

Кількість зв'язків:	20	18	22
---------------------	----	----	----

Із таблиці 3 можна відзначити посилення тісноти зв'язків у напрямку від легкої категорії до більш важким категоріям з більшості досліджуваних показників, як і в попередньому випадку, найбільша кількість кореляцій виявлена в групі борців важкої ваги. Слід зазначити виражені зв'язки показника спортивного результату з психологічними параметрами (виразність нейротизму, екстраверсії-інтроверсії, рівень особистої та ситуативної тривожності), тіснота яких вища у групі борців легкої та середньої ваги, що, мабуть, є відображенням особливостей темпераменту борців, що належать до різних вагових категорій.

**Висновки.** Проведений кореляційний аналіз дозволяє зробити висновок про широкий і досить тісний взаємозв'язок показників спортивної результативності та параметрів психофізіологічного статусу борців, що є загальною рисою для груп борців легкої, середньої та важкої вагової категорій. Коефіцієнти кореляції варіюють в діапазоні від слабкого до високого ступеня тісноти з переважанням середнього тісноти, що пояснюється багатфакторністю процесу досягнення змагального результату у борців високої кваліфікації. Виявлено особливості кореляції показників спортивної результативності з психофізіологічними параметрами у вибірках борців різних вагових категорій, що свідчить про необхідність врахування виявлених відмінностей у процесі підготовки борців на етапі вдосконалення спортивної майстерності.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у якісному та кількісному аналізі психофізіологічного статусу борців, спрямованих на обґрунтування підходів (диференційованих і певною мірою індивідуалізованих), що дозволяють спиратися на індивідуально-типологічні властивості нервово-психічної організації спортсмена та відповідні їм особливості діяльності.

#### Література

1. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю / В.І. Шандригось // Спортивна наука України. – 2015. – № 5. – (69). – С. 44-48.
2. Шандригось В.І. Особливості і перспективи розвитку жіночої боротьби в контексті олімпійського руху / В.І. Шандригось, Р.В. Первачук // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної наукової конференції, 24-25 травня 2017 року. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 55-56.
3. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К., 2019. – 104с.
4. Бойко В.А. Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю // В.А. Бойко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2013. - № 10. – С. 80-88.
5. Яременко В.В. Іноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух: зб. тез. доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 вересня 2015 р. [Електронний ресурс]. – К.: НУФВСУ, 2015. – С. 406-407.

#### References

1. Shandrigos V. (2015). Individualization of technical training of young freestyle wrestlers. *Sports science of Ukraine*. Vol. 5 (69). P. 44-48.
2. Shandrigos V. (2017). Peculiarities and prospects of the development of women's wrestling in the context of the Olympic movement. *Youth and the Olympic movement: Collection of theses of reports of the X International Scientific Conference, May 24-25, 2017*. - P. 55-56.
3. Free wrestling: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. (1999). P 45.
4. Boyko V. (2013) Analysis of competitive activity of freestyle wrestlers *Youth scientific bulletin of the Eastern European National University*. Vol. 10. - P. 80-88.
5. Yaremenko V. (2015) Innovative approaches to forming the technique of freestyle wrestlers. *Youth and the Olympic movement: coll. theses add. VIII International of science conference, September 10-11, 2015 [Electronic resource]*. P. 406-407.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).17

УДК: 615.825: 233.852.511

**Жарська Н.В.**

кандидат з наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Бріскін Ю.А.

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Будзин В.Р.

кандидат з наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів  
Петрина Л.А.

кандидат з наук з фізичного виховання та спорту  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

#### ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА

У зв'язку з активним розвитком нового напрямку – фізкультурно-спортивної реабілітації, актуальним питання є

застосування занять фізичною культурою і спортом, зокрема занять йогою за методом Айенгара, з метою зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та фізичних можливостей організму.

Мета дослідження було обґрунтувати зміст комплексної адаптованої програми занять йогою за методом Айенгара та визначити її ефективність для корекції фізичного стану жінок з порушенням постави.

Використання занять йогою за методом Айенгара як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації, сприяло статистично достовірному покращенню суб'єктивної самооцінки осіб та зменшенню больових відчуттів. Під впливом занять йогою як одного із засобів фізкультурно - спортивної реабілітації спостерігалися позитивні зміни рівня фізичного стану жінок. Так, осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 19,1%; жінок з середнім рівнем збільшилося на 23,8% та відвідувачок із вищим за середній рівень збільшилося на 4,8%. Однак жінок з низьким та високим рівнем фізичного стану не було виявлено. Встановлено статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) у показниках фізичної підготовленості жінок основної групи, за винятком пружкості. Достовірне покращання спостерігається у показниках гнучкості, швидкісної та силової витривалості.

