

Оцінюючи когнітивні функції за шкалою MMSE бачимо, що в контрольній групі приріст показника склав 52,1%, а в контрольній 30,0%. Стан когнітивних функцій в обох групах дорівнював «деменція помірного ступеня виразу». Після дослідження в основній групі він відповідав «стадія преддементних когнітивних порушень», а в контрольній «деменція легкого ступеня виразу».

Рівень тривожності за шкалою Бека в основній групі змінився в кращий бік на 29,6%, а в контрольній на 11,8%. При первинному оцінюванні рівень тривожності в обох групах відповідав «середньому рівню депресії», а після дослідження в основній групі він відповідав «легкий рівень депресії», а в контрольній залишився на первинному рівні.

Таким чином, достовірна позитивна динаміка нервової системи в основній групі у порівнянні з такими в контрольній дозволяють говорити про високу ефективність запропонованої нами програми фізичної реабілітації у порівнянні із загальноприйнятною програмою.

Висновки. Запропонована та введена у лікувальний процес комплексна програма фізичної реабілітації для чоловіків 50-60 років, які перенесли ішемічний інсульт позитивно вплинула на стан пацієнтів. Дана програма складалась з медикаментозної терапії, дієтотерапії, ранкової гігієнічної гімнастики, кінезітерапії (лікування положенням, пасивна та дихальна гімнастика, активні вправи), масажу, черезшкірної електронейростимуляції (ЧЕНС), корекції мовних та когнітивних порушень та психологічної корекції стану.

Дослідження змін ряду психоневрологічних показників показало, що у пацієнтів основної групи рівень рухової активності за шкалою Бартела покращився з стану «вираженої залежності» до рівня «помірної залежності», а в контрольній залишився на первинному рівні. Стан когнітивних функцій підвищився з рівня «деменція помірного ступеня виразу» до «стадія преддементних когнітивних порушень», а в контрольній «деменція легкого ступеня виразу». Тривожність за шкалою Бека на початку відповідала «середньому рівню депресії», а після дослідження в основній групі була на «легкому рівні депресії», а в контрольній залишився на первинному рівні.

Література

1. Бакунц Г.О. Эндогенные факторы церебрального инсульта / Г.О.Бакунц.- М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016.-360 с
2. Верещагин Н. В. Инсульт. Принципы диагностики, лечения и профилактики / Н. В. Верещагин, М. А. Пирадов, З. А. Суслина. – М. : Интермедика, 2017. – 208 с.
3. Виленский Б. С. Соматические осложнения инсульта: профилактика / Б. С. Виленский // Неврологический журнал. – 2013. – № 3. – С. 4–10.
4. Кадыков А. С. Реабилитация неврологических больных / А. С. Кадыков, Л. А. Черникова, Н. В. Шапаронова. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 560 с.
5. Підкопай Д.О. Особливості методики лікувальної фізичної культури хворих на ішемічний інсульт на стаціонарному етапі з урахуванням рухового режиму / Д.О. Підкопай, Т.П. Бірюкова // Фізична терапія та рекреаційно-оздоровчі технології. – К: №2. – 2016. – С. 61-63
6. Bernhardt J. Inactive and alone: Physical activity within the first 14 days of acute stroke unit care / J. Bernhardt, H. Dewey, A. Thrift, G. Donnan et.al // Stroke. – 2017. – № 35. – P. 1005–1009

References

1. Bakunc G.O. (2016) Endogennye faktory cerebralnogo insulta /G.O.Bakunc.- М.: GEOTAR-Media.-360s
2. Vereshagin N. V. (2017) Insult. Principy diagnostiki, lecheniya i profilaktiki / N. V. Vereshagin, M. A. Piradov, Z. A. Suslina. – М. : Intermedika, – 208 s.
3. Vilenskij B. S. (2013) Somaticheskie oslozhneniya insulta: profilaktika / B. S. Vilenskij // Nevrologicheskij zhurnal. – № 3. – S. 4–10.
4. Kadykov A. S. (2014) Reabilitaciya nevrologicheskikh bolnyh / A. S. Kadykov, L. A. Chernikova, N. V. Shahparonova. – М.: MEDpress-inform. – 560s.
5. Pidkopaj D.O. (2016) Osoblivosti metodiki likuvalnoyi fizichnoyi kulturi hvorih na ishemichnij insult na stacionarnomu etapi z urahuvannjam ruhovogo rezhimu / D.O. Pidkopaj, T.P. Biryukova // Fizichna terapiya ta rekreacijno-ozdorovchi tehnologiyi. – K: №2. – S. 61-63
6. Bernhardt J. (2017) Inactive and alone: Physical activity within the first 14 days of acute stroke unit care / J. Bernhardt, H. Dewey, A. Thrift, G. Donnan et.al // Stroke. – № 35. – P. 1005–1009

