

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури



СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених

23-24 листопада 2023 року



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії та методики фізичної культури

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

**Матеріали XXIII Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених**

23-24 листопада 2023 року

Суми
2023

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол № 4 від 27 листопада 2023 року)*

Редакційна колегія:

- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Рибалко П. Ф.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Іваній І. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Лянной М. О.** – кандидат педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Бугаєнко Т. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри терапії та реабілітації, заступник директора з навчально-методичної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка
- Копитіна Я. М.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри терапії та реабілітації, заступник директора з наукової роботи та інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Рецензенти:

- Сергієнко В. М.** доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання Сумського державного університету
- Лазоренко С. А.** доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання і спортивних дисциплін Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

С91 Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали ХХІІІ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. – 338 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, науковців з актуальних проблем теорії, методики й організації фізичного виховання, оздоровчої, адаптивної фізичної культури, спортивного тренування дітей, молоді та дорослого населення.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів фізичного виховання, тренерів, фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, викладачів закладів вищої освіти, менеджерів у сфері фізичного виховання і спорту, студентів й усіх, хто цікавиться даною проблематикою.

Індексується в Google Scholar.

ЗМІСТ

| | |
|---|-----|
| Копитіна Я. М., Лянной М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр навчально-наукового інституту фізичної культури сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за 2022-2023 н. р..... | 7 |
| Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ | |
| Андрєєва О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О. Фактори якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку..... | 16 |
| Бакотін А. В., Леоненко Є. А. Спортивно-оздоровча діяльність у закладах загальної середньої освіти..... | 20 |
| Балашов Д. І., Фортонюк К. В. Дослідження мотивації студентів закладів вищої освіти до занять фізичним вихованням і спортом..... | 26 |
| Балашов Д. І., Ярошенко Д. О. Розвиток фізичних якостей дітей початкової школи засобами фізичного виховання в умовах дистанційного навчання..... | 30 |
| Бендюг К. В., Дубинська О. Я. Технології застосування засобів фітнес пол денс в оздоровчо-рекреаційній діяльності..... | 36 |
| Білан Р. С., Гвоздецька С. В. Особливості організації занять з туризму в позакласній роботі зі школярами..... | 40 |
| Бондарєв В. О., Леоненко А. В. Організаційні можливості анімаційних програм для дітей старшого шкільного віку..... | 45 |
| Боцун С. А., Леоненко А. В. Позакласна робота з учнями старших класів ЗЗСО: військово-патріотичний аспект..... | 49 |
| Головенко М. М., Леоненко А. В. Пауерліфтинг у навчально-тренувальній діяльності студентів закладів вищої освіти..... | 54 |
| Гордієнко В. А. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання людей різного віку..... | 59 |
| Довгопол М. О., Гвоздецька С. В. Особливості проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку із затримкою психічного розвитку..... | 62 |
| Душко М. О., Гвоздецька С. В. Підвищення фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку засобами боксу..... | 68 |
| Жужгіна А. В., Дубинська О. Я. Методики секційних занять на основі переважного застосування засобів біатлону для дівчат старшого шкільного віку..... | 73 |
| Іваній І. В., Кривохижа М. І. Стан і перспективи вдосконалення фізичного виховання школярів у світі сучасних концептуальних підходів..... | 78 |
| Іваній І.В., Полуботько К.О. Особливості оздоровчо-рекреативної та оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури для людей різновікових періодів..... | 85 |
| Кузів О. П., Гаркавіна С. М. Особливості організації занять з фізичного виховання студентів медичних закладів фахової передвищої освіти із недостатнім рівнем фізичної підготовленості..... | 90 |
| Личова А. О. Організація оздоровчих дистанційних занять з елементами фітнесу для дітей старшого шкільного віку..... | 95 |
| Любімова М. І. Підвищення стресостійкості старшокласників на уроці фізичної культури..... | 100 |
| Перепеченко О. М., Копитіна Я. М. Адаптація занять фізичною культурою для військовослужбовців з пораненнями органів зорового аналізатора..... | 106 |
| Скопчак М. М., Балашов Д. І. Ціннісно-мотиваційне ставлення студентів педагогічних університетів до фізичного виховання..... | 110 |

