

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування здорового способу життя в молодого покоління.

Література

1. Васильева Р. Ю. Формування здорового способу життя студентів при вивченні дисципліни "безпека життєдіяльності" у ВНЗ. Вісник Житомирського державного університету. 2010. Випуск 50. С. 151-154.
2. Власюк Г. Учнівське самоврядування у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури. Фізичне виховання в школі. 2002. № 2. С. 38-42.
3. Кошелева Е.А. Организационно-методические условия построения процесса физического воспитания в ВУЗе как фактор формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическое воспитание студентов. 2012. № 3. С. 70-73.
4. Кундиев К.И. Обоснование Национальной программы «Здоровый способ жизни и профилактика заболеваний населения. V/Zdrowie: istota, diagnostyka i strategia /drowotne: Materialy Miedzynarod. Konf. 2001. – S. 31-34.
5. Яременко О. О., Вакулєнко О. В., Галустян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства. Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж. 2004. 164 с.

References

1. Vasilieva RY (2010), "Formation of a healthy lifestyle of students in the study of the discipline "life safety" in higher education". Bulletin of Zhytomyr State University. Issue 50. pp. 151-154.
2. Vlasyuk G.(2002), "Student self-government in the formation of a healthy lifestyle by means of physical culture". Physical education at school. № 2. pp. 38-42.
3. Kosheleva EA (2012), "Organizational and methodological conditions for building the process of physical education in the university as a factor in motivating students to engage in physical education". Physical education of students. № 3. S. 70-73.
4. Kundiev KI (2001), "Rationale for the National Program "Healthy Lifestyle and Disease Prevention". V / Health: essence, diagnostics and strategy / wood: Materials Miedzynarod. Conf. P. 31-34.
5. Yaremenko OO, Vakulenko OV, Galustyan Yu. M. (2004), "Formation of a healthy way of life of youth: strategy of development of the Ukrainian society". State. Institute of Family and Youth Problems, Ukr. Inst. of Soc. research. 164 p.

УДК 796.015.132 - 057.87

Соломонко А.О.
*керівник фізичного виховання,
Львівський кооперативний коледж економіки і права, м. Львів,
Ханікянц О.В.*
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів
Римар О.В.*
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів
Семенова Н.В.*
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського,
Медичний коледж Львівського національного медичного університету
імені Данила Галицького, м. Львів*

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ЗАКЛАДІВ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті подано оцінку рівня фізичної підготовленості студентів I року навчання закладів фахової передвищої освіти. Проаналізовано результати виконання контрольних вправ, які характеризують витривалість, гнучкість, силові, швидкісні та швидкісно-силові якості. Встановлено, що рівень загальної витривалості та сили м'язів верхнього плечового поясу та тулуба учасниць експерименту є низьким, у той час як у хлопців, є, однозначно, кращими, але не досконалими. Розвиток швидкості й швидкісно-силових якостей у студентів-учасників експерименту, в цілому, відповідає середнім віковим нормам та, у переважній кількості студентів, знаходиться в межах середнього і достатнього рівнів компетентності. Розвиток гнучкості у хлопців, також, відповідає середнім віковим нормам, натомість переважна кількість дівчат продемонстрували низький рівень розвитку гнучкості. З'ясовано, що рівень розвитку фізичних якостей у дівчат та хлопців є не збалансованим і вимагає оптимізації процесу їхньої фізичної підготовки.

Ключові слова: фізичні якості, фізична підготовленість, рівні компетентності, заклади фахової передвищої освіти.

Соломонко А.А., Ханікянц Е.В., Рymar О.В., Семенова Н.В. *Оценка физической подготовленности студентов первого года обучения учрежденный профессионального довысшего образования. В статье подана оценка уровня физической подготовленности студентов первого года обучения учрежденный профессионального довысшего образования. Проанализированы результаты выполнения контрольных упражнений, характеризующих выносливость, гибкость, силовые, скоростные и скоростно-силовые качества. Установлено, что уровень общей*

выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса и туловища участниц эксперимента является низким, в то время как у юношей – однозначно, лучше, но не совершенный. Развитие скорости и скоростно-силовых качеств у студентов-участников эксперимента, в целом, соответствует средним возрастным нормам и, у подавляющего числа студентов, находится в пределах среднего и достаточного уровней компетентности. Развитие гибкости у юношей, также соответствует средним возрастным нормам, а подавляющее количество девушек продемонстрировали низкий уровень развития гибкости. Установлено, что уровень развития физических качеств у девушек и юношей является не сбалансированным и требует оптимизации процесса их физической подготовки.

Ключевые слова: физические качества, физическая подготовленность, уровни компетентности, учреждения профессионального высшего образования.