Гакман А. В.

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**

ДІАГНОСТИКА САМООЦІНКИ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ТА ЇХ ПОТРЕБА У АКТИВНОСТІ

Залучення осіб похилого віку до рухової активності є одним із пріоритетних напрямків Національної стратегії із оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація", у зв'язку із збільшенням тривалості життя населення нашої держави. Метою нашого дослідження є визначення самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреби у активності. У респондентів двох груп було визначено рівні психічних станів та потребу в них у активності. У результаті дослідження, виявлено, що особи, які займаються організованою руховою активністю більш врівноважені, їх агресивність та тривожність засвідчила показники низького рівнів.

Ключові слова: похилий вік, самооцінка, рухова активність, психічні стани.

Гакман А. Диагностика самооценки психическое состояние пожилых людей и их потребность в активности. Привлечение пожилых людей к двигательной активности является одним из приоритетных направлений Национальной стратегии по оздоровительной двигательной активности в Украине на период до 2025 года "Двигательная активность - здоровый образ жизни - здоровая нация", в связи с увеличением продолжительности жизни населения нашего государства. Целью нашего исследования является определение самооценки психических состояний пожилых людей и их потребности в активности. У респондентов двух групп были определены уровни психических состояний и потребность в них в активности. В результате исследования, выявлено, что лица, занимающиеся организованной двигательной активности более уравновешены, их агрессивность и тревожность показала показатели низкого уровня.

Ключевые слова: преклонный возраст, самооценка, двигательная активность, психические состояния.

Hakman A. Diagnosis of the self-assessment of mental conditions of elderly people and their needs for activity. Involvement of elderly people in motor activity is one of the priorities of the National Strategy for Healthful Motor Activity in Ukraine for the period up to 2025 "Mobility Activity - Healthy Lifestyle - Healthy Nation", in connection with increasing the life expectancy of our country's population. The following research methods were used to solve the problems set in the work: theoretical analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical research methods (pedagogical observation and pedagogical experiment); sociological methods of research (diagnosis of self-esteem of mental states (according to G. Eysenck) and graphical test to determine the need for activity); methods of mathematical statistics. The experimental work was carried out with two groups of respondents: the first group - people who work in fitness clubs Sportlife and Titan - 38 people, the second - consisted of persons who continue their education at Chernivtsi Third Age University. A. Kolping - 35 representatives. This group of respondents is not engaged in wellness activity. A total of 63 people, aged 60 - 73, participated in the study. Results: The respondents from the two groups identified the levels of mental states and their need for activity. As a result of the study, it is found that persons engaged in organized motor activity are more balanced, their aggressiveness and anxiety showed indicators of low levels.

Keywords: old age, self-esteem, motor activity, mental states, elderly.

Постановка проблеми. Обмеження рухової активності з віком значною мірою відображається на функціональному стані організму осіб похилого віку [2, 5, 11, 14 та ін.]. Загально-біологічні закономірності довгострокової адаптації до фізичних навантажень відіграють величезну роль на пізніх етапах онтогенезу. М'язова діяльність активізує в організмі процеси, протилежні до процесів старіння, що є інструментом підвищення життєздатності осіб старших вікових груп [1, 4, 8, 13, 16].

Малорухомих спосіб життя передусім призводить до передчасного старіння, пришвидшеному «зношуванню» організму, які в похилому віці є однією із найбільш актуальних проблем [2, 11, 12, 17].

