

ГІДРОКІНЕЗІОТЕРАПІЯ ЯК ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ

Валентина Буйвало¹, Валерія Мірошніченко²

¹Викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, buivalo89@gmail.com;

²Студентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету

Вступ. За даними МОЗ України поширеність дитячого церебрального паралічу становить від 1,5 % до 3,5 % (в Україні 2,5%) і є основною причиною дитячої інвалідності. В останні роки ця проблема набула особливого значення внаслідок збільшення кількості новонароджених з цією патологією. У даній роботі розглядається ефективність застосування гідрокінезіотерапії при ДЦП для нормалізації м'язового тонусу та поліпшення рівноваги і координації кінцівок.

Методи дослідження. Дитячий церебральний параліч розвивається внаслідок уражень головного мозку – внутрішньоутробного, в пологах, а також в період новонародженості, тобто коли основні структури мозку ще не дозріли. ДЦП виникає внаслідок порушення нормального розвитку центральної нервової системи або ураження головного мозку, що впливає на можливість контролю м'язів. Є різні форми патології, але всі з них проявляються порушенням рухових можливостей.

Лікування ДЦП – багатоетапний і тривалий процес, так як потрібно стерти все, що вироблено в неправильному стереотипі рухів і сформувати правильне. Якщо патологічний процес не пошкодити, то новий так побудувати неможливо. При реабілітації хворих з ДЦП головними завданнями є нормалізація м'язового тонусу, поліпшення координації та рівноваги, формування рухових навичок та підвищення ритмічності рухів. Для досягнення цих цілей для кожної дитини складається індивідуальна програма реабілітації, залежно від типу ДЦП, загального стану, підготовленості, й направлена на покращення рухових функцій.

Результати дослідження. Безсумнівно, що практично всі існуючі методики вносять певний вклад в лікування ДЦП, проте вони є не радикальними, а симптоматичними (допоміжними) і можуть справити позитивний вплив тільки в комплексі з патогенетичним лікуванням.

Найбільший ефект визначається при використанні тренажерів та різноманітного інвентарю. Тренажер Гросса допомагає підтримувати тіло у вертикальному положенні, ходити та утримувати рівновагу тіла. Тренажер дозволяє навчати хворого довільним рухам і статиці, а також вирішувати багато часткових завдань: розслаблення м'язів при гіпертонусі і гіперкінезах; забезпечення нормальної рухливості в суглобах, тренувати просторові, тимчасові і динамічні параметри рухів, координацію, сприяти розвитку настановчих рефлексів, на основі яких формується можливість сидіння, стояння, переступання, ходьби. Застосування інвентарю (нудли, дошки, наруканіки, пояси, м'ячі та іграшки) забезпечує підтримання дитини на поверхні води, різноманітність та цікавість заняття, розвиток сили м'язів.

Реабілітологи рекомендують перші заняття проводити у присутності найближчих родичів для того, щоб дитина швидше адаптувалася до занять у водному середовищі. Перед заняттям проводять розминку, яка допомагає підготувати тіло до навантажень.

Висновки. Таким чином, на основі наведеної інформації, зроблено висновок, що гідрокінезіотерапія при ДЦП займає одне з головних місць не медикаментозної терапії при патології так, як допомагає швидко нормалізувати м'язовий тонус без больових відчуттів.

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ VISA-P У ПРАКТИЦІ ФІЗИЧНОГО ТЕРАПЕВТА

Ольга Єжова¹, Олександр Степаненко²

¹Доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету, o.ezhova@med.sumdu.edu.ua;

²Аспірант Сумського державного університету, o.s.stepanenko@ukr.net

Вступ. Травми та враження колінного суглоба найбільш поширені серед захворювань нижніх кінцівок у спортсменів. Це пов'язано, по-перше, із значним фізичним навантаженням на суглобово-зв'язувальний апарат при ходінні, стрибках, бігу, по-друге, з особливостями анатомічної будови та біомеханіки рухів в колінному суглобі. Існує взаємозв'язок між тугорухливістю м'язів, розтягненнями і тендінопатіями.

