

удари 7-9 раундах. Об'єм ударів за тренування складав від 400 до 500 раз. Час відпочинку між «раундами» складав 1 хвилину. За часом таке тренування займало від 35 до 45 хвилин.

Отримані результати були порівняні з модельними характеристиками, встановлених для спортсменів високої кваліфікації. Із цих порівнянь випливає, що у студентів без досвіду в основному відстаючими фазами в ударному русі здебільшого є відштовхуюче розгинання ноги та обертально-поступовий рух тулуба. Тобто слабкою ланкою в них є неповна раціональна злагодженість виділених фаз ударного руху що є дуже важливим чинником, який визначає ефективність удару, тому в даному випадку доцільно було б будувати процес загальної та спеціальної фізичної підготовки з врахуванням індивідуальних швидко-силових якостей спортсменів. Тому стає можливим використання в тренувальних процесах принцип динамічної відповідності. Необхідно підбираючи засоби тренувань з врахуванням ступеня розвитку груп м'язів задіяних в ударному русі. Для цього перед початком тренувального процесу доцільно проводити спеціальні тестування результати яких вказували б на ступінь відхилення від раціональної техніки в різних фазах ударного руху у студентів що дозволило б більш цілеспрямовано будувати програму занять з розвитку ефективних ударів. Для більшої наочності нижче наводимо отримані результати наших досліджень які свідчать про ступінь відхилення від раціональної техніки в різних фазах ударного руху у спортсменів різних тактичних типів та кваліфікації.

Дані проведених досліджень свідчать про значну перевагу в техніці ударних рухів у майстрів бойових мистецтв над спортсменами з більш низькою кваліфікацією. Так, показники ефективності техніки ударного руху у студентів II і III розрядів склали приблизно 56 %, а в групі КМС і першорозрядників – 88%. Значне відставання у юніорів прослідковується практично у всіх фазах ударного руху. Приблизно така ж тенденція спостерігається і в групі КМС та першорозрядників.

Висновки. Таким чином, за допомогою наведених показників вдається виявити невикористані можливості у студентів та планувати шляхи подальшого вдосконалення техніки ударних рухів, тим самим сприяти індивідуалізації тренувального процесу. Показники отриманих досліджень, в даному випадку при обстеженні збірної команди НУ «Запорізька політехніка» з бойових мистецтв, значно підтвердили високу надійність запропонованої методики контролю за технікою ударного руху. Члени даної збірної команди які проводили тренування по запропонованій експериментальній програмі мали на 40% вищі показники у відповідності до зайнятих призових місць ніж інші спортсмени під час Чемпіонату України з рукопашного бою у 2018 році. **Перспективи подальших розвідок** у даному напрямі будуть спрямовані на розробку методичних рекомендацій стосовно проведення занять з загального курсу "Бойові мистецтва".

Список використаних джерел

1. Баширова Л. М., Баширов Р. Р. Математическое моделирование в спорте. Ташкент: Медицина, 1988. 143 с.
2. Гамалий В. В. Моделирование техники двигательных действий в спорте. 2005. № 2. С. 108–116.
3. Кузнецов В. В., Новиков А. А. К проблеме модельных характеристик квалифицированных спортсменов. *Теория и практика физической культуры*. 1975. № 1. С. 59–62.
4. Градополов К. В., Джеронян Г. О., Топышев О. П. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. 1979. 34 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
6. Тарас А. Е. Рукопашный бой Смерш: практическое пособие. Минск: Харвест АСТ. 2001. С. 72–117.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. 1991. 544 с.
8. Луговской С. И., Шаленко Е. В. Самооборона без оружия. Харьков: ХАИ МВД. 1994. С. 4–44.