Зміни в організмі під час старіння обумовлюють зниження його адаптаційно-регуляторних механізмів. Згідно з регуляторно-адаптаційною теорією В.В. Фролькіса [13], засновника антиейджингової медицини в Україні, прискорене старіння є результатом порушення дисбалансу між процесами старіння та антистаріння [10]. Прискорене старіння проявляється більш раннім і більш швидким розвитком старечих вікових змін, які скорочують тривалість життя. Відомо, що рухова активність у похилому віці позитивно впливає на організм як у цілому, так і на окремі його системи. Дає можливість добре себе почувати, позбутися деяких недуг, молодше виглядати, підвищувати власну працездатність, «відтягнути» старість й безпомічність. Тому актуальною проблемою є залучення та популяризація рухової активності серед літніх людей на основі психофізіологічних особливостей даної вікової групи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний час вже досягнуті певні результати щодо обґрунтування раціональних параметрів рухової активності: встановлена взаємозв'язок між її рівнем і показниками здоров'я, фізичної і розумової працездатності [6, 7, 13], визначені нормативи рухової активності для дітей різного віку [10, 14, 18], дана характеристика мінімального, раціонального і максимального рівням для дорослого населення [8], розроблено підходи до визначення норми рухової активності для осіб зрілого та похилого віку [9, 15]. Проте, при достатньому дослідженні цих аспектів, слід зазначити існуючі розбіжності думок з питань норм і режимів рухової активності, регламентації навантажень і критеріїв диференціації фізичних вправ оздоровчої спрямованості на основі їх психофізіологічних характеристик.

Метою нашого дослідження є визначення самооцінки психічних станів людей похилого віку та їх потреби у активності.

Для вирішення поставлених в роботі завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження і педагогічний експеримент); соціологічні методи дослідження (діагностика самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) та графічний тест на визначення потреби у активності); методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальну роботу проводили з двома групами респондентів: перша група – це люди які займаються у фітнес клубах Sportlife і Титан – 38 людей, друга – складалась з осіб які продовжують свою самоосвіту у Чернівецькому Університеті третього віку ім. А. Кольїнга – 35 представників. Ця група опитуваних не займається оздоровчою руховою активністю. Всього у дослідженні прийняло участь 63 людини, віком 60 – 73 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією з важливих причин порушення нормальних функцій організму у похилому віці є недостатня рухова активність. Малорухомих спосіб життя (гіпокінезія), в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці являється одним з найбільш слабких ланок організму.

У сучасному суспільстві гіпокінезія зумовлена, насамперед, способом життя людини, механізацією та

автоматизацією виробництва. Окремою складовою рухової активності для людей похилого віку є психологічна. Адже, з виходом на пенсію, зміна режиму дня, відсутність спілкування із колегами та інші фактори можуть слугувати дисбалансом психічних станів особистості.

Серед респондентів двох груп, нами було проведено дослідження рівня психічних станів за допомогою методики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком (Табл. 1). У людей похилого віку експериментальної групи було виявлено середній рівень тривожності – 21,2%, низький рівень фрустрації – 63,1% та низький рівень ригідності – 52,6%. У даній групі агресивність розподілилась рівномірно на високий (31,6%), середній (36,8%) та низький (31,6%) рівні. У контрольній групі психічні стани мали перевагу: середній рівень тривожності – 37,1%, високий рівень фрустрації – 60%, високий рівень агресивності – 40% та середній рівень ригідності – 60%.

Таблиця 1

Рівень психічних станів досліджуваних експериментальної та контрольної груп (n=73), %

Рівень психічних станів	ЕГ (n=38)	КГ (n=35)
Тривожність		
Низький	21,2	28,5
Середній	73,7	37,1
Високий	5,2	34,3
Фрустрація		
Низький	63,1	2,9
Середній	31,6	37,1
Високий	5,2	60,0
Агресивність		
Низький	31,6	31,5
Середній	36,8	28,5
Високий	31,6	40,0
Ригідність		
Низький	52,6	2,9
Середній	42,2	60,0
Високий	5,2	51,4

За даними соціологічного дослідження, ми дійшли висновків, що респонденти експериментальної групи вміло володіють своїм рівнем тривожності, вміють реально оцінити ситуацію, що склалася, у них висока самооцінка і вони не бояться труднощів.