Andrii Solomonko, Olena Khanikiants, Olga Rymar, Natalia Semenova. The evaluation of physical preparation of first year students from institutions of professional pre-higher education. The goal of the article is to provide evaluation of modern condition of physical preparation of first year students (15-16 years old) from institutions of professional pre-higher education. The results of control exercises performing are analyzed in the article. Those exercises are skipping rope in 30 seconds (number of times), lean forward from sitting position (cm), flexion and extension of the arms in a supine position (number of times), 60 m run (sec), long jump from the place (cm). These exercises characterize endurance, flexibility, power, speed and power-speed qualities of a student. It is found out that the level of general endurance of female students is low, as far as no student has shown high or enough level of the competence. Only 6 students demonstrated average level, other 26 – low level. The male's results are unambiguously better, but not perfect as far as only 4 out from 28 represented low level of the competence. The development of speed and power-speed qualities among students participated in the experiment meets average age norms, in general. The majority of students are in borders of average and enough levels of competences. The development of flexibility among boys in general meets average age norms. However, majority of girls have shown low level of flexibility development, that negatively shown in power demonstration, speed and coordinative abilities, it decreases work efficiency, increase probability of ligament and muscle damage. It was found out that development level of physical qualities is not balanced among girls and boys. That is why, in due to rich optimal level of physical preparation, the systematic and purposeful work with various tools of special and general physical preparation is required.

Key words: physical qualities, competence level, institutions of professional pre-higher education.

Постановка проблеми. Сьогодні, в освітньому просторі України, зокрема й у галузі фізичного виховання учнівської та студентської молоді, відбуваються істотні зміни. Вагомими критеріями диференційованого оцінювання фізичного здоров'я, імунітету та загальної працездатності молоді є рівень розвитку фізичної підготовленості. Але, впродовж останніх років в Україні спостерігається тривожна ситуація щодо погіршення рівня здоров'я та фізичної підготовленості молоді. Це насамперед, пов'язано з невідповідністю національної системи фізичного виховання міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини [10, 18, 20].

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи всебічного розвитку студентської молоді, а також основним засобом оптимізації здоров'я, працездатності та фізичної підготовленості студентів, тобто, належний рівень фізичної підготовленості студентів слугує важливим критерієм ефективності функціонування системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі [2, 14, 19].

Аналіз літературних джерел. В теорії і практиці фізичного виховання на сьогодні гостро постає проблема підвищення рівня фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді. Фундаментом фізичної підготовленості виступають потенційні можливості організму та функції органів, моторні ефекти, будова тіла, а також параметри індивідуальної фізичної активності людини [16, 17].

Фахівці у галузі фізичного виховання справедливо вважають та підкреслюють, що чим вищий рівень фізичної підготовленості має особа, тим більшим обсягом опанованих рухових умінь та навичок вона характеризується, а також, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, видільної та терморегуляційної систем, гармонійно розвиненою будовою тіла, тощо [9, 17].

Також, підкреслюється, що головним результатом адекватної фізичної підготовленості є фізичне здоров'я, для профілактики виникнення різних видів захворювань, однак переважна кількість досліджень фізичної підготовленості студентів свідчать, що у більшості сучасних молодих людей, рівень розвитку фізичних якостей не відповідає нормативним вимогам [7, 12, 15].

Автори Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. (2005); Круцевич Т., Даджани Д., Лошицкая Т. (2008); Бондар Т.С. (2011); Дубогай О.Д., Завидівська Н.Н., Ханіянц О.В. (2012) зазначають, що процес розвитку фізичних якостей, передусім, потребує добре налагодженого педагогічного контролю [1, 3, 4, 14].

Науковці Розов В.І. (2005); Семенова Н.В., Коритко З.И. (2009); Москаленко Н.В., Сороколіт Н.С., Турчик І.Х. (2019) вважають, що нормативи оцінювання фізичної підготовленості є одним із важливих стимулів мотивації до занять фізичною культурою. Від їх відповідності значною мірою залежить не лише безпека, але і ставлення студентів до занять, прагнення до фізичного вдосконалення тощо [5, 11, 12].

З метою підвищення якості навчального процесу у фізичному вихованні Круцевич Т.Ю. [4] пропонує запровадити так звану «якісну оціночну діяльність», що буде породжувати потребу здобувачів освіти та викладача отримувати інформацію про те, чи відповідає якість знань та вмінь студента вимогам програми. Метою такої діяльності слугує контроль успішності студентів і формування в них адекватної самооцінки, а Сергієнко В. М. [13] вказує, що педагогічний контроль дає змогу підвищити ефективність управління процесом фізичної підготовки кожного студента, а також раціонально будувати за

допомогою спеціальних педагогічних впливів процес розвитку рухових здібностей.

