

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).27
УДК 796-053.7:616

Петрачков Олександр
кандидат педагогічних наук, доцент, начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Ярмак Олена
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, провідний науковий співробітник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Кувшинов Олексій
доктор технічних наук, професор,
заступник начальника навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України, м. Київ

ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОФІЦЕРІВ ОПЕРАТИВНОГО РІВНЯ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗА ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

У статті висвітлене проблемне питання, що з кожним роком у вищих військових навчальних закладах України збільшується кількість офіцерів оперативного рівня навчання з обмеженими функціональними можливостями. Ця категорія офіцерів отримали поранення або контузії під час виконання бойових завдань та втратили на тривалий термін будь-які функціональні спроможності, або внаслідок перенесених травм чи захворювань, отриманих під час виконання службових обов'язків, за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять з фізичної підготовки та виконання нормативів з фізичних вправ. Ситуація складається таким чином, що після закінчення війни осіб з інвалідністю в Україні стане значно більше, тому вже зараз необхідно на державному рівні подумати про створення програм із залучення цієї категорії осіб до всіх сфер життя українського суспільства, про створення умов доступності для них закладів охорони здоров'я, санаторно-курортного лікування, зайнятості, культурних закладів, про досягність юридичного забезпечення та інформації.

Ключові слова: обмежені функціональні можливості, офіцери оперативного рівня, фізичні вправи, фізична підготовка, фізичний стан.

Petrachkov Oleksandr, Yarmak Olena, Kuvshynov Oleksii, Evaluation of physical fitness level of operational level officers with limited functional capabilities according to physical status indicators

The article highlights the problematic issue that the number of operational level officers with limited functional capabilities increases every year in higher military educational institutions of Ukraine. Much better conditions are being done that are necessary for the functioning of students with special needs in Ukrainian higher education institutions, but today there are still a number of problems that complicate the process of integration and adaptation of students with special needs. This category of officers who received injuries or contusions during combat missions and lost all functional abilities for a long period of time, or because of sustained injuries or illnesses received during the performance of official duties, due to their health status, cannot attend regular physical training classes and common physical fitness tests. It is evident that after the end of the war, there will be significantly more people with disabilities in Ukraine. Therefore, it is necessary to think about creating state programs in order to involve this category in all spheres of human life in Ukrainian society, about creating conditions for the appropriate accessibility of health care facilities for them, sanatorium treatment, employment, cultural institutions, about the availability of legal support and information, etc. Therefore, the purpose of this study was to analyse alternative exercises and tests for assessing of physical fitness level of operational level officers with limited functional capabilities according to physical condition indicators. Conclusions. The focus of officers' physical training is to recover as quickly as possible from an injury or trauma, or to be physically fit while maintaining as much as possible functionality of the injured or wounded body part.

Key words: limited functional capabilities, operational level officers, physical exercises, physical training, physical condition.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Військова агресія російської федерації проти України, розпочата 24 лютого 2022 року, стала викликом самому існуванню нашої держави, її суверенітету та соборності. Порушення територіальної цілісності та недоторканності кордонів, погрози силою, втручання у внутрішні справи інших держав стали звичною практикою російської федерації (далі – рф). Агресивна політика держави-агресора була спрямована не лише проти України, російська федерація порушила територіальну цілісність Молдови та Грузії, заявляла про територіальні претензії та про готовність “захистити” російськомовне населення країн Балтії та Казахстану. Результати воєнних дій з початку повномасштабної агресії рф проти України свідчать, що воєнно-політичному керівництву рф не вдалося реалізувати свій стратегічний замисел щодо швидкого захоплення території України, придушення організованого опору Сил оборони України. Активну фазу збройної агресії рф проти України вдалося зупинити завдяки мужності українського народу, який став на захист своєї Батьківщини у складі Збройних сил України, Національної гвардії України, добровольчих батальйонів та інших військових формувань, правоохоронних та спеціальних органів. Український народ пишається своїми героями, справжніми патріотами і незламними бійцями.