Саме такі люди, здібні легко переключатися із однієї дії на іншу та легко пристосовуватися до різних умов. Про те люди контрольної групи засвідчили, що тривожність у них допустимого рівня, але самооцінка є досить низькою, вони уникають труднощів, бояться невдач, агресивність є високою, нестримні, мають труднощі в роботі із людьми. На нашу думку, саме за допомогою рухової активності у досліджуваних експериментальної групи переважають сильні психічні стани.

Під час дослідження нами було визначено потребу у активності людей похилого віку (Табл. 2).

Таблиця 2

Потреба у активності досліджуваних експериментальної та контрольної груп (n=73), %

Потреба	Е	К
	Г (n=38)	Г (n=35)
Велика потреба	3 6,8	4 0,0
Середня потреба	3 1,6	3 1,5
Низька потреба	3 1,6	1 7,1
Парабіотичний стан викликаний втому, недосипанням чи ін.	-	1 1,4

Отже, у респондентів експериментальної групи потреба у активності є великою для 36,8% осіб, середньою та низькою по 36,1%. Проте у активності осіб контрольної групи значно вища за експериментальну. Великою потребою у активності виявлено у 40%, але у респондентів означеної групи виявлено у 11,4% парабіотичний стан, який свідчить про тимчасовий стан обстежуваного спричинений втому, недосипанням чи іншими причинами.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Визначено потребу у активності людей похилого віку за допомогою графічного тесту «визначення потреби в активності», розроблений Є.П. Ільїним (1972), що показує рівень внутрішнього енергетичного потенціалу людини для проявлення нею активності. У представників ЕГ високу потребу в активності виявлено у 36,8%, а у КГ – 40%. Згідно нашим дослідженням, можна стверджувати, що даній віковій групі є потенціал до активності в залежності від їх енергетичного потенціалу, ґрунтуючись на психофізіологічних особливостей, а саме: рівнів рухової активності, співвідношенням біологічного та паспортного віку, темпів старіння організму та психічних станів.

Література

1. Гакман А.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота // Вісник Кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-97
2. Гакман А. В. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку / А. В. Гакман, М. Ю. Байдук // Молодий вчений. — 2016. — №11. — С. 116-120.
3. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017: С. 42-46
4. Друзь, В. А. Медико-биологические основы контроля за физическим развитием населения / В. А. Друзь, Я. И. Пугач, С. С. Пятисоцкая // Слобожанський науково-спортивний вісник: науковотеоретичний журнал. – 2010. – № 3. – С. 115–119.
5. Дудіцька С. Аналіз структури вільного часу жінок похилого віку. / Дудіцька С., Гакман А., Випасняк І. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць– 2019.
6. Дудіцька С. Роль рекреаційних ігор у дозвіллі людей похилого віку / Світлана Петрівна Дудіцька, Анна Вікторівна Гакман // Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. - №1, 2019. – С. 25-30.
7. Дудіцька С.П. Вітчизняний та зарубіжний досвід використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у людей похилого віку. / Дудіцька С.П.// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія№15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В.Тимошенка.-К.:Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова,2019-Випуск 3(111) 19. – С. 209-213
8. Дудіцька Світлана Мотиви й різновиди рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. с.45-49. /Дудіцька С. // ISSN 2078-3396 Вісник Прикарпатського Університету імені Василя Стефаника. Фізична Культура, випуск 31, Івано-Франківськ 2019.
9. Колесник, Ю. А. Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния и повышения работоспособности / Ю. А. Колесник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 124–128.
10. Красницкий В.Б. Изучение физической активности у больных ИБС с помощью специализированного Опросника Двигательной Активности "ОДА-23+" / Красницкий В.Б., Аронов Д.М., Джанхотов С.О. // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. – 2011 – 10(8): 90-97.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвіллевої культури / Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О.Л. // Спортивний вісник Придніпров'я – Дніпропетровськ, 2008. – № 1 – С. 3 – 8.
12. Литвак Р. А. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе / Литвак Р. А., Резанович И. В. // Современные проблемы науки и образования – 2011 – № 6 – С. 177–179.
13. Фролькис В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни / Фролькис В.В. – Л.: Наука, 1988. – 239 с
14. Andrieieva, O. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons / Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., Istyniuk, I. // Journal of Physical Education and Sport – 2019, Supplement issue 4 – 1308–1314.
15. Barbosa B.T. Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program / Barbosa B.T., Santos R.L., Chaves A.B, Brindeiro-Neto W., Pereira T., Silva A.I., Soares L.I., & Brasileiro-Santos M.S. // Journal of Human Sport and Exercise – Vol. 14(2). Doi:10.14198/jhse.2019.142.03
16. Chulhwan Choi Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly / Chul-Ho Bum // Journal of Physical Education and Sport, 2019 (2), 1230-1235.
17. Monteiro A.M. The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women / Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., & Carvalho, J. // Journal of Human Sport and Exercise (2019). Vol. 14(2), doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
18. WHO Regional Office for Europe <http://www.euro.who.int/en/home>