Мета статті. Здійснити оцінку сучасного стану фізичної підготовленості студентів першого року навчання закладів фахової передвищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів закладів фахової передвищої освіти було проведено комплексне дослідження під час констатуючого експерименту. Констатуючий експеримент проводився на базі Львівського кооперативного коледжу економіки та права (у 2017 – 2018 н.р.). Програмою констатуючого експерименту було охоплено 60 студентів першого року навчання, віком 15 – 16 років (32 дівчини та 28 хлопців). Рівень розвитку фізичної підготовленості визначався за результатами виконання контрольних вправ: «біг 500 м (хв)» (дівчата), «біг 1000 м (хв)» (хлопці), «стрибки зі скакалкою за 30 с (к-сть разів)» (дівчата), «нахил уперед з положення сидячи (см)», «згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)» (дівчата), «біг 60 м (с)», «стрибок в довжину з місця (см)» та «відтискання від підлоги (к-сть разів)» (хлопці), які характеризують витривалість, гнучкість, силові, швидкісні, та швидко-силові якості. Усі вправи рекомендовані фахівцями та державними нормативними документами, як такі, що відповідають віковим та статевим нормам, інформативні, економічні, доступні та безпечні [4, 6, 7, 8].

Отримані результати свідчать, що у переважній кількості учасників дослідження рівень розвитку загальної витривалості не відповідає високому рівню. Так, результати виконання контрольної вправи «біг 500 м (хв)» (дівчата) показали, що жодна з учасниць не продемонструвала високого та достатнього рівнів компетентності. Лише 18,8% показали середній рівень, решта 81,2% – низький. Результати виконання контрольної вправи «біг 1000 м (хв)» у хлопців є, однозначно, кращими ніж у дівчат, але не досконалыми. Так, низький рівень компетентності показали 14,3% хлопців, середній – 21,45, достатній – 17,9%, а високий – майже половина учасників – 46,4% (Рис. 1).



Рис. 1. Оцінка результатів виконання контрольних вправ «біг 1000 м (хв)» (хлопці) та «біг 500 м (хв)» (дівчата).

За результатом виконання контрольної вправи – стрибки зі скакалкою за 30 с (к-сть разів) – високий рівень компетентності продемонстрували лише 6,3% дівчат, достатній – 46,8% дівчат, середній – 37,5% дівчат, низький – 9,4% дівчат. Це свідчить про те, що більшість учениць продемонстрували достатній та середній рівні компетентності за цим показником, тобто, переважна кількість дівчат за 12-ти бальною системою отримують оцінку від 8 до 10 балів та від 5 до 7 балів відповідно. (Рис. 2).

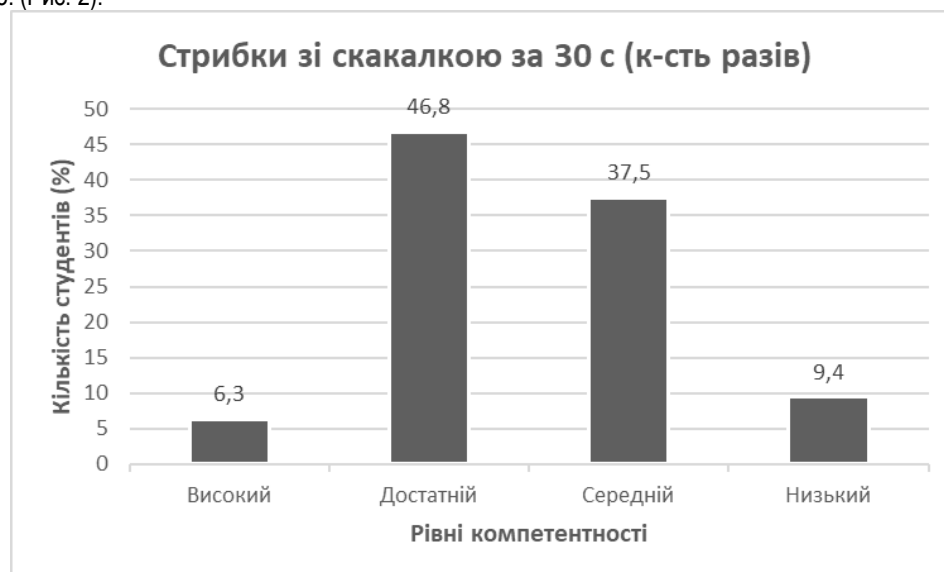


Рис. 2. Оцінка результатів виконання контрольної вправи «стрибки зі скакалкою за 30 с (к-сть разів)» дівчата.

Серед дівчат високий рівень компетентності у виконанні контрольної вправи «біг 60 м (с)» показало менше 10% студенток, а достатній – лише третина (31,3%). Майже половина студенток які брали участь у дослідженні продемонстрували середній рівень компетентності – 46,9% та низький – 9,4%. Отже, менше половини дівчат (40,6%) отримали оцінку від 8 до 12 балів (Рис. 3).