Тендінопатією називають дисфункцію сухожиль, що клінічно характеризується зниженням передачі сили від м'яза до кістки і супроводжується больовими відчуттями. Найбільш поширеною з тендінопатій нижніх кінцівок є пателлярна тендінопатія, особливо серед елітних спортсменів. Як зазначає К. Jensen, пателлярна тендінопатія є прогресуючим захворюванням, і вимагає складної та тривалої фізичної реабілітації. Для визначення ефективності процесу фізичної реабілітації фізичний терапевт повинен мати певні інструменти. Тому мета дослідження полягає у визначенні найбільш популярних методів оцінювання ефективності процесу фізичної реабілітації при пателлярній тендінопатії (ПТ) за даними наукової літератури.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й синтез, абстрагування, узагальнення та систематизації теоретичних і емпіричних знань.

Результати дослідження. Пошук наукової літератури здійснювався за терміном «Patellar Tendinopathy» у двох базах даних (БД): PEDro та PubMed.

За БД PEDro знайдено 61 робота, за БД PubMed – 1048. Для звуження пошуку вводився фільтр «Systematic Review» та «Review». Виявлено такого роду робіт у БД PEDro – 25 систематичних оглядів, у БД PubMed – 207 (74 – систематичних оглядів та 133 – оглядів). Після аналізу зазначених наукових робіт було зроблено висновок, що найбільш популярним інструментом оцінювання результатів фізичної реабілітації спортсменів з пателлярною тендінопатією є шкала VISA-P або опитувальник VISA-P, розроблений фахівцями Вікторіанського інституту спорту (Victorian Institute of Sport) у 1998 році. Шкала VISA-P визнається багатьма дослідниками як практичний і надійний інструмент для оцінювання ефективності різних етапів фізичної реабілітації спортсменів з ПТ. Опитувальник містить вісім запитань, тобто є коротким, за яким визначається вираженість симптомів пателлярної тендінопатії при виконанні простих функціональних рухів у колінному суглобі та здатність до виконання фізичних навантажень. Шість із восьми питань оцінюються за візуальною аналоговою шкалою від 0 до 10 балів, два питання градуйовані за трьома рівнями; 100 балів характеризує відмінний стан колінного суглоба, менше 80 балів відповідає його дисфункції. Слід зазначити, що візуальні аналогові ваги широко використовуються у медицині та фізичній реабілітації для визначення болю та порушення рухових функцій (наприклад, шкала ВАШ, шкала Борга, шкала Ашфорта тощо).

Переваги у застосовуванні одного інструменту оцінювання очевидні: результати досліджень, проведених у різних центрах, різними групами дослідників, можна порівнювати та об'єднувати для мета-аналізу. Опитувальник VISA-P перекладений та адаптований різними мовами, зокрема, існують шведська, італійська, датська, турецька, корейська, китайська, бразильська та інші версії. Це сприяє порівнянню результатів міжнародних досліджень.

На сьогодні нами проводиться адаптація, валідація та визначення надійності шкали VISA-P українською мовою.

Висновки. Шкала оцінювання вираженості симптомів пателлярної тендінопатії VISA-P є корисним інструментом для визначення реакцій на лікування та реабілітацію пацієнтів з ПТ завдяки легкості проведення, надійності, повторюваності і валідності.

АДАПТАЦІЯ ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ ІНДЕКСУ НЕПОВНОСПРАВНОСТІ ОСВЕСТРІ

Юлія Павлова¹, Оксана Федорович², Аліна Передерій³, Катерина Тимрук-Скоропад⁴

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

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, директорка центру фізичної реабілітації «Формула руху»;

³Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, теорії спорту та фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського;

⁴Доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Вступ. На сьогодні не втрачає актуальності напрацювання національних версій анкет для оцінювання якості життя різних груп населення. Саме інструменти, які пройшли етапи міжкультурної та структурної адаптації гарантують високу якість результатів опитування.