| | |
|---|-----|
| Степанюк В. В., Кобалінова О. І., Божук Н. М., Андрєєва О. В. Сучасні виклики організації оздоровчо-рекреаційної та фізкультурно-спортивної роботи в системі вищої освіти..... | 114 |
| Стеценко Є. Ю., Гвоздецька С. В. Організаційно-методичні основи проведення секційних занять із карате-до з дітьми молодшого шкільного віку..... | 118 |
| Тітарєв О. В., Балашов Д. І. Ефективні засоби та методи розвитку швидкісних здібностей учнів професійних (професійно-технічних) закладів освіти..... | 122 |
| Ткаченко Є. О., Томенко О. А. Диференційований підхід до системи фізичного виховання учнів 5–6 класів основної школи..... | 126 |
| Трикоз В. М., Терновенко В. І., Тонкопей Ю. Л. Підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційного навчання серед учнів старших класів..... | 132 |
| Харченко С. М. Використання здоров'явідновлювальних технологій у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури..... | 137 |
| Холод О. Б., Рибалко П. Ф. Функції оздоровчої фізичної культури в життєдіяльності дорослого населення..... | 141 |
| Хрущова Є. О., Іваній І. В. Застосування ІКТ як інноваційних технологій на уроках фізичної культури..... | 146 |
| Чередніченко С. В., Бондаренко Р. С. Методичні засади організації занять з тенісу у процесі позакласної роботи з фізичної культури зі здобувачами освіти профільної школи..... | 150 |
| Шакотько Д. П. Розвиток силових показників учнів старших класів засобами армспорту..... | 154 |
| Шматко О. О., Гвоздецька С. В. Особливості використання рухливих ігор на уроках фізичної культури з дітьми середнього шкільного віку з послабленим здоров'ям..... | 159 |
| Шудрець К. В., Тонкопей Ю. Л. Анімаційний супровід та сучасні технології на уроці фізичної культури..... | 163 |
| Щербаков Є. А., Іваній І. В. Значення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів для формування здоров'я у закладах загальної середньої освіти..... | 170 |
| Яковенко Є. О. Методика розвитку швидкісно-силових якостей дівчат на секційних заняттях з хокею на траві..... | 174 |
| Розділ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, ЛОГОПЕДІЇ ТА СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ | |
| Буглак А. М., Демченко Л. В. Реабілітаційний масаж як засіб фізичної терапії при травматичному вивиху колінного суглоба у спортсменів..... | 180 |
| Галета В. С., Бугаєнко Т. В. Вплив кінезіотерапії з використанням блочних тренажерів на гнучкість поперекового відділу хребта при поперековому остеохондрозі..... | 184 |
| Зацаринна К. О., Бугаєнко Т. В. Особливості реабілітаційного програмування при вальгусній деформації нижніх кінцівок у дітей з церебральним паралічем..... | 191 |
| Звіряка О. М., Хрущова Є. О. Сучасні тенденції фізичної терапії спортсменів після травм колінного суглобу на етапі відновлення функціонування..... | 195 |
| Литвиненко В. С., Бугаєнко Т. В. Особливості діагностики посттравматичної нейропатії ліктьового нерву..... | 199 |