Серед хлопців, високий рівень компетентності продемонструвало ще менше учасників – 7,2%, але переважна кількість – 82,1% студентів, показали достатній рівень компетентності, 10,7% учасників продемонстрували середній рівень, а низький (початковий) не показав жоден з учасників дослідження. Позитивним є те, що 85,7% студентів за 12-ти бальною системою отримують оцінку від 8 до 12 балів. (Рис. 3).

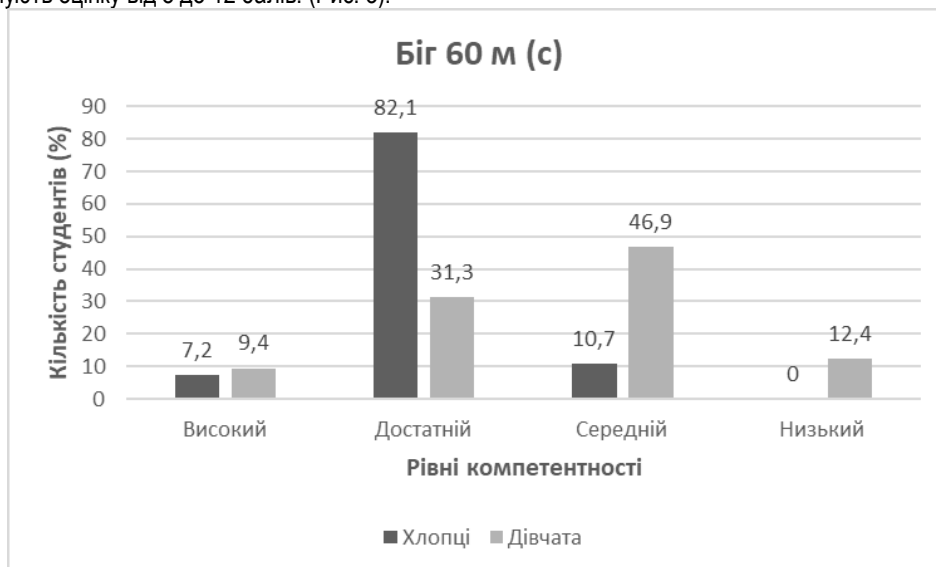


Рис. 3. Оцінка результатів виконання контрольної вправи «біг 60 м (с)».

Понад третина студентів, як серед хлопців так й серед дівчат показали низький рівень компетентності під час виконання контрольної вправи «стрибок у довжину з місця (см)» (Рис. 4). Так, майже 70% дівчат та 53,6% хлопців продемонстрували низький та середній рівні компетентності, що свідчить про вкрай низький рівень розвитку їхніх швидкісно-силових якостей. Результати чверті дівчат відповідають достатньому рівню компетентності, а менше 10% з них – високому. Хоча можна говорити про те, що результати хлопців є дещо кращими. Так, майже половина з них (46,4%) продемонстрували високий та достатній рівні, друга половина (53,6%) – середній та низький рівні компетентності (Рис. 4).



Рис. 4. Оцінка результатів виконання контрольної вправи «стрибок у довжину з місця (см)».

Оцінка результатів виконання контрольних вправ «підтягування на перекладині (к-сть разів)» у хлопців та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)» у дівчат подано на рисунку 5. За результатами виконання контрольної вправи «підтягування на перекладині (к-сть разів)» (хлопці) високий рівень компетентності продемонстрували понад третина юнаків (35,7%), достатній – 21,4% середній – 18,8%, а низький (початковий) рівень продемонстрували лише 14,3% юнаків (Рис. 5). Отже, понад половина юнаків (57,1%) за 12-ти бальною системою отримують оцінку від 8 до 12 балів.

Результати виконання контрольної вправи «згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)» у дівчат виявили надзвичайно низький рівень розвитку сили відповідних м'язових груп. Високий рівень компетентності не показала жодна з учасниць експерименту. Лише 15,6% дівчат мають достатній рівень, а решта 84,3% мають середній (18,8%) та низький (65,6%) рівні компетентності (Рис. 5).