Індекс неповносправності Освестрі (Oswestry Disability Index, ODI) – визнаний науковою спільнотою інструмент, який активно використовують у клінічній практиці у різних країнах світу. Він передбачає якісне та кількісне оцінювання впливу хронічного болю в поперек на виконання як щоденних завдань, так і життя індивіда в цілому. Анкета ODI перекладена на іспанську, французьку, німецьку, польську, італійську та угорську мови, проте для українського пацієнта досі не розроблена. Мета дослідження – адаптація анкети «Індекс неповносправності Освестрі» на українську мову та подальший аналіз її валідності.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 104 особи (60,6 % – жінки; вік ($M \pm SE$) – $36,9 \pm 1,6$ років), які скаржилися на біль у спині. Рівень болю оцінювали за допомогою анкети «Індекс неповносправності Освестрі». Анкета містить 10 розділів («Інтенсивність болю», «Догляд за собою», «Піднімання предметів», «Ходьба», «Сидіння», «Стояння», «Сон», «Статеве життя», «Соціальне життя» та «Поїздки»). Кожне питання оцінювали з використанням 6-ти бальної шкали Лайкерта (0 – немає жодних обмежень у функціонуванні через біль, 5 – сильні обмеження функціонування). Культурну адаптацію анкети проводили після погодження з MAPI Research Trust. Внутрішню узгодженість інструмента аналізували за допомогою індексу α -Кронбаха, надійність – за процедурою тест – ретест (повторне тестування проводили через 5–14 днів). Для аналізу структури анкети використовували дослідницький факторний аналіз.

Результати дослідження. Переклад анкети на українську мову здійснювали у чотири етапи (прямий переклад, зворотній переклад, когнітивні інтерв'ю, редагування) з врахуванням рекомендацій MAPI Research Trust. Розроблену українську версію анкети було погоджено з організацією-правовласником та використано у подальшій роботі.

Внутрішня узгодженість структурних елементів анкети була на достатньому рівні ($\alpha = 0,931$). Усі питання анкети суттєво впливали на остаточний результат, при виключення окремих питань загальний α -Кронбаха не поліпшувався. Українська версія анкети ODI мала високий рівень надійності – за результатами першого та повторного тестування не було виявлено статистично достовірних відмінностей (ρ ho Спірмена = 0,94, $p < 0,01$).

У структурі анкети наявні два факторів, які пояснюють 69,165 % від загальної дисперсії. Частина питань стосуються одного з факторів (запитання про ходьбу та соціальне життя пов'язані з першим фактором, сидіння, стояння, поїздки – з другим фактором), проте деякі запитання пов'язані з обома факторами одночасно (інтенсивність болю, догляд за собою, піднімання предметів, статеве життя).

Висновки. Культурна адаптація Індексу неповносправності Освестрі на українську мову проведена з врахуванням міжнародних рекомендацій. Інструмент володіє високими показниками надійності та узгодженості. Анкету можна використовувати для оцінювання рівня болю та якості життя пацієнтів, які мають скарги на біль у спині.

ДИНАМІКА ЯКОСТІ ЖИТТЯ У ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ПІД ЧАС СПОРТИВНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗБОРІВ

Наталія Ульяницька¹, Світлана Індика², Віктор Галан-Влащук³,
Ірина Кириченко⁴, Ірина Кулешова⁵

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

²Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, indyka.svitlana@vpu.edu.ua;

³Аспірант кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, голова Волинського регіонального центру з фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт», halan@ukr.net;

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

⁵Фізичний терапевт, викладач НУФВСУ, тренер-реабілітолог Західного реабілітаційно-спортивного центру НКСІУ, kittja1993@gmail.com