Чіткою метою уряду України має стати різке зменшення кількості людей, які гинуть на передовій, через спроби покращити цю ситуацію. Ця війна легко може тривати ще від двох до чотирьох років. Водночас небезпечно й неправильно продовжувати обмінювати українську мотивацію, хоробрість і кров на воєнні перемоги, коли є певні речі, які можна й потрібно робити інакше. Після першого року широкомасштабного вторгнення РФ, українському керівництву слід ретельно вивчити, як ідуть справи в усьому секторі оборони, й оцінити, де саме нові напрями та підходи (стратегії) можуть дати кращі оперативні результати. Є багато прикладів кращих практичних підходів у країнах НАТО, які варто запозичити. Результати можуть бути не миттєвими, але сам процес навчання породить нові ідеї та думки, нове мислення. Вважається, що навіть одне врятоване життя варте таких зусиль.

Сьогодні проблема осіб з обмеженими функціональними можливостями (далі – ОФМ) набуває для України особливого актуального значення внаслідок воєнної агресії РФ. Багато українських воїнів отримали під час бойових дій серйозні поранення, які призводять до інвалідності, багато постраждалих є і серед цивільних [6, 7]. Ситуація складається таким чином, що після закінчення війни осіб з інвалідністю в Україні стане значно більше, тому вже зараз необхідно на державному рівні подумати про створення програм із залучення цієї категорії осіб до всіх сфер життя українського суспільства, про створення умов доступності для них закладів охорони здоров'я, санаторно-курортного лікування, культурних закладів, зайнятості, про досяжність юридичного забезпечення та інформації тощо.

З кожним роком у ВВНЗ України збільшується чисельність офіцерів з ОФМ, що свідчить про зарахування цієї категорії слухачів до освітнього процесу. Створюється все більше умов, які необхідні для функціонування слухачів з особливими потребам в просторових межах українських вишах, але на сьогоднішній день все ж залишається ряд проблема, що утруднюють процес інтеграції та адаптації слухачів з особливими потребами. У деяких сучасних вишах України залишається відсутність “фіктивних” пандусів, за допомогою яких без сторонньої допомоги власноруч слухачу в інвалідному візку просто неможливо піднятися наверх, також залишається проблема відсутності ліфтів в багатоповерхових корпусах, спеціальних меблів тощо [5].

Інвалідність, турботи людей з ОФМ перестають бути проблемами окремої людини чи групи людей, вони набувають загальносоціального значення і стають реальною суспільною проблемою. Її розв'язання вимагає від суспільства та держави, яка позиціонує себе як демократична та соціальна, не лише значних фінансових витрат, але й певних морально-психологічних зусиль, спрямованих на задоволення особливих потреб людей, які мають інвалідність, що допоможе їм вийти зі стану ексклюзії і почати жити повноцінним, незалежним життям. Одним із найефективніших шляхів у цьому сенсі є освіта, зокрема вища, яка дає можливість індивіду опанувати престижну професію, раціонально працевлаштуватися тощо. Саме освіта може вивести особу з функціональним обмеженням здоров'я на високий рівень самореалізації та надасть змогу бути економічно незалежною, а в разі необхідності – забезпечити не тільки себе, а й свою родину [2].

Потрібно зазначити, що останнім часом ставлення до такої категорії людей суттєво змінилося і розглядається це, як соціальне явище. Пошук шляхів розв'язання проблем людей з ОФМ здоров'я потребує дослідження наявного стану задоволення їх особливих потреб у сферах освіти та працевлаштування.

Теоретичне та експериментальне дослідження проводилося у відповідності до плану наукової та науково-технічної діяльності Національного університету оборони України на 2023-2024 рр., у **науково-дослідній роботі** навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій за темою “Обґрунтування основ засобів фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців – осіб з інвалідністю та травмованих в наслідок бойової діяльності”, шифр роботи “Відновлення”.