**Ключові слова:** фізкультурно-спортивна реабілітація, йога, порушення постави.

**Zharska Nataliya, Briskin Yuriy, Budzyn Vira, Petryna Lesya. Physical and sports rehabilitation of women with postural disorder using yoga according to the iyengar method.** In connection with the active development of a new direction - physical culture and sports rehabilitation, an urgent issue is the use of physical culture and sports, in particular yoga classes according to the Iyengar method, with the aim of strengthening health, physical development and physical capabilities of the body.

The purpose of the study was to substantiate the content of a complex adapted program of yoga classes according to the Iyengar method and to determine its effectiveness for correcting the physical condition of women with postural disorders. The use of yoga classes according to the Iyengar method as a means of physical culture and sports rehabilitation contributed to a statistically significant improvement in the subjective self-esteem of individuals and a reduction in pain. Under the influence of yoga classes as one of the means of physical culture and sports rehabilitation, positive changes in the level of physical condition of women were observed. Thus, persons with a lower than average level decreased by 19.1%; women with an average level increased by 23.8% and visitors with a higher than average level increased by 4.8%. However, women with low and high levels of physical condition were not identified. Statistically significant changes ( $p < 0.05$ ) were established in the indicators of physical fitness of women of the main group, with the exception of agility. A significant improvement is observed in the indicators of flexibility, speed and power endurance.

**Key words:** physical culture and sports rehabilitation, yoga, postural disorders.

**Постановка проблеми.** Сучасний стан здоров'я населення України в цілому є суттєвим викликом суспільству і становить реальну проблему. Розвиток системи ефективної реабілітації з урахуванням сьогодишнього рівня суспільного здоров'я, можна віднести до найбільш важливих завдань не тільки у сфері сучасної охорони здоров'я, але й у сфері фізичної культури і спорту.

У зв'язку з активним розвитком нового напрямку – фізкультурно-спортивної реабілітації, яка належить до сфери фізичної культури і спорту, актуальним є аналіз сучасних методик використання засобів фізкультурно-спортивної реабілітації [3,7,9]. Застосуванням занять фізичною культурою і спортом, зокрема занять йогою за методом Айенгара, будуть сприяти суттєвому зміцненню здоров'я, фізичного розвитку та фізичним можливостям організму.

Необхідно зазначити, що використання занять йогою за методом Айенгара у жінок з порушенням постави набувають в Україні все більшої популярності [1,3,5,7,11].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконується згідно теми «Організаційно-методичні засади фізкультурно-спортивної реабілітації» плану НДР Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, № державної реєстрації 0122U000093.

**Аналіз літературних джерел.** Сучасну йогою визнають ефективним комплексним засобом реабілітації [5,7,8,11], що мобілізує процеси адаптації, регуляції, компенсації та відновлення без застосування медикаментозного лікування, шляхом власних зусиль. Йога стала популярною оздоровчою системою в багатьох країнах і широко застосовується у спортивно-оздоровчих центрах.

Науковці [1,4,5,8] вважають, що фізкультурно-оздоровчі заняття забезпечують високий рівень працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності та є запорукою здоров'я в майбутньому.

Ряд авторів [1,3,6,11] довели, що заняття йогою поліпшують не лише фізичний, але й психоемоційний стан жінок, сприяють гармонійності у функціонуванні тіла і свідомості, знімають стрес та позбавляють від багатьох захворювань. За допомогою занять йогою можна розв'язати низку завдань, зокрема: виховання навичок правильної постави, формування м'язового корсета, покращення балансу та координації рухів та корекція постави.

Згідно сучасних уявлень правильно підібраний комплекс асан сприяє створенню оптимальної динамічної послідовності біохімічних та біофізичних змін в різних частинах тіла, що забезпечує рівень адаптації до дії несприятливих чинників зовнішнього та внутрішнього середовища [2,3,6,7,11].

**Мета дослідження:** обґрунтувати зміст комплексної адаптованої програми занять йогою за методом Айенгара та визначити її ефективність для корекції фізичного стану жінок з порушенням постави.