| | |
|--|-----|
| Нехай А. С., Лянной Ю. О. Ефективність впровадження програми фізичної терапії для пацієнтів із постімобілізаційною контрактурою плечового суглоба..... | 201 |
| Песоцька І. О. Інноваційні підходи до фізичної терапії в лікуванні тендінопатії колінного суглоба у легкоатлетів: перспективи та ефективність..... | 205 |
| Позня І. С., Бугаєнко Т. В. Результати впровадження програми фізичної терапії після ампутації нижньої кінцівки пацієнтів з синдромом діабетичної стопи..... | 210 |
| Торяник Ю. А. Копитіна Я. М. Результати впровадження програми фізичної терапії після ендопротезування колінного суглоба чоловіків другого зрілого віку..... | 215 |
| Цибань А. В., Беспалова О. О. Фізична терапія пацієнтів з посттравматичною іммобілізаційною контрактурою ліктьового суглобу..... | 220 |
| Розділ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ | |
| Кириленко Є. М., Бугаєнко Т. В. Важливість ранньої діагностики спінально-м'язової атрофії у дітей..... | 225 |
| Леоненко А. В., Оношко Ю. С. Принцип дії електричної стимуляції м'язів під час занять силовими тренуваннями..... | 228 |
| Розділ 4. ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, УПРАВЛІНСЬКІ, ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ | |
| Chen Dongdong, Anastasiia Bondar, Liu Shaoying Spread of chinese national traditional sports among students in China..... | 234 |
| Гальцова С. В. Формування стресостійкості сучасного педагога засобами усвідомленості..... | 239 |
| Дубинська О. Я., Сергієнко В. О. Становлення та розвиток кікбоксингу як самостійного виду спорту..... | 244 |
| Іваній І.В., У Сі Методологічні шляхи ознайомлення з проблемою професійної підготовки спеціалістів з фізичного виховання до проведення рекреаційно-оздоровчої діяльності..... | 253 |
| Коломієць А. Я. Методологічні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів фахової передвищої освіти..... | 258 |
| Колтаков І. Ф. Особливості виникнення і становлення силових видів спорту Глухівщини у персоналіях..... | 263 |
| Лазоренко С. С. Організаційно-методичні умови освітньої-професійної підготовки майбутніх вчителів предмету «Захист України»..... | 267 |
| Приходько В. В., Томенко О. А. Залучення науковців до вдосконалення розвитку сфери фізичної культури і спорту в умовах регіону..... | 273 |
| Снагощенко Л. В. Візуальні джерела як засіб популяризації стрільби з лука серед молоді..... | 278 |
| Титович А. О., Колісник Р. В., Головченко О. І. Роль психічного стану в діяльності студентів–спортсменів..... | 284 |
| Томенко О. А., Москаленко Т. В. Особливості спортивних майданчиків закладів освіти Сумської міської територіальної громади..... | 289 |
| Чжун Бовень, Балашов Д. І. Аналіз виступів спортсменів Китайської народної республіки на олімпійських зимових іграх..... | 293 |

Розділ 5. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

| | |
|---|-----|
| Дрозд В. В., Павленко І. О. Оптимізація тренувальних засобів спортивної підготовки юних футболістів в умовах секції ЗЗСО..... | 298 |
| Іваній І. В., Буркацький Є. О. Вікові особливості та оцінка здібностей юних футболістів..... | 303 |
| Іваній І. В., Стегній К. А. Вплив індивідуально-психологічних особливостей на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей юних каратистів..... | 309 |
| Легкий М. О., Чередніченко С. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості футболістів за допомогою різних видів фітнесу..... | 313 |
| Страшненко С. С., Дубинська О. Я. Вивчення особливостей фізичної підготовленості воротарів у футболі..... | 319 |
| Титович А. О., Колісник Р. В. Ознаки психічних станів студентів-спортсменів, що впливають на реалізацію максимального результату..... | 323 |
| Чередніченко С. В., Павленко Л. М. Педагогічні умови розвитку спритності та координації рухів у панкратіоні..... | 327 |
| Штинда В. І., Титович А. О. Особливості темпераменту та психоемоційного стану юних боксерів в динаміці тренувальних занять..... | 331 |

Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Андрєєва О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О.

ФАКТОРИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Національний університет фізичного виховання і спорту України
E-mail: volosiuk.anna@gmail.com*

Дослідження спрямовано на розуміння значення фізичного, психологічного та соціального благополуччя як факторів якості життя людей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. У соціологічному дослідженні взяли участь 93 внутрішньо переміщених жінки віком $36,28 \pm 2,15$ років. Учасниці дослідження показали низькі значення за різними параметрами ЯЖ, включаючи фізичну і соціальну активність та психологічне здоров'я, що вказує на серйозні обмеження в повсякденному житті та погіршення якості життя цієї групи осіб. Наслідки війни та міграції можуть тривало впливати на здоров'я та благополуччя, включаючи психічний стан. Дослідження вказує на потребу у вжитті заходів для поліпшення якості життя цієї вразливої групи населення, особливо через покращення фізичної активності, соціальної взаємодії та психологічного благополуччя.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, рухова активність.