Аналіз літературних джерел. Аналіз сучасних наукових праць показує, що питання вітчизняного та міжнародного досвіду у сфері забезпечення реалізації безперешкодного доступу людей з ОФМ до освітнього середовища, інтеграції у суспільство є поширеною серед науковців, зокрема у дослідженнях М. Гагаріна, Т. Острянка, І. Гамрецького, О. Столяренко, Т. Горбашенко, В. Церклевича, В. Синьова, О. Хорошайло, А. Шевцова [2, 11]. Особливостей соціально-психологічної дезадаптації людей з інвалідністю розкривали у своїх працях М. Томчук, Ю. Жогна, Т. Комар, Т. Панченко. Так, проблема інтеграції осіб з ОФМ засобами освіти та можливості доступу їх до вищої освіти, досліджувалися у працях Ф. Амстронга, Г. Беккера, Дж. Девіса, В. Ільїна, Х. Кербо, А. Колупаєвої, Є. Мартинова, В. Синьова, П. Таланчука, Є. Тарасенка, Н. Шаповала, О. Ярської-Смірної та ін. Такі вчені, як В. Андрущенко, В. Астахова, В. Бакіров, М. Євтух, В.Кремінь тощо, розглядають соціалізації та адаптації осіб з особливими потребами. Натомість у працях А. Артеменко, І. Логвиненко, Н. Нестерчука, І. Марцинковського, О. Юденко розкрито питання інтеграції військовослужбовців з інвалідністю після повернення із зони бойових дій в освітнє середовище ВВНЗ, медичної і соціальної реабілітації військовослужбовців та поетапної адаптації до мирного життя [1, 4, 13].

Тому **метою цього дослідження** було проаналізувати альтернативні вправи і тести для оцінювання рівня фізичної підготовленості офіцерів оперативного рівня з ОФМ за показниками фізичного стану.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду в галузі теорії та організації фізичної підготовки військ; тестування фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. У Національному університеті оборони України розроблено “Положення про організацію фізичної підготовки зі слухачами з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану”, яке визначає порядок організації фізичної підготовки (далі – ФП) з офіцерами оперативного рівня навчання, які за станом здоров'я не можуть бути допущені до регулярних занять з ФП та виконання нормативів з фізичних вправ. Вимоги цього Положення розповсюджуються: на слухачів, які отримали поранення та контузії під час виконання завдань та втратили перенесених травм або захворювань, отриманих під час виконання на тривалий термін будь-які функціональні спроможності [12, 14]; на слухачів, які внаслідок службових обов'язків, за станом здоров'я [9] не допускаються до навчальних занять з ФП.

Для організації ФП з зазначеною категорією слухачів наказом начальника університету створюється група у складі фахівців військово-медичної служби та фахівців з ФП. Фізичною підготовкою офіцери, які віднесені до визначеної категорії, займаються під керівництвом викладача з ФП за рекомендаціями фахівців військово-медичної служби в години, які передбачені для планових занять ФП.

Заняття з ФП здійснюється відповідно до індивідуальної програми, яка розробляється на підставі результатів обстеження та визначає комплекс фізичних вправ і рекомендацій слухачам з ОФМ, стосовно їх послідовності, дозованості, тривалості тощо, спрямованих на поліпшення діяльності організму і координації вправності рухів, відновлення фізичної дієздатності, підтримання нормального рівня життєдіяльності. Для організації індивідуальних занять з ФП офіцерів з ОФМ за профілями розподіляють на групи залежно від їх нозології, наведені в таблиці 1.

Перевірка рівня розвитку окремих фізичних якостей офіцерів виконується за їхнім вибором, або за рекомендацією фахівців ФП та військово-медичної служби за основними вправами з переліку вправ Наказу Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225 "Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України", зареєстрованій у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року №1289/36911 [3], та альтернативними вправами і тестами, що визначають ту саму спрямованість з визначеного переліку вправ. Перелік вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості для кожного офіцера визначається індивідуально, враховуючи діагноз [8, 10].