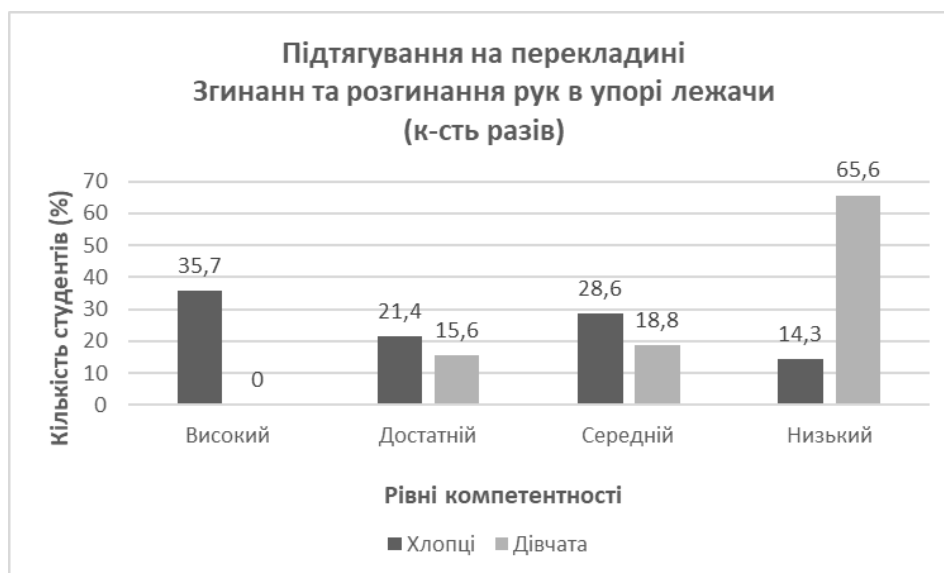


Рис. 5. Оцінка результатів виконання контрольних вправ «підтягування на перекладині (к-сть разів)» (хлопці) та «згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)» (дівчата).

Серйозні труднощі виникли у студентів, особливо у дівчат, із виконанням такої контрольної вправи як «нахил уперед з положення сидячи (см)» (Рис. 6).



Рис. 6. Оцінка результатів виконання контрольної вправи «нахил уперед з положення сидячи (см)».

Серед дівчат, жодна не продемонструвала високий та, навіть, достатній рівні компетентності. Лише 9,4% дівчат виконали цю вправу з результатом, який відповідає середньому рівню компетентності. Майже усі дівчата (90,6% осіб) показали результат менше 10 см, а двоє з них – 0 см, що свідчить про низький рівень компетентності студенток які брали участь у дослідженні (Рис.6). За 12-ти бальною системою дівчата отримали від 2 до 4 балів.

Серед хлопців, результати виявилися дещо кращими. Майже половина учасників (46,4%) дослідження продемонстрували високий (21,4%) та достатній (25%) рівні компетентності. Майже третина (28,6%) учасників показали середній рівень, а 25% – низький (початковий). Нажаль, серед тих студентів, які продемонстрували низький (початковий) рівень, є студенти (7,1%) які показали від’ємний результат, тобто менше 0 см. (Рис. 6).

Висновки. Аналіз отриманих показників, які характеризують рівень фізичної підготовленості студентів першого року навчання закладів фахової передвищої освіти показав, що:

- рівень загальної витривалості учасниць експерименту є низьким, оскільки жодна з учениць не продемонструвала високого та достатнього рівнів компетентності під час виконання вправи «біг 500 м (хв)». Результати виконання контрольної вправ «1000 м (хв)» у хлопців, є, однозначно, кращими ніж у дівчат, але не досконалыми;
- розвиток швидкості у переважній кількості студентів (78,1% дівчат та 92,9% хлопців) знаходиться в межах середнього та достатнього рівнів компетентності;
- розвиток сили м’язів верхнього плечового поясу та тулуба у хлопців переважно знаходиться на цілком достатньому рівні, а саме у 85,7% – на середньому, достатньому та високому рівнях, а у дівчат переважно на низькому (65,6%) та середньому (18,8%);
- розвиток швидко-силових якостей у студентів-учасників експерименту в цілому відповідають середнім віковим та статевим нормам;

• розвиток гнучкості у хлопців, також, відповідає середнім віковим нормам, натомість переважна кількість дівчат (90,6%) продемонстрували низький рівень розвитку гнучкості, що у свою чергу негативно впливає на розвиток та рівень прояву сили, швидкісних й координаційних здатностей, знижує економічність роботи, збільшує імовірність пошкодження зв'язок і м'язів, а також обмежує можливості просторових переміщень тіла або його ланок.

Отже, рівень розвитку фізичних якостей студентів є не збалансованим, тому для досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості необхідна систематична, цілеспрямована робота з використанням різноманітних засобів спеціальної та загальної фізичної підготовки.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у здійсненні оцінки загального рівня фізичної працездатності студентів закладів фахової передвищої освіти та обґрунтування шляхів її підвищення засобами спеціальної та загальної фізичної підготовки.