Постановка проблеми. Якість життя (ЯЖ) – багатовимірне поняття, що включає п'ять категорій: фізичне, матеріальне, соціальне та емоційне благополуччя, а також розвиток і активність [8]. Це суб'єктивне сприйняття загального задоволення, яке пов'язане з фізичними, психічними та соціальними факторами, і дає змогу людині реалізувати свій потенціал у повсякденному житті [10].

Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості і тривалості здорового життя для всіх людей – глобальна мета сучасного суспільства, яка передбачає відсутність хвороб, загальний стан фізичного, психічного та соціального благополуччя [2,9,10]. Для її досягнення важливо враховувати вплив на життя людини фізичних, соціальних та психологічних факторів у більш широкому контексті.

У зв'язку із повномасштабним вторгненням російської армії на територію України 24 лютого 2022 року та неможливістю визначити, скільки ще триватиме війна стикаємось із тим, що внутрішньо переміщені особи не визначені щодо терміну перебування в евакуації, тому вкрай важлива їх якнайшвидша адаптація до нових умов проживання. Також необхідно враховувати, що після травматичних подій, які відбулися у зв'язку з війною, багато хто з них перебуває в постійному стресовому стані та може переживати нові психологічні травми, пов'язані з переїздом і влаштуванням на новому місці.

Розуміння наслідків впливу військових конфліктів на здоров'я та ЯЖ людей сьогодні є вкрай актуальним завданням [6]. Вони можуть включати симптоми посттравматичного стресу [4]. Втім, вплив війни і збройного конфлікту також проявляється у стійких змінах у соціальних умовах, таких як збільшення бідності, безробіття, насильство в суспільстві, некоректні життєві умови та зміни соціальних зв'язків [6,7]. Травмувальні події війни можуть призвести до зниження ЯЖ навіть після закінчення бойових дій.

Будь-який збройний конфлікт завдає шкоди ЯЖ людини короткостроково і безпосередньо після насильства [1,3,5,8,11]. Але існують розбіжності щодо довгострокових наслідків та тривалості впливу на ЯЖ після його закінчення.

Мета дослідження. Визначити особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку та фактори їх якості життя.

Методи і організація дослідження. Проведено соціологічне опитування (квітень 2022 – вересень 2022), в анкетуванні взяли участь 93 внутрішньо переміщених жінки віком $36,28 \pm 2,15$ років. Серед респонденток було 61,3% заміжніх, 16,1% – незаміжніх- та 22,6% – розлучених. Зі всієї вибірки, 95,7% внутрішньо переміщених жінок мали неповнолітніх дітей, які з ними на той момент проживали. Для дослідження якості життя було проведено соціологічне опитування із використанням методики SF-36, що включало оцінку здоров'я, фізичного та психологічного станів. Цей опитувальник дає змогу оцінити всі компоненти якості життя, у тому числі пов'язані зі здоров'ям, і не є специфічними для вікових груп, окремих захворювань або програм лікування, та залишається актуальним, простим, доступним і валідним інструментом для оцінки основних складових фізичного і психічного здоров'я. Дані аналізували з використанням описової статистики та регресійного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. «Людьми, які живуть у вкрай стресовій ситуації» вважають постраждалих від військових дій, включаючи внутрішньо переміщених осіб, які є особливо вразливими до психічних захворювань, спричинених травмами, які вони пережили до і після міграції [11].

Розуміння суті впливу важкої травми та психічного дистресу на ЯЖ цих категорій населення може сприяти розробці більш ефективних механізмів втручання в післявоєнних умовах [4]. Одним з їх ключових завдань повинно бути відновлення і підтримання ЯЖ та психічного благополуччя людей, які пережили військові конфлікти та міграцію, з метою забезпечення їм можливості жити повноцінним життям у нових умовах.