Вступ. В загальних рисах, комплексна програма реабілітації, яка включає в себе фізичну терапію, направлена на відновлення/компенсацію втрачених функцій та покращення якості життя. Відбувається конкретизація мети, формування цілей, завдань, моніторинг ефективності та диспансерне спостереження за реабілітантами. Проте, коли мова йде про спортсменів, важливо враховувати можливість відновлення спортивної майстерності, підвищення вмотивованості до комплексної реабілітації, переоцінку своїх можливостей та перспектив. Значна кількість наукових досліджень з питань реабілітації та застосування засобів фізичної терапії для осіб, які займаються спортом, безумовно мають велику цінність для науки і практики. Проте, запропоновані підходи не в повній мірі враховують принципи індивідуального підходу при формуванні реабілітаційного плану направлено на покращення індивідуальних показників якості життя.

Методи дослідження: аналіз і синтез наукових літературних джерел, педагогічне спостереження, дворазове анонімне анкетування MOS SF-36; статистичне опрацювання даних.

Результати дослідження. У дослідженні були задіяні 40 спортсменів, які мали набуті травми та ушкодження опорно-рухового апарату, проходили двотижневий курс реабілітації на базі Західного реабілітаційно-спортивного центру Національного комітету спорту інвалідів України. Аналіз отриманих даних на початку дослідження за анкетування MOS SF-36, з виділенням Фізичного компоненту здоров'я (PCS) та Психологічного компоненту здоров'я (MCS) в показнику якості життя, показав, значну варіабельність даних: PCS – від 25,79 до 59,76 бала; MCS – від 20,97 до 64,85 балів. При цьому, між показниками прослідковувався негативний кореляційний зв'язок помірної сили. Після двотижневої програми фізичної терапії, яка складалась з врахуванням профілю пацієнта відповідно до МКФ, і була направлена не лише на підвищення рівня функціонування та ліквідацію (компенсації, відновлення) наслідків травм та ушкоджень опорно-рухового апарату, а й на задоволення потреб та побажань спортсменів, варіабельність компонентів здоров'я змінилась. Величина PCS коливалась в межах від 34,31 до 59,48 балів, MCS – від 21,43 до 61,77 балів. Між показниками PCS та MCS наприкінці дослідження з'явився слабкий позитивний кореляційний зв'язок. Також, ми аналізували взаємозалежність між компонентами здоров'я на початку та наприкінці дослідження. Було виявлено показниками PCS позитивний кореляційний зв'язок помірної сили. В той же час між показниками MCS на початку та наприкінці дослідження залежності не виявлено

Висновки. Доведений кореляційний зв'язок між показниками PCS на початку дослідження та після реалізації програми фізичної терапії є свідченням того, що врахування принципу пацієнтоцентричності при складанні індивідуального реабілітаційного плану є обов'язковою умовою результативності реабілітації. Зміна коефіцієнта кореляції між показниками PCS та MCS з негативного помірної сили на позитивний слабкої сили свідчить про те, що реалізовані реабілітаційні плани, відобразились на складниках якості життя, змінюючи їх взаємовплив та взаємозалежність.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРАНСКРАНІАЛЬНОЇ МІКРОПОЛЯРИЗАЦІЇ ГОЛОВНОГО МОЗКУ В РЕАБІЛІТАЦІЇ НЕВРОЛОГІЧНИХ ХВОРИХ

Наталія Ульяницька¹, Юлія Ребрик², Олег Порученко³, Петро Гайдучик⁴

¹Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, natalia.ulianitska@gmail.com;

²Аспірант кафедри фізичної терапії та ерготерапії Волинського національного університету імені Лесі Українки, pinchuk4633@gmail.com;

³Аспірант інституту психології НАПУ імені Г. С. Костюка, нейропсихолог Західного реабілітаційно-спортивного центру НКСІУ, poruchenko@ukr.net;

⁴Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри клінічної медицини Волинського Національного університету імені Лесі Українки, pinchuk4633@gmail.com