Таблиця 1

Групи офіцерів з обмеженими функціональними можливостями з урахуванням їх нозології

Група	Опис групи	Вид навантаження
Перша	Травма нижньої частини тіла тяжкої форми (в тому числі переломи, гострі розтягнення або вивихи)	Заняття на велотренажері, плавання
Друга	Травми від помірної до тяжкої форми, у нижній частині спини (в тому числі розтягнення та вивихи тяжкої форми, грижі дисків)	Заняття на велотренажері, степпері, плавання
Третя	Травма нижньої частини тіла слабо вираженої або помірної форми	Ходьба, заняття на велотренажері, степпері, орбітрекові, плавання
Четверта	Травма верхньої частини тіла, верхньої частини спини або шиї	Біг у самостійно обраному темпі, зміцнення кардіо-респіраторної системи
П'ята	Фаза одужання після травми	Ходьба, біг, плавання, заняття на велотренажері; піднімання тулубу в сід та згинання розгинання рук в упорі лежачи; силові вправи з обтяженням

Оцінка рівня фізичної підготовленості офіцерів ОФМ здійснюється за основними показниками фізичного стану: окремих фізичних якостей, фізичного розвитку та фізичної працездатності. Для визначення критеріїв оцінювання офіцерів даної категорії, використовуються такі показники, як "норма" та "відхилення від норми" відповідно до таблиці 2.

За результатами контролю показників фізичного стану рівень фізичної підготовленості офіцерів незалежно від вікової групи визначається таким чином: "задовільно" – якщо за виконання не менш ніж одного показника отримано "норма"; "незадовільно" – якщо за виконання трьох показників отримано "відхилення від норми".

Під час визначення загальної оцінки ФП перевіряється та оцінюється рівень методичної підготовленості офіцерів за знання теоретичних основ ФП та якістю виконання методичного завдання. Перевірка методичної підготовленості проводиться протягом одного дня, як правило, після виконання практичних нормативів з ФП.

Таблиця 2

Порядок оцінювання рівня фізичної підготовленості офіцерів з обмеженими функціональними можливостями за показниками фізичного стану

№ п/п	Показники фізичного стану		"норма"			"відхилення від норми"	
			5	4	3	2	
1	Вправа, що характеризує будь-яку фізичну якість (визначається за таблицею Інструкції з ФПіС в системі МОУ)		5	4	3	2	
2	Фізичний розвиток	Індекс маси тіла (ІМТ), кг·м ⁻²	20-24,9	норма	<20	худий	
					25-29,9	повний	
					30-40	гладкий	
					>40	дуже гладкий	
	Фізичний розвиток	Індекс співвідношення обхвату талії до довжини тіла (WHTR), у.о.	0,43-0,53	норма	<0,35	дуже худий, виснаження	
					0,35-0,42	худий	
					0,54-0,58	надмірна маса тіла	
					0,59-0,63	надто надмірна маса тіла	
					>0,63	ожиріння	

		Індекс співвідношення обхвату талії до обхвату тазу (WHR з інтерпретацією згідно ВОЗ), у.о.	0,85-0,90	норма	0,95-1,00	ожиріння		
3	Фізична працездатність	Гарвардський степ-тест), од.	>90	відмінно	55-64,9	низький		
			80-90	добре				
			65-79,9	задовільно	<55	дуже низький		
		Проба Руф'є, од.	<3	висока	15 і більше	погана		
			4-6	добра				
			7-9	середня				
			10-14	задовільно				
		Тест Новаккі, Вт/кг, хв	3	1	задовільна працездатність	2	2	низька працездатність
			3	2	нормальна працездатність			

В якості основних ознак *фізичного розвитку* використовується довжина і маса тіла, окружність талії і тазу, на основі отриманих результатів здійснюється розрахунок індексу маси тіла (ІМТ), індексу співвідношення обхвату талії до довжини тіла (WHR), індексу співвідношення обхвату талії до обхвату тазу (WHR) [15]. Довжина та маса тіла є базовими показниками фізичного розвитку, які допомагають встановити загальний стан здоров'я та фізичного розвитку особи. Окрім того, виокремлюється значущість вивчення окружностей талії і тазу у контексті аналізу динаміки розподілу тканин, включаючи жирову та м'язову компоненти. Зазначені антропометричні параметри служать індикаторами для деталізованого дослідження структурних змін тіла, важливих для визначення фізіологічних зрушень, пов'язаних із відновлювальними процесами.