Refereces

1. Bashirova L. M., Bashirov R. R. (1988). Matematicheskoe modelirovanie v sporte. Tashkent: Medicina, USSR. 143.
2. Gamalij V. V. (2005). Modelirovanie tekhniki dvigatel'nyh dejstvij v sporte, 2, 108–116.
3. Kuznecov V. V., Novikov A. A. (1975). K probleme model'nyh harakteristik kvalificirovannyh sportsmenov. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*, 1, 59–62.
4. Gradopolov K. V., Dzheronyan G. O., Topyshev O. P. (1979). Boks. Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury. 34.
5. Platonov V. N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Kyiv: Olimpijskaya literatura, Ukraine. 808.
6. Taras A. E. (2001). Rukopashnyj boj Smersh: prakticheskoe posobie. Minsk: Harvest AST, Belarus. 72–117.
7. Matveev L. P. (1991). Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. 544.
8. Lugovskoj S. I., Shalenko E. V. (1994). Samooborona bez oruzhiya. Har'kov: HAI MVD, Ukraine. 4–44.

кафедри педагогіки та педагогічної майстерності
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь
ORCID: 0000-0002-1633-3892

Мединський С.В.

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького, м. Мелітополь
ORCID: 0000-0002-6082-6566

ЗАКОНОДАВЧЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ В США

Стаття презентує авторський доробок щодо законодавчого забезпечення формування здоров'язберезувальних компетентностей дорослого населення у США. Досліджено, що законотворці США надають вагомому значення окресленій проблемі, що визначається великою кількістю законодавчих актів та різноплановістю їх спрямування. У роботі наведено відповідні законодавчі документи та означено їх сутність. Аналіз законів прийнятих Конгресом США щодо здоров'язбереження дорослого населення дозволив виокремити 4 напрями: Освітня складова; Покращення діяльності медичного забезпечення; Підтримка та збереження здоров'я особистості; Розвиток мережі оздоровчих закладів та спортивних клубів. **Методологічну основу дослідження** становить комплекс пошуку, аналізу, синтезу нормативних документів і законодавчої бази США; обґрунтування провідних принципів і функцій; формування узагальнених висновків, виявлення раціонального й практично-ціннісного матеріалу. Це сприяє меті, що полягає в аналізі законів прийнятих Сенатом та Палатою представників США щодо формування здоров'язберезувальних компетентностей дорослого населення та запозичення позитивного досвіду щодо можливості подальшого застосування в законодавчих актах України. **Зроблено висновок**, що визнання потреби забезпечення формування здоров'язберезувальних компетентностей дорослого населення у США активно розв'язується на законодавчому рівні. Юридичні ініціативи викладені у нормативних актах щодо формування здоров'язберезувальних компетентностей дорослого населення спрямовані на підтримку й покращення рівня здоров'я особистості, родини і як результат забезпечення процвітання держави загалом. Нами визначено 4 основні напрями діяльності Конгресу США щодо здоров'язбереження дорослого населення. Вважаємо за доцільне запозичення позитивного досвіду можливості подальшого застосування основних напрямів у законодавчих актах і державних програмах України.

Ключові слова: здоров'язбереження, доросле населення, закони, США.

Kyriienko O., Medynskyi S. Legislative regulation as a component of the formation of healthcare competences of the adults in the USA. The article presents the author's work on the legislative regulation of the formation of healthcare competencies of the adult population in the USA. It has been studied that US lawmakers attach great importance to the outlined problem, which is determined by the large number of legislative acts and the diversity of their direction. The work presents relevant legislative documents and defines their essence. The analysis of the laws adopted by the US Congress on the health care of the adult population made it possible to distinguish 4 directions: Educational component; Improving the activity of medical provision; Support and preservation of personal health; Development of a network of health facilities and sports clubs. **The methodological basis** of the research is a complex search, analysis, synthesis of regulatory documents and the legal framework of the USA; justification of leading principles and functions; formation of generalized conclusions, identification of rational and practically valuable material. Therefore, the purpose of the article is to analyze the laws adopted by the US Senate and House of Representatives regarding the formation of healthcare competencies of the adult population and borrowing positive experience regarding the possibility of further application in the legislative acts of Ukraine. **It is concluded** that recognition of the need to ensure the formation of healthcare competencies of the adult population in the USA is being actively resolved at the legislative level. Legal initiatives set out in normative acts on the formation of healthcare competencies of the adult population are aimed at supporting and improving the level of health of the individual, the family, and as a result, ensuring the prosperity of the state in general. We have identified 4 main areas of activity of the US Congress regarding the healthcare of the adult population. We consider it appropriate to borrow the positive experience of the possibility of further application of the main directions in legislative acts and state programs of Ukraine.