Вступ. Транскраніальна мікрополяризація головного мозку (ТКМП) або Transcranial Direct Current Stimulation – група неінвазивних методів, при яких використовується безперервна дія електричного струму на структури головного мозку. Данні методи включають в себе транскраніальну стимуляцію постійним током (ТСПпТ; англ. transcranial direct current stimulation), транскраніальну стимуляцію перемінним током (ТСПеТ; англ. transcranial alternating current stimulation) та транскраніальну стимуляцію випадковим шумом (ТСВШ; англ. transcranial random noise stimulation).

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, аналіз методологічних підходів до проведення та застосування транскраніальної мікрополяризації головного мозку в реабілітації пацієнтів з неврологічним статусом.

Результати дослідження. При проведенні усіх трьох методик використовується слабкий електричний струм (0.5 мА – 2 мА) для безпосереднього впливу на мозкову активність. Метод працює наступним чином: через пару електродів, розміщених на черепі, дуже слабкий електричний струм подається безпосередньо на мозок протягом декількох хвилин. При цих струмах генерується електричне поле, яке модулює нейрональну активність. Як відомо, активація нейронів пов'язана з їх деполяризацією, електричним процесом, який можна модифікувати. Відомо, що за допомогою ТКМП постійними струмами нейрони змінюють швидкість їх розряду. Залежно від того, чи є вона катодним або анодним, ефекти призводять до збільшення або зменшення в ньому. Ці зміни можуть тривати від хвилин до годин після стимуляції, в залежності від параметрів одного і того ж.

Ефекти ТКМП залежать від розміру, полярності та положення електродів, сили струму, тривалості стимуляції, а також властивостей тканини. ТКМП дає можливість спрямовано впливати не тільки на коркові структури, які знаходяться в піделеєктродному просторі, а й через систему кортикофугальних і трансинаптичних зв'язків впливати на стан структур мозку, що розташовані нижче, зокрема гіпоталамус. Безперечно, що стимуляція за допомогою постійного струму здатна змінити працездатність індивідів у широкому спектрі когнітивних завдань. Ефекти ТКМП залежать від розміру, полярності та положення електродів, сили струму, тривалості стимуляції, а також властивостей тканини. ТКМП дає можливість спрямовано впливати не тільки на коркові структури, які знаходяться в піделеєктродному просторі, а й через систему кортикофугальних і трансинаптичних зв'язків впливати на стан структур мозку, що розташовані нижче, зокрема гіпоталамус. Безперечно, що стимуляція за допомогою постійного струму здатна змінити працездатність індивідів у широкому спектрі когнітивних завдань.

Висновки. Враховуючи особливості застосування метода та дії струму на головний мозок – більша частина досліджень ТКМП направлена на вивчення можливостей застосування методик ТКМП для терапії та реабілітації хворих в нейрофізіології (депресії, хронічні болі, ДЦП, постінсультні моторні та мовні порушення, шизофренії). Таким чином можемо говорити про те, що ТКМП являється перспективним напрямком у системі реабілітації стосовно пацієнтів неврології та нейропсихології.

ПРОФЕСІЙНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ: АНАЛІЗ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ

Олег Чепурка¹

¹Аспірант Рівненського державного гуманітарного університету, *chepurka@ukr.net*

Вступ. Сучасні глобалізаційні процеси у сфері вищої освіти, узгодження Україною основних європейських документів про освіту, в тому числі й Болонської декларації (1999) вимагає унормування основних напрямів підготовки фахівців у закладах вищої освіти, структури їхніх професійних компетенцій, очікуваних результатів професійної підготовки та індикаторів якості вищої освіти за окремими освітніми програмами. Фахівці з фізичної терапії навчаються в Україні в університетах, академіях, інститутах на рівні бакалавра і магістра. Присутність таких напрямів підготовки найбільше притаманна університетам фізичного виховання і спорту, гуманітарним, класичним, медичним та педагогічним університетам.