Література

1. Бондар Т.С. Педагогічний контроль рівня фізичної підготовленості школярів в аспекті компетентнісного підходу / Бондар Т.С. // Народна освіта. Київ, 2011. – Режим доступу : <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/15/statti/bondar.htm>.
2. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / Булатова М.М. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – №1 – С. 3–9.
3. Круцевич Т.Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Круцевич, Д. Даджани, Т. Лошицкая // Современный Олимпийский и Параолимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Международ. науч. конгресс. – Москва, 2008. – Т. 3. – С. 129–130.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – Киев, 2005. – 196 с.
5. Москаленко Н.В. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». / Н.В. Москаленко, Н.С. Сороколіт, І.Х. Турчик. // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Київ. – 2019. – Серія 15. – С. 223–229.
6. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи Рівень стандарту // [Електронний ресурс] : Режим доступу : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>.
7. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / Боднар І.Р., Виноградський Б.А., Павлова Ю.О. та ін. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.
8. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення / Наказ ММ та С України. – № 4607 – м. Київ, 2018. // [Електронний ресурс] : Режим доступу : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE32659.html.
9. Римар О.В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. / Римар О.В., Соловей А.В. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – 2013. – Вип. 17. – Т. 2. – С. 181–186.
10. Римар О.В. Оцінка силових та швидкісно-силових якостей учнів середнього шкільного віку / Римар О.В., Ханікянц О.В. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. наукових праць; за ред. О.В. Тимошенка. – Київ, 2020. – Випуск 3К (123) 20. – С. 364–371.
11. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. / Розов В.І. Київ : Кондор, 2005. – 278 с.
12. Семенова Н.В. Повышение уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес-аэробики/ Н.В. Семенова, З.И. Коритко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2009. – № 2. – С. 126–133.
13. Сергієнко В.М. Педагогічний контроль розвитку гнучкості студентів. / В.М. Сергієнко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – 2011. – С. 352–360.
14. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / авт. кол. : О. Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, О.В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О.Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с.
15. Ханікянц О.В. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку із пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків / Ханікянц О.В., Римар О.В., Конестяпін В.Г. // Інноваційна педагогіка : наук. журнал. – Спецвипуск, 2020. – С. 74–78.
16. Ханікянц О.В. Фізична підготовленість дівчат 15 – 16 років (на прикладі студенток коледжу I року навчання) / Ханікянц О.В., Соломонко А.О., Римар О.В. // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка : зб. наук. праць [редкол.: Носко М.О. (гол. ред.) та ін]. – Чернігів, 2019. – Вип. 3 (159). – С. 302–309.
17. Шиян О.І. Розвиток фізичних якостей учнів 5–9 класів в умовах модульної навчальної програми / Шиян О.І., Сороколіт Н.С. // Валеологія: сучасний стан, напрями та перспективи розвитку : тези доп. XIV Міжнар. наук.-практ. конф. – Харків; Дрогобич : 2016. – С. 263–266.
18. Bodnar I.R. Tests and standards for express-control of physical fitness and health of middle school age pupils [Електронний ресурс] / Bodnar I.R. // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.. – 2016. – № 4. р. 11–17. – Режим доступу до ресурсу: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMBE_2016_4_4.
19. Zavydivska N. Features of free time pedagogy in the conditions of health preserving study of student / Zavydivska N., Zavydivska O., Khanikiants O. // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. праць / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. – Кам'янець-Подільський, 2019. – Вип. 13. – С. 15–23.

20. Zavydivska O. The paradigm of health maintenance at higher education institutions as an important component of human development in terms of modernity / Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O., Rymar O. // Journal of Physical Education and Sport. (JPES), Vol 17 Supplement issue 1, Art 9., – 2017. – pp. 60–65.