Key words: healthcare, adults, law, USA.

Постановка проблеми. До найважливіших завдань всієї освітньої системи світу належить підготовка майбутніх фахівців різних галузей до формування компетентностей та впровадження здоров'язберезувальної діяльності, виховання та формування культури здоров'я населення як основ майбутнього нації. Важливим є те, що особливо гостро це питання як постає так і розв'язується у найбільш розвинених країнах, до прикладу США. Проблема здоров'язбереження дорослого

населення віднаходить своє розв'язання уже на рівні законодавчих актів США. Тому перейняття такого досвіду для України було б дуже важливе як у глобальному вимірі, так і на рівні впливу й мотивації окремої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасна наукова думка, що наукова дефініція «здоров'язбереження» є полінауковою категорією. Процеси її формування мають філософську, медичну, соціальну, психолого-педагогічну основу, поєднуючи в собі різноманітні види оптимальної взаємодії людини з навколишнім середовищем. Високий рівень здоров'язбережувальних компетентностей має позитивний вплив на самореалізацію, сприяє розвитку здоров'я на основі творчого використання внутрішніх ресурсів особистості. У дослідженнях С. Мединського та Ю. Карвацької наводиться багатомірність дефініції «здоров'язбереження» та породжує логіко-смысловий ряд ототожнення понять: здоров'я, здоровий спосіб життя, валеологія, гігієна. На тепер існує доволі широкий спектр поглядів на кількісний та якісний склад компонентів здоров'язбереження: філософське трактування, у законодавчому полі, з медичної точки зору, у психологічному розумінні, соціологічна складова, педагогічний аспект, трактування фахівців з фізичного виховання, у валеологічному аспекті [3, с. 167].

В умовах модернізації освіти проблема здоров'язбереження набуває глобального характеру. Недотримання режиму дня, здорового способу життя (зниження рівня рухової активності, шкідливі звички, нераціональне харчування та ін.), погана екологія сприяють погіршенню здоров'я. Саме тому важливим завданням є «прищеплення» знань про формування та розвиток здоров'язбережувальної та здоров'ярозвивальної компетентностей, уміння використання їх у повсякденному житті. Багато вчених розглядають здоров'язбереження як педагогічний процес. І хоча змістове наповнення у цих трактуваннях відрізняється один від одного, головна увага дослідників акцентується на тому, що здоров'язбереження як педагогічний процес, спрямований на збереження, розвиток і зміцнення здоров'я, розвиток мотивації дотримання здорового способу життя, усвідомлення відповідальності щодо власного здоров'я та здоров'я довкілля [2, с. 54].

На думку Г. Цигура й Р. Чопика питання здоров'язбереження завжди були, є і будуть актуальними для кожної людини, вони вивчалися науковцями різних країн у далекому минулому, досліджуються і зараз. Адже здоров'я є однією з найвищих соціальних цінностей людства, від нього залежить добробут і розвиток держави [4, с. 319].

Методологічну основу дослідження становить комплекс пошуку, аналізу, синтезу нормативних документів і законодавчої бази США; обґрунтування провідних принципів і функцій; формування узагальнених висновків, виявлення раціонального й практично-ціннісного матеріалу.

Мета дослідження полягає в аналізі законів прийнятих Сенатом та Палатою представників США щодо формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення та запозичення позитивного досвіду щодо можливості подальшого застосування в законодавчих актах України.

Виклад основного матеріалу. Слід зазначити, що законодавча база у сфері здоров'язбереження – основа ефективної реалізації державної політики розвитку здоров'язбережувальних компетентностей. О. Дрюков зазначає, що протягом останніх років по-новому вибудовуються фінансові відносини між державою і спортивними організаціями, на інших принципах будується державне регулювання фізкультурно-спортивних відносин на різних рівнях [1, с. 42]. Україна потребує розробки повноцінних концептуальних засад розвитку освіти дорослих як базису для формування здоров'язбережувальних компетентностей дорослого населення у довгостроковій перспективі на загальнодержавному, регіональному та місцевому рівнях. Тому дуже важливо в цьому питанні переймати досвід провідних країн світу таких як США.