Висновки. Основна увага фізичних тренувань офіцерів концентрується на збереженні фізичної форми, якнайшвидшому відновленні після поранення, травми або на збереженні фізичної форми, підтримуючи максимальну функціональність пораненої (травмованої) частини тіла, наскільки це можливо. Слід не лише формувати державні і недержавні організації, які займаються проблемами людей з ОФМ, а повсюдно створювати їм такі умови життя і праці, котрі б автоматично інтегрували їх до повноцінної участі у всіх сферах суспільної діяльності. Почавши з невеликих кроків, з надання можливості людям з особливими потребами нормально пересуватися у всіх видах транспорту, без проблем потрапляти до громадських будівель, отримувати роботу, задовольняти свої культурні потреби, ми наблизимо не тільки їх, а й себе до сучасного цивілізаційного рівня.

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні рівня фізичної підготовленості та фізичного стану спортсменів з числа військовослужбовців та ветеранів війни, учасників бойових дій, рятувальників, правоохоронців, які отримали поранення під час або внаслідок виконання службових обов'язків у зоні бойових дій, для участі в Всесвітніх Іграх Нескорених або щорічному марафоні морської піхоти. Це безцінний досвід для розбудови системи спортивної реабілітації поранених ветеранів війни та військовослужбовців в Україні.

Література

1. Артеменко А.Б. Інтеграція військовослужбовців з інвалідністю після повернення із зони бойових дій в освітнє середовище вищого навчального закладу. Вчені записки ХГУ "НУА". 2018. 24. С. 199–205. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1288878>
2. Гамрецький І.С., Столяренко О.В., Столяренко О.В. Інтеграція людей з особливими потребами у суспільство як прояв ціннісного і толерантного ставлення до людей. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. 2012. №9. С. 27–39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlpr_2012_9_5
3. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України. Наказ МО України від 05.08.2021 р. № 225. Київ, 2021. 234 с.
4. Логвиненко І.О., Нестерчук Н.Є. Фізична терапія військовослужбовців, учасників бойових дій, безпосередньо приймали участь в операції об'єднаних сил. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. Рівне. 2021. Вип. 8. С. 34–39.
5. Пально І. Соціально-педагогічні умови інтеграції студентів з обмеженими функціональними можливостями. Актуальні проблеми соціальної сфери. ЖДУ імені Івана Франка. 2015. Вип. 4. С. 121–124.
6. Петрачков О.В. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. Вісник НУОУ. 2011. 6(25). С.84–90.
7. Петрачков О.В. Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. Науковий вісник НУБіП України. 2013. 192(2). С.66–72.
8. Фіногенов Ю.С. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт : підручник / Ю.С. Фіногенов та ін. всього 14 авторів. Київ. НУОУ. 2014. 468 с.
9. Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. Physiological Journal. 2023. 69(2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
10. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyina A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (Т. 9). 495–503.
11. Oleniev D., Prysiazhniuk S., Petrachkov O., Verbin N. Physical education of student youth: Problematic issues and possible solutions. The Asian International Journal of Life Sciences. Asia Life Sciences. 2020. Supplement 22(2). 315–328.

12. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). 2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>
13. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurnyi V., Drozdovska S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport. 2023. 23 (1). Art 20, P. 162–169. DOI:10.7752/jpes.2023.01020
14. Petrachkov, O., Yarmak, O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. Theory and Methods of Physical education and sports. 2021. 1, 50–54. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.50-54>.
15. World Health Organization. Access mode: <https://www.who.int>