Усунення відхилень у стані здоров'я та підвищення якості та тривалості здорового життя для всіх людей – ключова мета сучасного суспільства, яка передбачає якість життя як комплексне поняття, що враховує вплив на нього різноманітних факторів, включаючи фізичні, соціальні та психологічні аспекти [7]. Підходячи до цього завдання, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає здоров'я не просто як відсутність хвороби, а як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя.

Концепція якості життя (ЯЖ) включає в себе п'ять основних категорій [9]:

1. Фізичне благополуччя – це здоров'я організму, фізична активність та здатність до виконання різних фізичних завдань. Забезпечення харчуванням, медичною допомогою та безпека є важливими чинниками у його підтримці.

2. Матеріальне благополуччя відноситься до економічних аспектів життя, у тому числі доступ до ресурсів, доходів, житла та основних потреб. Для забезпечення гідного життя має значення економічна стабільність.

3. Соціальне благополуччя – це якість соціальних відносин, включаючи підтримку родини, друзів і спільноти, можливість участі в соціальних активностях та розвагах.

4. Емоційне благополуччя – це емоційна стабільність, відчуття радості, щастя та здатність керувати стресом і негативними емоціями.

5. Розвиток і активність – це участь у різних активностях і заходах, можливість особистого та професійного розвитку, які сприяють самореалізації.

Під час військових конфліктів, в умовах військового втручання виникає завдання зрозуміти вплив травматичних подій на ЯЖ, що можуть призвести до тривалих наслідків, таких, як фізичні ушкодження, посттравматичний стрес[10].

Під час дослідження ЯЖ нами виокремлювалися фізичні і психологічні компоненти та їх роль у житті внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Варто відмітити, що складовими фізичного компонента є: «Загальний стан здоров'я»,

«Рівень болю», «Роль фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності» та «Фізична активність». До психологічного компонента якості життя відносяться: «Психічне здоров'я», «Роль емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності», «Соціальну активність» та «Життєздатність».

Показники шкали «Рівень болю» ($74,1 \pm 6,7$ бала) свідчать про значне обмеження активності респонденток, неможливість займатися щоденними справами у зв'язку із больовими відчуттями. Результати оцінки за шкалою «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» вказують на зв'язок між фізичним станом та виконанням повсякденних завдань. Серед досліджуваних вони становлять $57,2 \pm 5,7$ бала, що є характерним для осіб з гострими чи хронічними захворюваннями. Значення $65,1 \pm 3,9$ бала за шкалою «Фізична активність» у респонденток вказує на суттєві обмеження щоденної рухової діяльності досліджуваних у зв'язку із тривалим перебуванням у бомбосховищах, наявністю проблем з виконанням щоденних дій: переміщені, подоланні дистанцій, перенесенні важких речей. Низькими є показники шкали «Загальний стан здоров'я» ($65,3 \pm 4,7$ бала) (Рис. 1).



Рис. 1. Компоненти якості життя внутрішньо переміщених жінок: фізичний компонент, (n = 20), ум.од.

Щодо оцінки психологічного компонента якості життя жінок зрілого віку (Рис. 2), то показники за шкалою «Психічне здоров'я» вказують на погіршення настрою, наявність депресивних станів та тривожності, що характерні для осіб, які постраждали під час воєнних дій чи конфліктів. Відповідно до наших досліджень, за цим параметром якості життя виявлено низьке значення для цієї вікової групи, що становить $51,6 \pm 6,4$ бала. Вплив психічного стану на щоденну активність респондентів відображає шкала «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» ($51,9 \pm 8,1$ бала). Низькі значення параметра «Соціальна активність» ($66,4 \pm 9,4$ бали) є підтвердженням того, що емоційний або фізичний стани значно обмежують взаємодію із соціумом, наслідком чого є зниження кількості соціальних контактів у зв'язку із зміною місця проживання. Низькі значення якості життя за шкалою «Життєздатність» ($54,7 \pm 5,3$ бали) свідчать про невисокий рівень життєвої активності та втому респондента дає змогу визначити, наскільки респондент відчуває себе повним сил та енергії чи, навпаки, – нездатним до будь-якої активності, безсилим.