Законотворці США має досить вагомий вплив і рішучу політичну волю у питаннях здоров'язбереження та фізичної активності стосовно дорослого населення, про що свідчить низка прийнятих законодавчих актів. Розглянемо законодавчу діяльність конгресу США. Прийняті законодавчі акти нами розподілено на блоки, що спрямовані на:

1. Освітня складова.
2. Покращення діяльності медичного забезпечення;
3. Підтримка та збереження здоров'я особистості;
4. Розвиток мережі оздоровчих закладів та спортивних клубів

1. ОСВІТНЯ СКЛАДОВА.

Закон про оздоровлення та освіту для довшого життя людей похилого віку 2021 року (S.2174 – Wellness and Education for Longer Lives for Seniors Act of 2021), внесений до Сенату 22 червня 2021 року. Цей законопроект включає обстеження балансу та послуги для вирішення певних соціальних детермінант здоров'я (наприклад, безпека харчування та житла) як елементи, які можуть покриватися щорічними відвідуваннями оздоровчих закладів у рамках Medicare. Законопроект також передбачає стимулюючі виплати за відвідування, які охоплюють такі елементи. Міністр охорони здоров'я та соціальних служб проводить освітні та інформаційно-роз'яснювальні заходи щодо

покриття щорічних оздоровчих візитів за програмою Medicare, включаючи зміни до таких візитів відповідно до поправок, внесених підрозділами [9].

Закон про сприяння фізичній активності американців (S.5254 – Promoting Physical Activity for Americans Act), внесено в Сенат 14 грудня 2022 року. Цей законопроект вимагає від Департаменту охорони здоров'я та соціальних служб (HHS) продовжувати видавати принаймні кожні 10 років рекомендації щодо фізичної активності, засновані на останніх наукових і медичних знаннях. HHS також має публікувати оновлені звіти, в яких детально описуються практики, що ґрунтуються на доказах, і висвітлюються триваючі проблеми фізичної активності між ітераціями настанов [12].

Закон про стипендії та можливості свободи освіти (S.56 – Education Freedom Scholarships and Opportunity Act), внесено до Сенату 24 січня 2023 року. Цей законопроект дозволяє фізичним та корпоративним платникам податків надавати податковий кредит для грошових внесків до певних організацій, які надають стипендії та навчають кадри. Він встановлює обмеження в 10 мільярдів доларів на суму внесків, які підпадають під податковий кредит відповідно до цього законопроекту. Законопроект вимагає від Міністерства освіти, у координації з Міністерством фінансів і Міністерством праці, створити, розмістити та підтримувати веб-портал, який перераховує всі відповідні організації, що надають стипендії та навчають робочу силу; дозволяє робити внески до таких організацій; надає інформацію про переваги цього законопроекту; і дозволяє штату подавати та оновлювати інформацію про свої програми та освітні організації [14].

2. ПОКРАЩЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ МЕДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.

Закон про інвестиції в особисте здоров'я сьогодні 2021 року (S.844 Personal Health Investment Today Act of 2021 or the PHIT Act of 2021), внесений до Сенату 18 березня 2021 року. Цей законопроект дозволяє вираховувати податок на медичне обслуговування в розмірі до 1000 доларів США (2000 доларів США за спільне повернення або голову родини) кваліфікованих витрат на спорт і фітнес на рік. Законопроект визначає кваліфіковані витрати на спорт і фітнес як суми, сплачені виключно за участь у фізичній активності, включаючи (1) членство у фітнес-центрі, (2) фізичні вправи або програми активності або (3) обладнання для фізичних вправ або програми активності [15].

Закон про медичні ощадні рахунки для всіх від 2022 р. (S.5302 – Health Savings Accounts For All Act of 2022), внесений до Сенату 20 грудня 2022 року. Внести зміни до Кодексу внутрішніх доходів 1986 року, щоб збільшити обмеження на внески на медичні ощадні рахунки та для інших цілей [13].