Методи дослідження. Основним методом дослідження змісту освітніх програм ми обрали *аналіз контенту* цих документів у кількох ЗВО України (Чорноморському національному університеті імені Петра Могили, Рівненському державному гуманітарному університеті, Кам'янець-Подільському національному університеті), виходячи з переліку фахових компетентностей майбутніх фахівців.

Результати дослідження. Освітні програми за спеціальністю «Фізична терапія», затверджені у закладах вищої освіти, входять до напрямку підготовки 22 «Охорона здоров'я», і відповідають стандарту вищої освіти за цією спеціальністю. Випускники за спеціальністю «Фізична терапія» повинні навчитися розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері охорони здоров'я. До складу загальних фахових компетентностей випускника цієї спеціальності належить сукупність професійних умінь і здатностей, а саме: розвивати фізичну активність особистості; організовувати оздоровчу активність різних груп населення; визначати особливості та зміст фізичної терапії/ерготерапії; зміцнювати рухову активність та ін. Спеціалізовані фахові компетентності майбутніх фізіотерапевтів/ерготерапевтів: планування, організація та реалізація програм фізичної терапії; проведення обстеження, оцінка порушень фізичного стану, розробка терапевтичних програм; здійснення практичної діяльності з фізичної терапії, ерготерапії у відділеннях лікувальних закладів; застосування сучасних фізіотерапевтичних, фізреабілітаційних та інформаційних технологій; використання профілактичних і корекційних методів і методик.

Наведені вище загальні і спеціальні компетентності є результатом засвоєння майбутніми фізіотерапевтами сукупності навчальних дисциплін, проходження комплексу виробничих практик та низки підсумкових атестацій. Так, до змісту професійної підготовки реабілітологів традиційно входять: біохімія, фізіологія та анатомія людини; основи кардіології й пульмонології; травматологія та ортопедія; основи гігієни; біомеханіка; фізіологія рухової активності; адаптивний спорт тощо. Велике значення для формування фахових компетентностей майбутніх фізреабілітологів має комплекс освітніх компонент за вибором студентів, як-от: іпотерапія, арттерапія, остеопатія, гідрокінезотерапія, аквафітнес, масаж, функціональний тренінг, мануальна терапія, дихальна терапія, фізіотерапія неповносправних та ін.

Висновки. Таким чином, формування фахових компетентностей майбутніх фізіотерапевтів у закладах вищої освіти України забезпечується реалізацією державного стандарту вищої освіти за цією спеціальністю. Університети прагнуть урізноманітнювати освітні програми підготовки фізіотерапевтів за допомогою вибіркового компонента, задовольняючи професійні та дослідницькі інтереси майбутніх фахівців.

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Валентина Воронова, Оксана Шинкарук, Ірина Хмельницька, Віктор Костюкевич, Лоліта Денисова, Анна Андрієнко</i> Професійно значущі якості тренера для здійснення ефективної діяльності	3
<i>Світлана Дудіцька, Анжела Медвідь, Максим Ячнюк, Інна Хрипко</i> Психофізичний стан жінок похилого віку: задоволеність та якість життя	5
<i>Олександр Проніков</i> Фізична активність та якість життя людини: від минулого до сьогодення	6
<i>Наталія Терентьєва</i> Якісні показники підготовки майбутніх магістрантів (на прикладі дисципліни «Інтелектуальна власність у галузі фізичної культури і спорту»	7
<i>Наталія Цигановська, Антон Паладійчук</i> Метод міофасціального релізу в хореографічній освіті	8
<i>Оксана Шинкарук, Олена Ярмолюк, Едуард Анохін, Юрій Юхно</i> Розвиток кіберспорту як соціально-культурного явища в світі та Україні	9