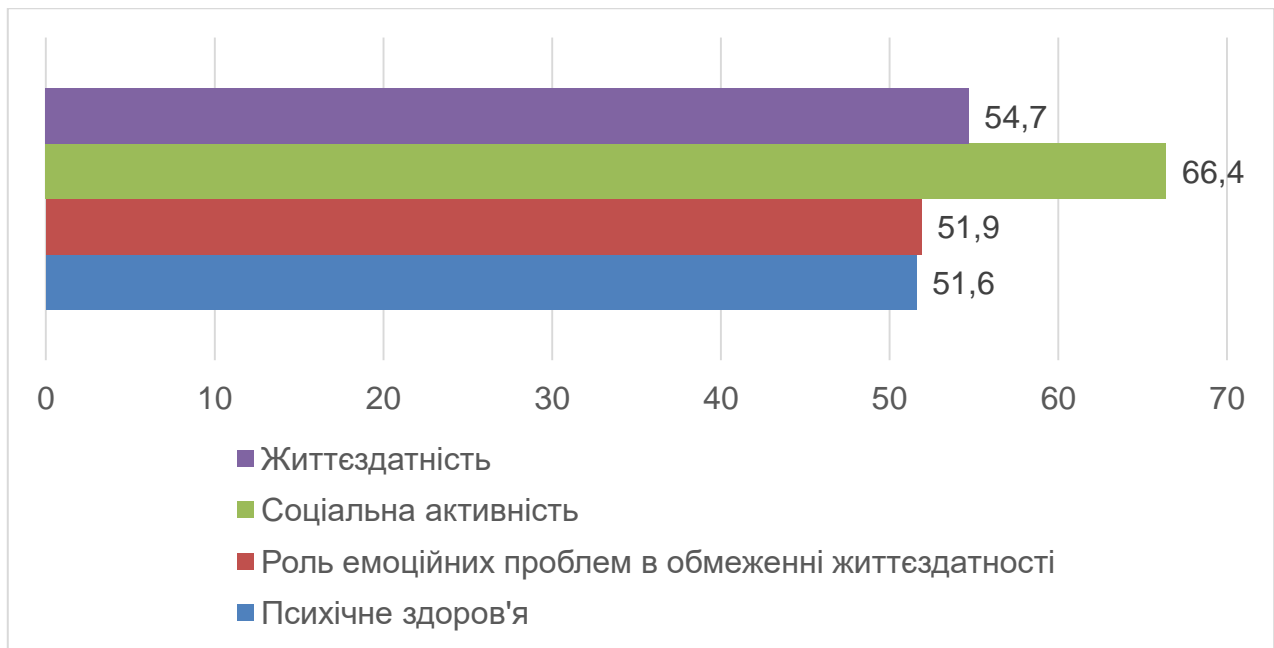


Рис. 2. Компоненти якості життя внутрішньо переміщених жінок: психологічний компонент, (n = 20), ум.од.

Отже, у жінок спостерігали низькі значення якості життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за шкалами: «Життєздатність» ($54,7 \pm 5,3$ бала), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» ($57,2 \pm 5,7$ бала), «Фізична активність» ($65,1 \pm 3,9$ бала) та «Соціальна активність» ($66,4 \pm 9,4$ бала), тому варто вживати заходів щодо його покращення, особливо звернувши увагу на роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, фізичної активності, життєздатності, соціальної активності. Усе це є факторами формування та покращення якості життя цих осіб і є вкрай важливими для цієї категорії, які постраждали від військових дій.