Закон про свободу та гнучкість охорони здоров'я (H.R.2808 – Health Freedom and Flexibility Act), введено в Палату представників 22 квітня 2021 року. Цей законопроект переглядає положення, що стосуються медичних ощадних рахунків (MOP), у тому числі скасувати вимогу, щоб учасник MOP був зареєстрований у плані охорони здоров'я з високою франшизою; скасувати деякі обмеження на відрахування внесків до MOP; скасувати правила, що стосуються відповідних осіб, які беруть участь у MOP; скасувати обмеження на використання MOP для придбання медичної страховки; включати певні медичні предмети як медичні витрати для цілей MOP, безпосередню первинну медичну допомогу, тренажери та предмети стоматологічної допомоги; і заборонити використання MOP для оплати абортів або для страхування, яке включає покриття для абортів [5].

3. ПІДТРИМКА ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.

Резолюція, яка визнає цінність програми харчування для людей похилого віку в боротьбі з голодом, недоїданням, відсутністю продовольчої безпеки та соціальної чи географічної ізоляції, а також для покращення здоров'я та якості життя мільйонів літніх людей у Сполучених Штатах щороку (S.Res.550), прийнято Сенатом 22 березня 2022 року. Ця резолюція визнає важливу роль місцевих програм харчування, які підтримуються Законом про літніх американців 1965 року, у боротьбі з голодом, недоїданням та ізоляцією людей похилого віку [16].

Закон про вправи та фізичну форму для всіх від 2021 року (S.2504 – Exercise and Fitness for All Act of 2021), внесено до Сенату 28 липня 2021 року. Цей законопроект вимагає, щоб Комісія з відповідності архітектурним і транспортним бар'єрам (Рада доступу) розробила вказівки для постачальників фізичних вправ або фітнес-послуг щодо надання доступного обладнання для тренувань або фітнесу. Згодом Рада з питань доступу повинна оприлюднити правила, які відповідають настановам, які вимагають, щоб заняття фізичними вправами або фітнесом, а також інструкції, що проводяться фітнес-провайдером, були доступними для людей з обмеженими можливостями [10].

4. РОЗВИТОК МЕРЕЖІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАКЛАДІВ ТА СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.

Закон про Спортзали від 2021 року (S.1613 – GYMS Act of 2021), внесено до Сенату 13 травня 2021 року. Цей законопроект встановлює грантову програму для надання економічної підтримки відповідним фітнес-центрам у відповідь на пандемію COVID-19 (тобто коронавірусної хвороби 2019 року). Зокрема, законопроект уповноважує Управління малого бізнесу надавати початкові та додаткові субсидії приватним фітнес-центрам, які в основному надають оздоровчі та фітнес-послуги і не пропонують гольф, полювання, вітрильний спорт або верхову їзду. Загальна сума грантових коштів для реципієнта не може перевищувати 25 мільйонів доларів США, і реципієнт повинен використовувати ці кошти для оплати праці, орендної плати або іпотечних зобов'язань та інших звичайних і необхідних бізнес-витрат [8].

Закон про захист спортсменів-аматорів і компенсацію від 2021 року (S.414 – Amateur Athletes Protection and Compensation Act of 2021), внесено до Сенату 24 лютого 2021 року. Цей законопроект передбачає стандарти, що стосуються компенсації за використання імен, зображень і образів міжвузівських спортсменів-любителів, а також захист цих спортсменів. Зокрема, компенсація такому спортсмену може надаватися лише неафілійованими третіми сторонами. Національна аматорська атлетична асоціація чи заклад вищої освіти не може карати спортсмена в аматорському міжвузівському спортивному змаганні чи змаганні на підставі того, що спортсмен уклав агентський контракт із представником спортсмена-любителя, сертифікованим Корпорацією аматорських міжвузівських атлетів (AIAC), заснованою цей законопроект. AIAC слугуватиме центром обміну інформацією щодо найкращих практик щодо прав та захисту міжвузівських спортсменів-аматорів, які укладають агентські та схвальні контракти. Законопроект вимагає від вищих навчальних закладів забезпечити певний рівень медичної допомоги таким спортсменам, щоб брати участь у певних федеральних програмах фінансової допомоги студентам, заклад повинен виконувати вимоги цього законопроект [11].