Фізична активність і здоров'я

<i>Андрій Андрес, Валерій Крижановський, Ольга Римар</i> Психофізична підготовка особового складу національної гвардії України	11
<i>Тетяна Андрющенко</i> Фізичне здоров'я учнів старшого шкільного віку під впливом занять з використанням засобів скіпінгу	12
<i>Ігор Бакіко</i> Організація та проведення фізичного виховання в школах країн ЄС	13
<i>Наталія Белікова, Анатолій Цьось, Світлана Індіка, Олеся Дишко, Олександр Которович</i> Стан рухової активності та спосіб життя студентів у період пандемії КОВІД-19	14
<i>Назар Бугайчук</i> Стан фізичного розвитку студентів педагогічного коледжу на основі аналізу антропометричних показників	15
<i>Людмила Ващук, Ніна Деделюк, Наталя Захожа, Світлана Савчук</i> Підвищення рівня фізичної підготовленості старшокласниць засобами фітнесу	16
<i>Ірина Войтович, Василь Войтович, Микола Мордик</i> Особливості організації дитячо-юнацького туризму у Волинській області	17
<i>Едуард Вільчковський, Анатолій Вольчинський, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук, Ярослав Смаль</i> Готовність майбутніх учителів початкових класів до фізкультурно-оздоровчої роботи в школі	18
<i>Іван Глухов, Анна Іванова</i> Фізична активність молодших школярів на міжурочних перервах в умовах пандемії	19
<i>Інна Городинська, Валерій Чайка</i> Рівень фізичної активності як фактор здоров'я учнів старшого шкільного віку	20
<i>Олена Дем'янчук, Олена Томашук, Ірина Єрко, Дарина Дем'янчук</i> Туризм, як засіб оздоровчої рухової активності школярів	21
<i>Олег Дикий</i> Бадмінтон як ефективний засіб фізичного розвитку студентів	22
<i>Ольга Касарда, Наталія Захожа, Володимир Захожий, Оксана Усова</i> Вплив занять фітбол-аеробікою на фізичну підготовленість студентів	23
<i>Віталій Кашуба, Алла Альошина, Олександр Бичук, Антон Дудка</i> Рухова активність як показник здоров'я	24

Сергій Козіброцький, Павло Чикида Розвиток рухової активності дітей молодшого шкільного віку	25
Наталія Корж Пізнавальна активність старшокласників в сфері фізичної культури	26
Микола Мельник, Юрій Цюпак Розвиток загальної фізичної підготовленості гандболісток 12–13 років	27
Світлана Нестерова, Алла Сулима, Анатолій Корольчук Оцінка стану кардіо-респіраторної системи чоловіків з різним соматотипом	28
Олександр Панасюк, Петро Герасимюк Фізичне виховання як чинник соціально-психологічної адаптації студентів	29
Борис Пангелов, Владислав Рубан Особливості рухової активності і соматичного здоров'я учнів початкових класів сільської школи	30
Андрій Сітовський Взаємозв'язок вегетативного забезпечення серцевої діяльності та функціонального резерву серця підлітків різних медичних груп	31
Вадим Смолюк, Андрій Шевчук, Петро Глушко Вплив веслувального спорту на соціалізацію студентів	32
Іван Сомов Початкове навчання плавання дітей молодшого шкільного віку	33
Тетяна Троценко, Дмитро Троценко Особливості впровадження здоров'язбережувальних технологій в процесі фізичного виховання школярів	34
Інна Шнит Самооцінка стану здоров'я та рухової активності старшокласниць	35
Liudmyla Shuba, Victoria Shuba Physical health during distance education for primary school children	36

Фізична активність в способі життя людини

Алла Альошина, Ігор Бичук, Жанна Мудрик, Роман Іваніцький Розвиток силових якостей футболістів	37
Ігор Бейгул, Олена Шишкіна Волейбол, як засіб фізичного виховання студентів ЗВО	38
Олександр Гладощук Рухова активність студентів в умовах пандемії	39
Михайло Дудко, Оксана Мартинюк, Юлія Лазакович, Андрій Кошура Кінезіологічна компетентність студентів у процесі фізичного виховання	40
Олена Томащук, Богдана Кава Фізична активність студентів, мотиви та інтереси	41
Зоя Філатова, Марина Євтушок Особистісне формування простору води у молодших школярів в ході занять з навчання плавання	42