**Матеріали та методи дослідження.** Дослідження проводилися на базі його-студії «Садхана» м. Львова, у ньому взяло участь 30 жінок з порушеннями постави. Методом випадкової вибірки було сформовано 2 групи по 15 осіб в кожній: основну групу (15 осіб) та групу порівняння (15 осіб).

Основна група займалась за комплексною адаптованою програмою занять йогою за методом Айенгара, а група порівняння - за стандартною програмою занять йогою.

Для вирішення завдань використовували наступні **методи дослідження:** системний підхід, аналіз та синтез, документальний метод; опитування; спостереження; експеримент; методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розроблена адаптована програма занять йогою за методом Айенгара для жінок із порушеннями постави включала статичні асани, що сприяють корекції постави, а також дихальні вправи, що сприяють підвищенню функціональної тренуваності організму.

Відмінною складовою нашої програми є адаптація асан йоги для людей з різними фізичними можливостями, статичне перебування в асанах, ретельне вибудовування рівності і симетрії в тілі під час перебування в асанах, використання допоміжних матеріалів.

Розробка адаптованої комплексної програми занять ґрунтувалася на положеннях оздоровчої спрямованості; усебічного гармонійного розвитку особистості, забезпечення розвитку психофізичних здібностей, формування рухових умінь та навичок; вікової адекватності, врахування вікових й індивідуальних особливостей; адаптації і збалансування динаміки навантажень; поступового збільшення тренувальних навантажень та циклічності процесу фізкультурно-спортивної реабілітації. При цьому використовували вправи з полегшених вихідних положень (лежачи на спині, животі, в упорі на колінах) для розвантаження хребта; силові вправи для зміцнення м'язового корсету; вправи на гнучкість для збільшення амплітуди рухів в суглобах.

Загальна схема структури та змісту авторської програми занять йогою для жінок з порушенням постави представлена в табл. 1.

Таблиця 1

Структура та зміст авторської програми занять йогою

Заняття	Тестування	Капалабхаті	Суглобова гімнастика	Тадасана	Врікшасана	Утанаасана	Урдхва прасаріта	Вірабхадрасана1	Тріконасана	Вірабхадрасана3	Уткатасана	Падахастасана	Адхо Мукхашванасана	Чатуранга Дандасана	Пурвоттанасана	Джану Ширшасана	Ека ПадаАгні тамбхасан	Тріанг Мукха Пашчимоттанасана	Маласана	Ваджрасана	Шалабхасана	Джатхара Париврітасана	Навасана	Супта Падангуштхасана	Шавасана	
1	+																									
2	+																									
3		н	н	н	н	н	н	н	н	н																
4		н	н	н	н	н	н	н	н	н	н															
5		н	н	н	н	н	н	н	н	н	н	н														
6		+	н	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н													
7		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н												
8		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н											
9		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н											
10		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н									
11		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н									
12		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н								
13		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н							
14		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н						
15		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н					
16		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н				
17		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н			
18		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н		н
19		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н	н	н	н

20		+	н	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	н
21																						
66		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
67	+																					
68	+																					

**Примітки:** н – вивчення нових вправ, + використання на занятті

З третього по 20 заняття учасниці вивчали техніки асан, суглобової гімнастики і дихальних вправ, на 20-34 заняттях основним завданням було поступове збільшення часу утримання асани від 5 до 30 секунд, 35-66 заняття були направлені на доведення утримання асани до 60 секунд.

Перед виконанням асан і дихальних вправ протягом 10 хвилин всі жінки, виконували суглобову гімнастику, яка передбачала підготовку організму до основного навантаження та сприяла збільшенню амплітуди рухів в суглобах.

Амплітуду рухів поступово збільшували у міру тренуваності, спочатку виконували рухи в дистальних відділах верхньої кінцівки, нижньої, потім поступово переходили до проксимальних і плавно об'єднували ці рухи в одну цілісну структуру. Для успішного навчання жінок дихальним вправам застосовували переважно стійкі сидячі пози, які дозволяли довгий час підтримувати зручне положення та сприяли найбільшій концентрації уваги на м'язах, що приймають участь в акті дихання.

Окрім цього, виконання як окремих статичних вправ, так і статодинамічних комплексів обов'язково супроводжувалося чергуванням з рухами на розслаблення та розтягування для зняття напруження м'язів. Кожне заняття закінчувалося дихальними вправами («анулома вілома» або «уджаї») та вправами на розслаблення. В кінці заняття жінки протягом 13-15 хвилин приймали асану «Шавасана», яка найбільш сприяла розслабленню.