Закон про Національний фонд фітнесу, спорту та харчування (H.R.4795 – National Foundation on Fitness, Sports, & Nutrition Act or the NFFSN Act), введено в Палату представників 29 липня 2021 року. Цей законопроект дозволяє Національному фонду фітнесу, спорту та харчування отримувати федеральні кошти після виконання вимог щодо отримання гранту та переглядає процедури призначення членів ради. Правління має складатися не менше ніж з дев'яти членів і може вносити зміни до статуту фонду для збільшення кількості членів [6].

Закон про фізичну активність, здоровий спосіб життя, доступ, розвиток молоді та безпеку в молодіжному спорті (H.R.8552 – Physical activity, Living healthy, Access, Youth development, and Safety in Youth Sports Act or the PLAYS in Youth Sports Act), введено в Палату представників 28 липня 2022 року. Цей законопроект наказує Центрам з контролю та профілактики захворювань (ЦКПЗ) запровадити програму надання грантів відповідним національним некомерційним організаціям для покращення здоров'я та позитивного впливу молодіжного заняття спортом, а також розширення доступу до дитячих видів спорту для всіх дітей та молоді. Підтримані заходи включають програми навчання та сертифікації тренерів; навчання розвитку молоді та розвитку характеру; інструктаж щодо позитивної участі батьків; заходи для посилення ефектів щодо практики харчування, академічної успішності, заохочення практик протягом усього життя та сприяння позитивному самооцінці. Законопроект містить положення щодо перевірки тренерів, наставників та інших дорослих, які мають доступ до учасників дитячого спорту. Департамент охорони здоров'я та соціальних служб (ДОЗСС) може запровадити програму надання грантів муніципалітетам. Управління звітності уряду та ДОЗСС повинні звітувати перед Конгресом щодо молодіжного спорту [7].

Висновки. Таким чином, на сьогодні питання здоров'язбереження безсумнівно є актуальною та фундаментальною проблемою у всьому світі; визнання потреби забезпечення формування здоров'язберезувальних компетентностей дорослого населення у США активно розв'язується на законодавчому рівні. Нами визначено 4 основні напрями діяльності Конгресу США щодо формування здоров'язбереження дорослого населення: освітня складова; покращення діяльності медичного забезпечення; підтримка та збереження здоров'я особистості; розвиток мережі оздоровчих закладів та спортивних клубів. Зазначаємо щодо важливості запозичення позитивного досвіду подальшого застосування основних напрямів у законодавчих актах і державних програмах України.

Як показує аналіз законодавчої політики США, юридичні ініціативи викладені у нормативних актах щодо формування здоров'язберезувальних компетентностей дорослого населення спрямовані на підтримку й покращення рівня здоров'я особистості, родини і як результат забезпечення процвітання держави загалом. Схарактеризовані законодавчі ініціативи спрямовані також на підтримку психічного здоров'я, що наразі є актуальним питанням й для нашої країни під час війни. Розгляд даної проблеми буде продовжено в подальших наукових дослідженнях.

Список використаних джерел

1. Дрюков О. В. Законодавча та нормативно-правова база розвитку спортивного фехтування в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2018. Випуск 10 (104) 18. С. 42-45.
2. Дудко С.Г. Теоретичні аспекти здоров'язберезувальної діяльності в умовах освітнього закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Випуск 89 – 2022. С. 53-57.
3. Мединський С., Карвацька Ю. Генеза наукових підходів до дефініції «здоров'язбереження». *Науковий журнал ДВНЗ Прикарпатський Національний університет імені Василя Стефаника*. 2019. Вип. 17, ч. 1. С. 159-171.
4. Цигура Г.О., Чопик Р.В. Здоров'язбереження як складова сталого розвитку: можливості реалізації фахівцями фізичного виховання і спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 5 К (113) 19. С. 319-323.