Програми фізичної активності

Вікторія Коваль, Тетяна Мирошніченко, Віталій Хропач Організаційно-методичні аспекти організації фізкультурно-оздоровчої діяльності молодших школярів	43
Ольга Кольцова, Ресуль Месуєтов, Микола Курман Підходи до вивчення фізичної культури в процесі дистанційного навчання	44
Ольга Кольцова, Дмитро Власюк, Вадим Розискул Стимулювання школярів до самостійних занять фізичною культурою	45

Світлана Колесник Зміст діяльнісного компоненту готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи	46
Венера Кренделєва, Олена Іщук, Ольга Іванюк Особливості побудови фітнес-програм для жінок першого періоду зрілого віку	47
Анатолій Лозовий, Володимир Сергієнко Три парадигми карате: системний підхід	48
Наталія Пангелова, Тетяна Круцевич, Софія Власова Організаційно-методичні засади програми рекреаційних занять роликівими ковзанами з дітьми 10–12 років	49
Ірина Семенова Перспективи розвитку інноваційних технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури ..	50
Юрій Фурман, Вікторія Головкина, Світлана Сальникова, Олександра Брезденюк Вплив елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування на динаміку відновлення функції серцево-судинної системи плавчинь	51
Володимир Ялович, Антон Ялович Ефективність оздоровчого тренування жінок першого зрілого віку	52

Фізична активність як чинник якості життя людини

Олена Андрєєва, Анна Гакман Роль рухової активності та якості життя у активному старінні	53
Тетяна Гнітецька, Світлана Савчук, Надія Ковальчук, Лідія Завацька Порівняльний аналіз біологічного віку жінок 40–60 років з різним родом рухової діяльності	54
Микола Костенко, Валерій Краснов, Вадим Панченко Центри студентського спорту закладів вищої освіти, як невід’ємна складова фізичної активності студентської молоді	55
Олесь Пришва, Анастасія Макарук Біоімпадансний аналіз тіла жінок з високою фізичною активністю	56

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Ольга Андрійчук, Олена Якобсон, Наталія Грейда, Ігор Андрійчук, Тетяна Масікова Особливості якості життя пацієнтів з коморбідними станами під впливом реабілітаційних заходів	57
Наталія Беседа, Оксана Гордієнко Роль ерготерапевта в покращенні якості життя осіб після перенесеного ішемічного інсульту	58
Валентина Буйвало, Валерія Мірошніченко Гідрокінезіотерапія як фізична активність при дитячому церебральному паралічі	59
Ольга Єжова, Олександр Степаненко Шкала оцінювання VISA-P у практиці фізичного терапевта	60
Юлія Павлова, Оксана Федорович, Аліна Передерій, Катерина Тимрук-Скоропад Адаптація та валідизація української версії індексу неповносправності освестрі	61
Наталія Ульяницька, Світлана Індика, Віктор Галан-Влашук, Ірина Кириченко, Ірина Кулєшова Динаміка якості життя у осіб з інвалідністю під час спортивно-реабілітаційних зборів	62
Наталія Ульяницька, Юлія Ребрик, Олег Порученко, Петро Гайдучик Особливості застосування транскраніальної мікрополяризації головного мозку в реабілітації неврологічних хворих	63
Олег Чепурка Професійні компетентності фахівців з фізичної терапії: аналіз освітніх програм	64

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
V Міжнародної науково-практичної конференції
(8–10 червня)*

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

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

Засновник і видавець – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 7,9 ум. друк. арк., 7,45 обл.-вид. арк.