Висновки. Отже, внутрішньо переміщені жінки, які постраждали від військових дій, стикаються з вкрай стресовою ситуацією. Це робить їх дуже вразливими до психічних захворювань, спричинених травмами до і після міграції. Розуміння їх впливу, впливу психічного дистресу на якість життя цих осіб є важливим для розробки ефективних механізмів втручання в післявоєнних умовах. Дослідження показує, що такі внутрішньо переміщені жінки зрілого віку мають обмеження в різних аспектах якості життя: фізичній активності, емоційному благополуччю та соціальній активності. Загальний показник психологічного компонента якості життя цієї групи $51,6 \pm 6,4$ бала вказує на низький рівень якості життя у них. Він є важливим компонентом якості життя, тому відзначимо, що у досліджуваних жінок його показник – значно нижче порівняно з фізичним здоров'ям Загалом, ці результати дослідження викликають стурбованість, тому потрібно обирати методи та засоби для профілактики та корекції станів внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Необхідно вживати заходів для покращення фізичної активності, емоційного стану та соціальної активності цієї категорії населення, звертаючи увагу на роль фізичних проблем та психологічного благополуччя. Подолання цих проблем сприятиме поліпшенню якості життя та психічного благополуччя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, що є важливим завданням з метою післявоєнного відновлення і реабілітації цієї категорії населення.

Список використаної літератури

1. Андреева О. В. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку / Андреева О. В., Гакман А. В., Волосюк А. О., Кошура А. В. // Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура. – 2023. – Вип. 40. – С. 3–8.

2. Андрєєва О. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. / Андрєєва О., Гакман А., Волосюк А. – Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я : матеріали ІІ всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Чернівці 16 лют. 2023 р.) Чернівці, 2023. – С. 13-16.

3. Гакман А., Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. / Гакман А., Волосюк А. – Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів ХІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 7-8 жовтня 2022 р.). – Львів, 2022. – 288 с.

4. Гальченко А. В. Психосоціальна дезадаптація у внутрішньо переміщених осіб (клініко-психопатологічні, патопсихологічні особливості та реабілітація) / Гальченко А. В. – дис. ... доктора філософії : спец. 222 «Медицина». Полтавський державний медичний університет. Полтава, 2021. – 207 с.

5. Гуляєва Л. П. Фінансовий стан жінок-внутрішньо переміщених осіб в Україні./ Гуляєва Л. П., Олійник А. А. // Проблеми сучасних трансформацій. Серія: економіка та управління, 2022 (8). <https://doi.org/10.54929/2786-5738-2023-8-08-03>

6. Дроздова А. Соціально-психологічний супровід внутрішньо переміщених осіб / Дроздова А. : кваліфікаційна робота магістра : 231 Соціальна робота. Хмельницьк. нац. ун-т. Хмельницький, 2022. – 96 с.

7. Недря К.М., Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в Україні. / Трубавіна І.М., Чередниченко О.Ю. – Мат. кон-ції. ІV Всеукраїнська науково-практична конференція «Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі». 2022. – С. 40-43.

8. Павлова Ю., Предиктори якості життя української студентської молоді під час війни./ Боднар І., Петрица П., Синиця Т., Жара Г. – Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф. (8 черв. 2023 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – С. 7-8.

9. Трубавіна І.М. Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа ведення випадку в соціальній роботі з ними / Трубавіна І.М. – Видавництво Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». – С. 320-342

10. Bielikova, N., Quality of Life in War-Affected Population. / Bielikova, N., Indyka, S., Tsos, A., Vashchuk, L. // Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society, (1(57)). – 3–9. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-01-03-09>

11. Ogorenko B. Sleep disorders and quality of life of medical students during martial law. PMGP / Ogorenko B, Shornikov A. – [Internet]. 2023 Mar. 30; 8(1) <https://www.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/439>

Бакотін А. В., Леоненко Є. А.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті висвітлені основні особливості організації спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти, досліджена та проаналізована відповідна нормативно-правова база. У даній науковій публікації схарактеризовані засоби фізичного виховання для організації спортивно-оздоровчої діяльності в ЗЗСО та визначені пріоритетні напрямки розвитку досліджуваного питання.

Постановка проблеми. Нагальним питанням сьогодні є активізація понять фізичної культури та спорту як надважливих складових людського життя, організація