5. H.R.2808 – Health Freedom and Flexibility Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/house-bill/2808?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=57>.
6. H.R.4795 – NFFSN Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/housebill/4795?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=8>
7. H.R.8552 – PLAYS in Youth Sports Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/housebill/8552?q=%7B%22search%22%3A%5B%22S.8552%22%5D%7D&s=2&r=1>.
8. S.1613 – GYMS Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senatebill/1613?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=12>.
9. S.2174 – Wellness and Education for Longer Lives for Seniors Act of 2021 URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senatebill/2174?q=%7B%22search%22%3A%5B%222174%22%5D%7D&s=1&r=9>
10. S.2504 – Exercise and Fitness for All Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senate-bill/2504?q=%7B%22search%22%3A%5B%22fitness%22%2C%22fitness%22%5D%7D&s=1&r=3>.
11. S.414 – Amateur Athletes Protection and Compensation Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senatebill/414?q=%7B%22search%22%3A%5B%22sport%22%2C%22sport%22%5D%7D&s=1&r=38>.
12. S.5254 – Promoting Physical Activity for Americans Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senatebill/5254?q=%7B%22search%22%3A%5B%22Physical+Activities+Recommendations+for+Americans+Act%22%5D%7D&s=2&r=24>.
13. S.5302 – Health Savings Accounts For All Act of 2022. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senatebill/5302?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=39>.
14. S.56 – Education Freedom Scholarships and Opportunity Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/118th-congress/senatebill/56?s=7&r=30&q=%7B%22search%22%3A%5B%22EDUCATION%22%5D%7D>.
15. S.844 – PHIT Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senatebill/844?q=%7B%22search%22%3A%5B%22S.844+-+PHIT+Act+of+2021%22%5D%7D&s=1&r=1>.
16. S.Res.550 – A resolution recognizing the value of the Older Americans Act Nutrition Program. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senateresolution/550?q=%7B%22search%22%3A%5B%22wellness%22%5D%7D&s=9&r=1217>.

References

1. Driukov O. V. (2018). Zakonodavcha ta normatyvno-pravova baza rozvytku sportyvnoho fektuvannia v Ukraini. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 10 (104) 18, 42-45.
2. Dudko S.H. (2022). Teoretychni aspekty zdoroviazberezhualnoi diialnosti v umovakh osvithnoho zakladu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova seria 5. Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy*, 89 – 2022, 53-57.
3. Medynskiy S., Karvatska Yu. (2019). Heneza naukovykh pidkhdov do definitsii «zdoroviazberezhennia». *Naukovyi zhurnal DVNZ Prykarpatskyi Natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka*. Vyp. 17, ch. 1, 159-171.
4. Tsyhura H.O., Chopyk R.V. (2019). Zdoroviazberezhennia yak skladova staloho rozvytku: mozhlyvosti realizatsii fakhivtsiamy fizychnoho vykhovannia i sportu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova*, 5 K (113) 19, 319-323.
5. H.R.2808 – Health Freedom and Flexibility Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/house-bill/2808?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=57>.
6. H.R.4795 – NFFSN Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/housebill/4795?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=8>
7. H.R.8552 – PLAYS in Youth Sports Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/housebill/8552?q=%7B%22search%22%3A%5B%22S.8552%22%5D%7D&s=2&r=1>.
8. S.1613 – GYMS Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senatebill/1613?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=12>.
9. S.2174 – Wellness and Education for Longer Lives for Seniors Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senatebill/2174?q=%7B%22search%22%3A%5B%222174%22%5D%7D&s=1&r=9>
10. S.2504 – Exercise and Fitness for All Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senate-bill/2504?q=%7B%22search%22%3A%5B%22fitness%22%2C%22fitness%22%5D%7D&s=1&r=3>.
11. S.414 – Amateur Athletes Protection and Compensation Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senatebill/414?q=%7B%22search%22%3A%5B%22sport%22%2C%22sport%22%5D%7D&s=1&r=38>.
12. S.5254 – Promoting Physical Activity for Americans Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senatebill/5254?q=%7B%22search%22%3A%5B%22Physical+Activities+Recommendations+for+Americans+Act%22%5D%7D&s=2&r=24>.
13. S.5302 – Health Savings Accounts For All Act of 2022. URL: <https://www.congress.gov/bill/117th-congress/senatebill/5302?q=%7B%22search%22%3A%5B%22FITNESS%22%2C%22FITNESS%22%5D%7D&s=1&r=39>.
14. S.56 – Education Freedom Scholarships and Opportunity Act. URL: <https://www.congress.gov/bill/118th-congress/senatebill/56?s=7&r=30&q=%7B%22search%22%3A%5B%22EDUCATION%22%5D%7D>.