Reference

1. Hakman A.V. Vplyv rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti na upovilnennia starinnia orhanizmu / A.V. Hakman, L.V. Balatska, T.I. Liasota // Visnyk Kam'ianetspodilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fyzyczne vykhovannia, sport i zdorov'ia liudyny. – 2016. – S. 91-97
2. Hakman A. V. Zakordonnyi dosvid rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti u ramkakh dozvillia z liudmy pokhyloho viku / A. V. Hakman, M. Yu. Baidiuk // Molodyi vchenyi. — 2016. — №11. — S. 116-120.
3. Hakman A. Problemy orhanizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti u strukturi dozvillia liudei pokhyloho viku. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fyzychna kultura. 2017: S. 42-46
4. Druz, V. A. Medyko-byolohycheskye osnovy kontrolia za fyzicheskyim razvytyem naselenyia / V. A. Druz, Ya. Y. Puhach, S. S. Piatysotskaia // Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk: naukovoteoretichnyi zhurnal. – 2010. – № 3. – S. 115–119.
5. Duditska S. Analiz struktury vilnoho chasu zhink pokhyloho viku. / Duditska S., Hakman A., Vypasniak I. // Fyzychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats– 2019.
6. Duditska S. Rol rekreatsinykh ihor u dozvilli liudei pokhyloho viku / Svitlana Petrivna Duditska, Anna Viktorivna Hakman // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia: naukovy-praktychnyi zhurnal. - №1, 2019. – S. 25-30.

7. Duditska S.P. Vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid vykorystannia zasobiv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti u liudei pokhlyoho viku. / Duditska S.P. // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria№15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O.V.Tymoshenko.-K.:Vydavnytstvo NPU imeni M.P.Drahomanova,2019-Vypusk 3(111) 19. – S. 209-213
8. Duditska Svitlana Motyvy y riznovydy rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti liudei pokhlyoho viku. s.45-49. /Duditska S. // ISSN 2078-3396 Visnyk Prykarpatskoho Universytetu imeni Vasylia Stefanyka. Fizychna Kultura, vypusk 31, Ivano-Frankivsk 2019.
9. Kolesnyk, Yu. A. Yspolzovanye sredstv fizycheskoi kultury s tseliu uluchsheniya psykhoэmotsyonalnoho sostoiannya y povysheniya rabotosposobnosti / Yu. A. Kolesnyk // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovanniia i sportu. – 2009. – № 5. – S. 124–128.
10. Krasnytskyi V.B. Yzuchenye fizycheskoi aktyvnosti u bolnykh YBS s pomoshchiu spetsyalyzovannoho Oprosnika Dvyhatelnoi Aktyvnosti “ODA-23+” / Krasnytskyi V.B., Aronov D.M., Dzhankhotov S.O. // Kardyovaskuliarnaia terapiya y profylaktyka. – 2011 – 10(8): 90-97.
11. Krutsevych T.Iu. Rekreatyvni zaniattia yak chynnyk formuvanniia dozvillievoi kultury / Krutsevych T.Iu., Andrieieva O.V., Blahii O.L. // Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Dnipropetrovsk, 2008. – № 1 – S. 3 – 8.
12. Lytvak R. A. Orhanyzatsiia dosuhovoi deiatelnosti pozhylykh liudei v fytnes-klube / Lytvak R. A., Rezanovych Y. V. // Современные проблемы науки y obrazovaniya – 2011 – № 6 – S. 177–179.
13. Frolkys V.V. Starenie y uvelycheniye prodolzhytelnosti zhyznyi / Frolkys V.V. – L.: Nauka, 1988. – 239 s
14. Andrieieva, O., Hakman, A., Kashuba, V., Vasylenko, M., Patsaliuk, K., Koshura, A., Istyniuk, I. (2019), «Effects of physical activity on aging processes in elderly persons», Journal of Physical Education and Sport, Supplement issue 4, 1308–1314.
15. Barbosa B.T., Santos R.L., Chaves A.B, Brindeiro-Neto W., Pereira T., Silva A.I., Soares L.I., & Brasileiro-Santos M.S. (2019). Self-related quality of life of elderly submitted to a 12-week aquatic training program. Journal of Human Sport and Exercise. Vol. 14(2), in press. Doi:10.14198/jhse.2019.142.03
16. Chulhwan Choi, Chul-Ho Bum (2019). Physical leisure activity and work for quality of life in the elderly. Journal of Physical Education and Sport, 2019 (2), 1230-1235.
17. Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., & Carvalho, J. (2019). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. Journal of Human Sport and Exercise (2019). Vol. 14(2), in press. doi: 10.14198/jhse.2019.142.11.
18. WHO Regional Office for Europe <http://www.euro.who.int/en/home>