References

1. Bondar T.S. (2011). Pedagogichniy kontrol rivnia fizychnoi pidhotovlenosti shkoliariv v aspekti kompetentnisnoho pidkhotu. [Pedagogical control of pupils' physical preparation level in aspect of competence approach] Kyiv, Ukraine: Narodna osvita – № 3. P. 15–17. URL: <http://www.narodnaosvita.kiev.ua/vupysku/15/statti/bondar.htm>.
2. Bulatova M.M. (2004). Zdorovia i fizychna pidhotovlenist naselennia Ukrainy. [Health and physical preparation of Ukrainian population]. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methodic of physical education and sport, № 1. pp. 3–9.
3. Krutsevych T., Dadgany D., & Loshytskaya T. (2008). Nauchnye podhody k opredeleniyu normativov fizicheskoy podgotovlennosti shkolnikov i studentov. [Scientific approaches to determine standards of physical preparation for pupils and students]. Sovremennyj Olimpijskij i Paraolimpijskij sport i sport dlya vseh : materialy XII Mezhdunar. nauch – Congress Modern Olympic and Paralympic sport for all: materials from XII international scientific conference. Moscow, Russia. № 3. pp. 129–130.
4. Krutsevych T.Y. & Vorobiov M.I. (2005). Kontrol v fizycheskom vospityany detei, podrostkov y yunoshei. [Control in physical education of children, teenagers and young men]. Kyiv, Ukraine. 196 p.
5. Moskalenko N.V., Sorokolit N.S., & Turchyk I.Kh. (2019). Klyuchovi kompetentnosti u fizychnomu vyxovanni shkoliariv v ramkax reformy «Nova ukrayinska shkola». [Key competences in pupils' physical preparation as a part of the reform "New Ukrainian School"]. Naukovy chasopys Nacz. ped. un-tu imeni M. P. Dragomanova – Scientific magazine of the National ped. University named after M.P. Dragomanov. Series 15. Kyiv, Ukraine. pp. 223–229.
6. Navchalna prohrama z fizychnoi kultury dlia zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv 10 – 11 klasy Riven standartu. (2018). [Studying program from physical culture for general educational establishments 10-11 forms Level of standard]. [On-line source]: Available at : <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv>.
7. Otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti ta zdorovia riznykh hrup naselennia. [Evaluation of physical preparation and health of various population groups]. Bodnar I.R., Vynohradskiy B.A., & Pavlova Y.O. (2018). Lviv, Ukraine: LDUFC. 132 p.
8. Pro zatverdzhennia testiv i normatyviv dlia osib, shchorichne otsiniuvannia fizychnoi pidhotovlenosti yakykh provodytsia na dobrovilnykh zasadakh, Instruksii pro orhanizatsiiu yoho provedennia ta formy Zvitu pro rezultaty yoho provedennia. (2018). [About the tests and standards approving for persons, whose annual evaluation of physical preparation is provided voluntarily, Instructions about its organization and Report forms about the results of its performing. Nakaz MM ta S Ukrainy – The order of Ministry of Youth and Sport of Ukraine. Kyiv, Ukraine. [On-line source]: Available at : http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE32659.html.
9. Rymar O.V., & Solovei A.V. (2013). Otsiniuvannia rivnia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshykh klasiv. [Evaluation of physical preparation level of high school pupils]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sport science of Ukraine, issue 17. Vol. 2. pp. 181–186.
10. Rymar O.V., & Khanikiants O.V. (2020). Otsinka sylovykh ta shvydkisno-sylovykh yakostei uchniv serednoho shkilnoho viku. [The evaluation of power and speed-power qualities of average school age pupils]. Naukovy chasopys NPU im. M.P. Dragomanova : zb. naukovykh prats – Scientific magazine of NPU named after M.P. Dragomanov : coll. of scientific works. Issue 3K (123). Kyiv, Ukraine. pp. 364–371.
11. Rozov V.I. (2005). Adaptivni antystresovi psyhotekhnologii. [Adaptive anti-stress psycho-technologies]. Kyiv, Ukraine: Kondor. 278 p.
12. Semenova N.V., & Koritko Z.I. (2009). Povyshenie urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov medicinskih uchilishch sredstvami fitness-aerobiki [Improvement of physical preparation level of medical institutions students by tools of fitness-aerobics]. Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej – Physical education of creative professions students. № 2. pp. 126–133.
13. Serhienko V.M. (2011). Pedagogichniy kontrol rozvytku hnuchkosti studentiv. [Pedagogical control of students' flexibility development]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii : zb. nauk. prats – Physical culture, sport and health of the nation: coll. of scient. Works. pp. 352–360.
14. Fizyчне vykhovannia i zdorovia. [Physical education and health]. Dubogai O.D., Zavydivska N.N., & Khanikiants O.V. (2012). Kyiv, Ukraine: UBS NBU. 271. p.
15. Khanikiants O.V., Rymar O.V., & Konestyapin V.G. (2020). Udoskonalennia shvydkisno-sylovoi pidhotovky uchniv serednoho shkilnoho viku iz priorytetnym vykorystanniam zasobiv lehkoatletychnykh strybkiv. [Improving of power-speed preparation of average school age pupils with priority use of athletics jumps tools]. Innovatsiina pedahohika : nauk. zhurnal. Spetsvyypusk – Innovative pedagogics: scientific magazine. Special edition. pp. 74–78.
16. Khanikiants O.V., Solomonko A.O., & Rymar O.V. (2019). Fizychna pidhotovlenist divchat 15 – 16 rokiv (na prykladi studentok koledzhu I roku navchannia). [Physical preparation of 15-16 years old girls (on the example of female students from institution first year studying)]. Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T.H. Shevchenka : zb. nauk. prats [redkol.: Nosko M.O. (hol. red.) ta in] – Bulletin of the national university "Chernigiv collegium" named after T.G. Shevchenko: coll. Of scientific works [edited by Nosko M.O. (chief ed.) and others]. Chernigiv, Ukraine. pp. 302–309.
17. Shyian O.I., & Sorokolit N.S. (2016). Rozvytok fizychnykh yakostei uchniv 5–9 klasiv v umovakh modulnoi navchalnoi prohramy. [The development of physical qualities of 5-9 forms pupils in conditions of module studying program]. Valeolohiia: suchasnyi stan, napriamky ta perspektyvy rozvytku : tezy dop. XIV Mizhnar. nauk.-prakt. ronf. – Valeology: modern

condition, directions and perspectives of development: thesis of XIV International scientific-practical conference. Kharkiv; Drohobych, Ukraine. pp. 263–266.