15. S.844 – PHIT Act of 2021. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senatebill/844?q=%7B%22search%22%3A%5B%22S.844%22%7D%22%5D%7D&s=1&r=1>.
16. S.Res.550 – A resolution recognizing the value of the Older Americans Act Nutrition. URL: <https://www.congress.gov/bill/117thcongress/senateresolution/550?q=%7B%22search%22%3A%5B%22wellness%22%5D%7D%22%7D%22%5D%7D&s=9&r=1217>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).36
УДК 796.011.3:055.2:662

Клименко Г.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичної культури та спорту
Державного торговельно-економічного університету, м. Київ
ORCID: 0000-0002-4324-5484

Філіппов М.М.

доктор біологічних наук, професор, академік УАН,
професор кафедри медико-біологічних дисциплін
Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0000-0001-5096-7445

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ТА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ЗМІНИ СТАНУ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Робота присвячена формуванню процесу ФВ студенток на основі особливостей протікання фаз менструального циклу і змін функціонального стану. **Мета роботи** – розробити певний зміст і організацію процесу ФВ студенток, що забезпечують оздоровчий ефект, оцінити психофізіологічні зміни функціонального стану організму в результаті спрямовано спланованих занять з ФВ студенток, в залежності від фаз менструального циклу. Розроблені визначені зміст і організація процесу Ф, що забезпечують оздоровчий ефект. Використовувався індивідуально-груповий метод організації занять, заснований на тому, що цілі і зміст навчальної програми, обсяг і терміни її виконання були загальними і обов'язковими для всіх, а розподіл навантажень, їх тривалість і об'єм регулювалися окремо для кожної студентки. Проведена оцінка психофізіологічного стану організму. Аналізуються зміни функціонального стану, фізичної працездатності, психофізіологічних функцій, результатів самооцінки почуття тощо. Виявлені позитивні зміни, які відбулися у фізичній працездатності студенток протягом навчального року, в балансі нервових процесів, функції фізіологічних систем, аналізаторів, розумової працездатності. Це свідчить про те, що розроблена стратегія організації і змісту занять з ФВ виявилася ефективною.

Ключові слова: фізичний і психофізіологічний стан, менструальний цикл, працездатність, самопочуття.

Klymenko G., Filippov M. Functional and psychophysiological changes in the condition of female students under the influence of a special organization of the physical education process. The defined content and organization of the physical education (PhE) process, which provide a health-improving effect, have been developed. The purpose of the work is to develop a certain content and organization of the process of female students' physical education, which provides a health-improving effect, to evaluate psychophysiological changes in the functional state of the body as a result of purposefully planned classes with student women's physical education, depending on the phases of the menstrual cycle. The psychophysiological state of the body was evaluated. The individual-group method of organizing classes was used, based on the fact that the goals and content of the curriculum, the scope and terms of its implementation were common and mandatory for everyone, and the distribution of workloads, their duration and volume were regulated separately for each student. Changes in functional state, physical capacity, psychophysiological functions, results of self-assessment of feelings, etc. are analyzed. The positive changes that occurred in the physical capacity of female students during the academic year, in the balance of nervous processes, the function of physiological systems, analyzers, and mental capacity were revealed. This indicates that the developed strategy of the organization and content of classes was effective.

Key words: physical and psychophysiological state, menstrual cycle, working capacity, well-being.

Постановка проблеми. Згідно з найважливішими задачами, які стоять перед галуззю фізичної культури і оздоровчої медицини, за складних соціально – економічних і демографічних умов в Україні, є зміцнення і корекція здоров'я населення, в першу чергу, жінок, які визначають репродуктивну функцію і життєдіяльність нації [3]. Відомо, що жіночий організм потребує розуміння механізмів його функціонування, особливо при фізичних напруженнях [1. 4]. Наприклад, активація при цьому центральної нервової системи (ЦНС) супроводжується: у передменструальний період