УДК 378.016:797.2 (043.3)

Ганчар А. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент, викладач
кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних дисциплін
Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»
Чернявський О. А.,
кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри соціально-гуманітарних та фундаментальних
дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія»,
Ганчар І. Л.,
доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного
університету «Одеська морська академія»

СТАН ПОКАЗНИКІВ НАЛЕЖНОГО ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ НА 100 М ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ СЕРЕД КУРСАНТІВ-МОРЯКІВ НА 1-2 РОКАХ НАВЧАННЯ

Мета: з'ясувати можливості формування належного рівня рухових навичок плавання на 100 м вільним стилем за типовим та інтенсивним засвоєнням програми первинного на 1-2 роках навчання та вдосконалення курсантів морського профілю серед юнаків та дівчат в умовах ЗВО.

Матеріал: У дослідженні взяло участь 50 юнаків та 50 дівчат курсантів морської академії на 1-2 роках навчання в процесі фізичного виховання в умовах ЗВО морського профілю. Методами відповідного типового тестування у формуючому педагогічному експерименті було отримано показники, які з'ясували стан належного формування у молоді рухових навичок плавання за подоланням відстані 100 м вільним стилем.

Результати: Належне до діючих стандартів рівня сформованості рухових навичок плавання було з'ясовано серед юнаків та дівчат на 1-4 семестрах навчання у початкових та прикінцевих даних на 100 м вільним стилем. В показниках контрольної групи юнаків на 1 семестрі зафіксовано динаміку поліпшення навичок плавання в діапазоні – від 2,35 до 2,28 с (різниця – 7 с, $t=2,020$, $p>0,05$). На 2 семестрі – від 2,24 до 2,18 с (різниця – 6 с; $t=1,429$, $p>0,05$). На 3 семестрі – від 2,09 до 1,58 с (різниця – 11 с, $t=1,636$, $p>0,05$) та на 4 семестрі – від 1,54 до 1,49 с (різниця – 5 с, $t=1,855$, $p>0,05$). В експериментальній групі було зафіксовано більш високі показники від 1 до 4 семестру: з 2,23 до 2,06 с (різниця – 17 с, $t=2,034$, $p<0,05$); на 2 семестрі – 2,05-1,50 с, різниця – 15 с ($t=3,186$, $p<0,05$), на 3 семестрі - 1,45-1,25 с, різниця – 20 с ($t=5,206$, $p<0,05$) та на 4 семестрі – 1,15-1,07 с, різниця – 8 с ($t=2,155$, $p<0,05$), але на більш високому рівні.

Серед курсантів-дівчат ці показники на 1 семестрі були відповідно наступні: в показниках контрольної групи –