18. Bodnar I.R. (2016). Tests and standards for express-control of physical fitness and health of middle school age pupils. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. №4. pp. 11–17.– URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMBE_2016_4_4.

19. Zavydivska O., Zavydivska N., Khanikiants O., & Rymar O. (2017). The paradigm of health maintenance at higher education institutions as an important component of human development in terms of modernity. Journal of Physical Education and Sport. (JPES), Vol 17 Supplement issue 1, Art 9, pp. 60–65.

20. Zavydivska N., Zavydivska O., & Khanikiants O. Features of free time pedagogy in the conditions of health preserving study of student (2019) Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny : zb. nauk. prats / [redkol.: Yedynak H. A. (vidp. red.) ta in]. – Kamianets-Podilskyi. Vyp. 13. pp. 15–23.

3. НАУКОВИЙ НАПРЯМ: МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ І СПОРТИВНО-ОЗДОРОВОЧОГО ТУРИЗМУ

УДК: 796.015.572:616.127-005.8

Христова Т.Є.,
доктор біологічних наук, професор
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь

ВИКОРИСТАННЯ АЕРОБНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ІНФАРКТУ МІОКАРДА

Обґрунтовано ефективність комплексної програми фізичної терапії на поліклінічному етапі для хворих, які перенесли інфаркт міокарда, побудовану на основі аеробних навантажень. Програма включала фізичні вправи, дихальні вправи, самомасаж, психотерапевтичні методи (релаксація, візуалізація), ароматерапію, музикотерапію. Дослідження проводили у 2019 році на базі Центру первинної медико-санітарної допомоги № 2 міста Мелітополя. В експерименті брали участь 20 чоловіків віком 40-60 років, які перенесли інфаркт міокарда давниною від 3 місяців і більше. Регулярні аеробні тренування обумовили суттєве підвищення толерантності пацієнтів до фізичних навантажень та прискорення повернення до трудової діяльності. Доведено, що використання комплексної програми фізичної реабілітації сприяло збільшенню тривалості виконання навантаження після шести місяців занять (на 20%), величини пікової потужності навантаження (на 25%), поліпшенню показників електрокардіографії, що вказує на функціональну перебудову серцево-судинної системи.

Ключові слова: ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарда, фізична реабілітація, аеробні фізичні навантаження, чоловіки зрілого віку.

Христовая Татьяна Евгеньевна. Использование аэробных физических нагрузок для мужчин зрелого возраста после инфаркта миокарда. Обосновано эффективность комплексной программы физической терапии на поликлиническом этапе для больных, которые перенесли инфаркт миокарда, построенную на основе аэробных нагрузок. Программа включала физические упражнения, дыхательные упражнения, самомассаж, психотерапевтические методы (релаксация, визуализация), ароматерапию, музыкотерапию. Исследования проводили в 2019 году на базе Центра первичной медико-санитарной помощи № 2 города Мелитополя. В эксперименте принимали участие 40 мужчин в возрасте 40-60 лет, которые перенесли инфаркт миокарда давностью от 3 месяцев и больше. Регулярные аэробные тренировки обусловили существенное повышение толерантности пациентов к физическим нагрузкам и ускорение возвращения к трудовой деятельности. Доказано, что использование комплексной программы физической реабилитации способствовало увеличению продолжительности выполнения нагрузки после шести месяцев занятий (на 20%), величины пиковой мощности нагрузки (на 25%), улучшению показателей электрокардиографии, что указывает на функциональную перестройку сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, физическая реабилитация, аэробные физические нагрузки, мужчины зрелого возраста.

Khrystova Tetiana. Use of aerobic exercise for mature men after myocardial infarction. The effectiveness of a comprehensive program of physical therapy at the outpatient stage for patients who have suffered a myocardial infarction, based on aerobic exercise, is substantiated. The program included physical exercises, breathing exercises, self-massage, psychotherapeutic methods (relaxation, visualization), aromatherapy, music therapy. The purpose of the article is to test the effectiveness of a comprehensive rehabilitation program for patients with myocardial infarction at the outpatient stage through the use of aerobic exercise, which will allow patients to exercise systematically at home. The research was conducted in 2019 on the basis of the Center of Primary Health Care № 2 of the city of Melitopol. The experiment involved 20 men aged 40-60 years who suffered a myocardial infarction aged 3 months or more. In the experimental group, in contrast to the traditional rehabilitation program, modernized elements from classical aerobics were used, the main part of which consisted of the following units: pre-aerobic, aerobic, load-reducing unit, power unit. This allowed to restore metabolic processes in the myocardium, increase the ejection fraction and stroke volume of the heart. Regular aerobic training has significantly increased patients' tolerance to physical activity and