References

- 1.Artemenko A.B. Integration of servicemen with disabilities after returning from the combat zone into the educational environment of a higher educational institution. Scientific notes of KhSU 'NUA'. 2018. 24. P. 199–205. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1288878>
- 2.Hamretskyi I.S., Stolyarenko O.V., Stolyarenko O.V. Integration of persons with special needs into society as a manifestation of a valuable and tolerant attitude towards people. Actual problems of education and upbringing of people with special needs. 2012. No. 9. P. 27–39. http://nbuv.gov.ua/UJRN/apnvlop_2012_9_5
- 3.Instruction of physical training in the system of the Ministry of Defence of Ukraine. Order of the Ministry of Defence of Ukraine dated August 5, 2021 No. 225. Kyiv, 2021. 234 p.
- 4.Logvynenko I.O., Nesterchuk N.E. Physical therapy of military personnel, which participated in hostilities and directly took part in Joint Forces Operation. Rehabilitation, physical culture and recreational aspects of human development. Rivne. 2021. Issue 8. P. 34–39.
- 5.Palno I. Social and pedagogical conditions of integration of students with limited functional capabilities. Current problems of the social sphere. Ivan Franko State University. 2015. Issue 4. P. 121–124.
- 6.Petrachkov O.V. Requirements of modern combat to the level of physical fitness of servicemen of mechanized units of the Land Forces. Bulletin of NUOU. 2011. 6(25). P.84–90.
- 7.Petrachkov O.V. The influence of factors on the effectiveness of the process of combat training of soldiers of the Land Forces. Scientific bulletin of NUBiP of Ukraine. 2013. 192(2). P.66–72.
- 8.Finogenov Yu.S. Physical education, special physical fitness and sports: textbook / Yu.S. Finogenov, only 14 authors. Kyiv. NUOU. 2014. 468p.
- 9.Babak S., Petrachkov O., Biloshitskiy V. Complex psychophysiological approach to the diagnostic of anxiety and depressive states for military personnel. Physiological Journal. 2023. 69(2). 19–28. <https://doi.org/10.15407/fz69.02.019>.
10. Oleniev D., Petrachkov O., Verbyn N., Shemchuk V., Tiazhyina A. Dynamics of the Professional Endurance Indicators in Officers of the Operational Level in a Higher Military Educational Institution During Training. Canada (Lifescience Global) : Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment. 2021. № 5 (T. 9). 495–503.
11. Oleniev D., Prysiazhniuk S., Petrachkov O., Verbin N. Physical education of student youth: Problematic issues and possible solutions. The Asian International Journal of Life Sciences. 2020. Supplement 22(2). 315–328.
12. Petrachkov O, Yarmak O, Biloshitskiy V, Andrieieva O, Mykhaylov V, Chepurnyi V, Malakhova O. The influence of morphofunctional condition on the physical fitness level of Ukrainian soldiers. Journal of Physical Education and Sport. 2022. 22(9). 2182–2189. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.09278>
13. Petrachkov O., Yarmak O., Shostak R., Andrieieva O., Yahupov V., Chepurnyi V., Drozdovska S. The effect of stress factors on cognitive and management functions of cadets of higher military educational institutions. Journal of Physical Education and Sport. 2023. 23 (1). Art 20, P. 162–169. DOI:10.7752/jpes.2023.01020
14. Petrachkov, O., Yarmak, O. Usage of functional training means to increase physical status indices of young boys. Theory and Methods of Physical education and sports. 2021. 1, 50–54. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.50-54>.
15. World Health Organization. Access mode: <https://www.who.int>

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).28
УДК: 797.2-035"465.21/35"-055.2:159.947.5

Пірогова К.І.
доктор філософії з фізичної культури і спорту,
старший викладач кафедра водних видів спорту,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро

МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩОДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ

У статті досліджується питання мотивації жінок першого періоду зрілого віку щодо оздоровчих занять аквафітнесом. Мотивація – це психофізіологічний процес, який під дією зовнішніх або внутрішніх факторів, стимулює у людей бажання займатися тією чи іншою діяльністю. Заняття з аквафітнесу є одним з основних факторів уповільнення процесів старіння, збереження здоров'я та підвищення фізичної активності. Виявлено лише поодинокі наукові дослідження,