Після проходження курсу занять йогою ми повторно обстежили жінок обох груп, що дозволило виявити наступні зміни. За опитувальником Роланда-Моріса та візуально-аналоговою шкалою болю ВАШ у осіб обох груп виявлено наявність больових відчуттів різної інтенсивності, зниження рухової активності, неможливості довгого перебування у певному положенні (табл.2).

Об'єктивне покращення показників після запропонованої програми занять йогою закономірно супроводжувалося значущими змінами в суб'єктивній самооцінці осіб інтенсивності своїх больових відчуттів.

Таблиця 2

**Показники болю (M±m) у жінок основної групи та групи порівняння**

Показники болю, бали	Основна група (n=15)		Група порівняння (n=15)	
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	на початку дослідження	наприкінці дослідження
Опитувальник Роланда-Моріса	12,5±3,23	4,1±1,06*	12,8±3,31	8,2±2,12
ВАШ	4,6±1,19	1,5±0,39*	4,8±1,24	3,6±1,09

**Примітки:** \* – (p<0,05);

Наприкінці дослідження ми зазначили покращення результатів опитування за Роландом-Морісом в обох групах (табл.2), зокрема в жінок основної групи цей показник достовірно покращився на 8,4 бали, а в групі порівняння лише на 3,8 бали. Больові відчуття за шкалою ВАШ в жінок основної групи достовірно зменшилися на 3,1 бали, а в групі порівняння лише 0,6 балів.

Для визначення впливу занять йогою, як одного із засобів фізкультурно-спортивної реабілітації на організм жінок (табл.3) було проведено визначення рівня фізичного стану за Пироговою [за 10].

Таблиця 3

**Рівень фізичного стану жінок**

Рівні	Основна група (n=15), %		Група порівняння (n=15), %	
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	на початку дослідження	наприкінці дослідження
Низький	9,5	0	9	0
Нижчий за середній	28,6	9,5	30,6	25,5
Середній	42,9	66,7	41,4	54,5
Вищий за середній	19,0	23,8	19,0	20

Встановлено, що на початку дослідження рівень фізичного стану жінок у 9,5 % основної групи та 9% групи порівняння оцінювався як низький; нижчий за середній оцінювався відповідно - 28,6 % та 30,6%; середній рівень було встановлено у 42,9 % жінок основної групи та 41,4% групи порівняння та лише 19,0 % осіб в обох групах мали фізичний стан вищий за середній. Осіб з високим рівнем фізичного стану виявлено не було. Через три місяці занять йогою було проведено повторне оцінювання рівня фізичного стану. Виявлено, що осіб з нижчим за середній рівень зменшилося в основній групі на 19,1 %, а в групі порівняння лише на 5,1; жінок з середнім рівнем фізичного стану збільшилося в основній групі на 23,8 % та 13 % в групі порівняння та осіб із вищим за середній рівень збільшилося на 4,8 % та 1% відповідно. Однак жінок з низьким та високим рівнем фізичного стану не було виявлено.

В таблиці 4 подано результати випробувань, які характеризують рівень фізичної підготовленості жінок обох груп. Загалом, показники гнучкості жінок під впливом занять йогою зазнали позитивних змін, проте у групі порівняння вони були не значними. Наприкінці дослідження у жінок основної групи нахил вперед покращився на 3,42 см ( $p < 0,05$ ). Показники гнучкості жінок групи порівняння достовірних змін не зазнали ( $p > 0,05$ ), а покращення результату спостерігалось лише у 23,7 % досліджуваних, проте норми вони не досягли. У решті, 76,3 % жінок цієї групи показники гнучкості лишилися незмінними.

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості жінок ( $M \pm m$ )

Показники	Основна група (n=15)		Група порівняння (n=15)	
	на початку дослідження	наприкінці дослідження	на початку дослідження	наприкінці дослідження
Нахил вперед з ВП стоячи на гімнастичній лаві, см	8,87±2,05	12,29±2,04*	9,78±2,05	10,08±1,97
Схоплення падаючої лінійки, см	22,10±2,0	14,96±2,15*	21,17±2,08	20,36±1,99
Стрибок вгору з місця, см	27,54±2,62	34,54±2,07	28,82±1,94	29,84±2,05
Піднімання ніг до прямого кута з ВП лежачи на спині за 30 с, разів	10,04±1,68	12,91±1,52	10,21±1,58	10,52±1,55
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на колінах за 30 с, разів	11,54±2,1	20,50±1,56*	12,6±1,83	13,53±1,8

**Примітки:** \* – ( $p < 0,05$ );

У жінок основної групи наприкінці дослідження спостерігався значний приріст результатів у підніманні прямих ніг до кута 90°, які характеризували швидкісну витривалість. Результати тестування після занять йогою показали, що в жінок основної групи спостерігався приріст результатів у даному випробуванні, проте вони не досягли вікової норми. Група порівняння не показали високих результатів, і достовірні зміни не відмічалися ( $p > 0,05$ ). Так, не змінилися показники швидкісної витривалості у 50,9 % жінок ГП, а у 49,1 % учасниць цієї групи результат погіршився на 1 раз.

Тестування пружкості осіб основної групи показало, що показники її значно покращилися порівняно з початковими. Так, результати в основній групі покращилися на 7,14см, а у жінок групи порівняння відбулося покращення лише на 0,81 см порівняно з показниками на початку дослідження. Приріст показників швидкості, які визначалися вправою з падаючою лінійкою, підтверджує ефективність використання програми фізкультурно-спортивної реабілітації, зокрема занять йогою, які сприяли концентрації уваги жінок основної групи, що в подальшому виявилось у покращенні виконання даного нормативу.

Результати дослідження динамічної сили засвідчили позитивні зрушення у жінок обох груп, проте кращі результати спостерігались в осіб основної групи, де вони покращилися на 7 с, а групі порівняння лише на 1,02 с. Позитивним зрушенням показників динамічної сили сприяли вправи йогою, які містили стрибкові рухи, а також вправи з додатковими обтяженнями.

Показники силової витривалості, які оцінювалися за результатами згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, протягом 30 с, теж зазнали статистично достовірних змін в основній групі ( $p < 0,05$ ). Показники покращилися на 8,96 с, а в групі порівняння показники силової витривалості достовірно змінилися лише на 0,93 с ( $p > 0,05$ ).

Отже, впродовж дослідження спостерігались позитивні зміни рівня фізичного стану та підготовленості жінок з порушеннями постави, що свідчить про ефективність занять йогою як одного із засобів фізкультурно-спортивної реабілітації.

#### Висновки

1. Фізкультурно-спортивна реабілітація є актуальним об'єктом наукових досліджень.
2. Використання занять йогою за методом Айенгара як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації, сприяло статистично достовірному покращенню суб'єктивної самооцінки осіб та зменшенню больових відчуттів.
3. Під впливом занять йогою як одного із засобів фізкультурно - спортивної реабілітації спостерігались позитивні зміни рівня фізичного стану жінок. Так, осіб з нижчим за середній рівень зменшилося на 19,1 %; жінок з середнім рівнем збільшилося на 23,8 % та відвідувачок із вищим за середній рівень збільшилося на 4,8 %. Однак жінок з низьким та високим рівнем фізичного стану не було виявлено.
4. Встановлено статистично достовірні зміни ( $p < 0,05$ ) у показниках фізичної підготовленості жінок основної групи, за винятком пружкості. Достовірно покращання спостерігається у показниках гнучкості, швидкісної та силової витривалості.
5. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять йогою за методом Айенгара на рівень фізичного стану та фізичної підготовленості жінок з порушенням постави.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані зі створенням програм фізкультурно-спортивної реабілітації з використанням інших комплексних засобів.

#### Література:

- 1.Беляк Ю.І., Грибовська І.Б., Музика Ф.В., Іваночко В.В., Чеховська Л.Я. // Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК; 2018. 208 с.
- 2.Боднар І., Виноградський Б., Павлова Ю., та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК, 2018. 132 с.
- 3.Булатова М.М., Усачов Ю.О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фізичного виховання, 2012. Т. 2. С. 320–350.
- 4.Говсієвич А.Г., Іванов І.В. Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 36. наук. пр., Київ, 2016. 5(75)16. С. 30–33.

5. Єракова Л.А., Томіліна Ю.І. Побудова програми Пілатесу з використанням реформерів для жінок 21–35 років // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ, 2016. С.49–52.
6. Кашуба В.А. Биомеханика осанки: монографія. Київ: Олімпійська література, 2003. 279 с.
7. Одинець Т.Є. Технологія йога-терапії у фізичній реабілітації жінок з постмастектомічним синдромом // Спортивний вісник Придніпров'я. 2015.3. С.275–278.
8. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: ЛДУФК; 2016. 356 с.
9. Приступа Є.Н., Жарська Н.В., Бріскін Ю.А., Вовканич А.С. Фізкультурно-спортивна реабілітація у системі галузевих соціальних практик // Український журнал медицини, біології та спорту, 2022. Том 7, № 4 (38). С. 163-169
10. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М., та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич: Коло; 2010. 448 с.
11. Синиця Т.О. Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Зб. наук. пр. Харків: ХДАФК, 2018. С. 227–233.

#### Reference

1. Belyak YU.I., Hrybovs'ka I.B., Muzyka F.V., Ivanochko V.V., Chekhovs'ka L.YA. // Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoho fitnesu: navch. posib. L'viv: LDUFK; 2018. 208 s.
2. Bodnar I., Vynohrads'kyi B., Pavlova YU., ta in. Otsinyuvannya fizychnoyi pidhotovlenosti ta yakosti zhyttya riznykh hrup naseleння: monohrafiya. L'viv: LDUFK, 2018. 132 s.
3. Bulatova M.M., Usachov YU.O. Suchasni fizkul'turno-ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya, 2012. T. 2. S. 320–350.
4. Hovsiyevych A.H., Ivanov I.V. Osoblyvosti fizychnoho ta funktsional'noho stanu zhinok pershoho zriloho viku u systemi ozdorovchoho trenuvannya // Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Zb. nauk. pr., Kyiv, 2016. 5(75)16. S. 30–33.
5. Yerakova L.A., Tomilina YU.I. Pobudova prohramy Pilatesu z vykorystannyam reformeriv dlya zhinok 21–35 rokiv // Naukovyy chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv, 2016.6.S.49–52.
6. Kashuba V.A. Biomekhanika osanki: monohrafiya. Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2003. 279 s.
7. Odynets' T.YE. Tekhnolohiya yoha-terapiyi u fizychniyi reabilitatsiyi zhinok z postmastektomichnym syndromom // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. 2015.3.S.275–278
8. Pavlova YU. Ozdorovcho-rekreatsiyni tekhnolohiyi ta yakist' zhyttya lyudyny: monohrafiya. L'viv: LDUFK; 2016. 356 s.
9. Prystupa YE.N., Zhars'ka N.V., Briskin YU.A., Vovkanych A.S. Fizkul'turno-sportyvna reabilitatsiya u systemi haluzevykh sotsial'nykh praktyk. Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu, 2022. Tom 7, № 4 (38). S. 163-169
10. Prystupa YE.N., Zhdanova O.M., Lynets' M.M., ta in. Fizychna rekreatsiya: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannya i sportu. Drohobych: Kolo; 2010. 448 s.
11. Synytsya T.O. Mental'nyy fitnes yak odyin iz suchasnykh napryamiv ozdorovchoyi fizychnoyi kul'tury // Aktual'ni problemy fizychnoho vykhovannya riznykh verstv naseleння. Zb. nauk. pr. Kharkiv: KHDAFK, 2018. S. 227–233.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).18  
УДК 378.147:796

**Захаріна Є.А.**  
*доктор педагогічних наук, професор*  
*професор кафедри управління фізичної культури і спорту*  
*Національний університет «Запорізька політехніка»*  
**Глуценко Н.В.**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
*доцент кафедри управління фізичної культури і спорту*  
*Національний університет «Запорізька політехніка»*  
**Захаріна А.Г.**  
*кандидат педагогічних наук*  
*доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання Український гуманітарний*  
*університет, м. Буча*

#### МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті проаналізовано сутність методологічних підходів до професійної підготовки бакалаврів з фізичної культури. Вказано, що аксіологічний підхід орієнтує вищу фізкультурну освіту на формування системи загальнолюдських і професійних цінностей студента, яка визначає його ставлення до світу, до своєї діяльності, до самого себе як людини і професіонала. Зазначено, що культурологічний підхід як методологічний напрям у науці дає змогу створювати умови для майбутніх фахівців з фізичної культури щодо засвоєння і трансляції цінностей і фізкультурно-оздоровчих технологій. Охарактеризовано акмеологічний підхід, як оволодіння суб'єктами ефективними, інноваційними засобами організації та проведення різноманітних форм занять в аспекті їх особистісно-професійного розвитку. Акцентовано, що системний підхід дає можливість розглянути професійну підготовку бакалаврів з фізичної культури як єдину систему з різноманітними