

18. Shavel, Kh.Ie. (2022). Deiaki aspekty kharchuvannia studentiv [Some aspects of student nutrition]. *Rozvytok fizychnoi kultury ta sportu v umovakh voiennoho stanu – Development of physical culture and sports under martial law*. Chenstokhova, Respublika Polshcha, 2022. 116–119 [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).32

УДК 796.011.1:616-056.2-055.25:159.9425-053.6:591.134.5

Чеховська Л. Я.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
завідувач кафедри фітнесу та рекреації
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Мартин П.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Коваленко О.В.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана,
Ковтун О.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана
Ковальчук Д.Р.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені В. Гетьмана

СТРАТЕГІЇ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНІВ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ МАСИ ТІЛА

У статті здійснено аналіз наявних стратегій рухової активності, спрямованих на корекцію фізичного та емоційного стану дітей підліткового віку з порушеннями маси тіла. Мета дослідження – дослідити наявні підходи до корекції фізичного та емоційного станів дівчат підліткового віку з порушеннями маси тіла. Методи дослідження. Для вирішення мети дослідження використано теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, документальних матеріалів, компаративний аналіз, педагогічні методи дослідження. Результати дослідження. На основі системного аналізу фахової літератури та документальних матеріалів встановлено поширеність порушень маси тіла серед дітей та підлітків у світі та Україні. Виділено глобальні тенденції ожиріння серед дітей, підлітків за статтю. Охарактеризовано чинники, що призводять до порушення маси тіла: зниження рухової активності, недостатність сну, порушення харчової поведінки, психологічний стан. Здійснено аналіз програмних документів щодо підвищення рівня рухової активності, які спрямовані на: впровадження стратегій і програм рухової активності дітей та підлітків, що довели свою ефективність; розробку дієвої системи мотивації та заохочення залучення до рухової активності; узгодження мультисекторальних стратегій забезпечення можливостей ведення активного способу життя, підвищення якості освіти в сфері фізичного виховання у закладах освіти всіх рівнів. Системний аналіз фахової літератури дозволив підсумувати наявні підходи щодо стратегій корекції показників фізичного та емоційного станів дівчат підліткового віку з порушеннями маси тіла. Висновки. На основі зібраного матеріалу узагальнено рекомендації щодо підвищення рівня залучення дітей та підлітків до програм рухової активності, спрямованих на корекцію фізичного та емоційного станів дівчат підліткового віку з порушеннями маси тіла.

Ключові слова: рухова активність, фізичний стан, здоров'я, порушення маси тіла, дівчата, підлітки, корекція.

Chekhovska L., Martyn P., Kovalenko O., Kovtun O., Kovalchuk D. «Strategies for correction of physical and emotional states in adolescent girls with body weight disorders» Abstract. The article analyzes existing strategies of physical activity aimed at correcting the physical and emotional states in adolescents with body weight disorders. The aim of the study was to investigate the existing approaches to correcting the physical and emotional state in adolescent girls with body weight disorders. Methods. Theoretical analysis of special scientific and methodological literature and documentary materials, comparative analysis, and pedagogical methods were used. Research results. Based on a systematic analysis of specialized literature and documentary materials, the prevalence of body weight disorders among children and adolescents worldwide and in Ukraine was evaluated. Global trends in childhood and adolescent obesity were highlighted. Factors leading to weight disorders were characterized, including decreased physical activity, insufficient sleep, eating behavior disorders, and psychological status. An analysis of program documents aimed at increasing the level of physical activity was carried out, focusing on the implementation of effective strategies and programs for the physical activity of children and adolescents. The development of an effective motivation and incentive system for engaging in physical activity, coordination of multisectoral strategies to promote an active lifestyle, and the improvement of the quality of physical education in educational institutions at all levels were discussed. A systematic analysis of specialized literature allowed summarizing existing approaches to correction strategies for the physical and emotional well-being of adolescent girls with

weight disorders. Conclusions. Based on the collected material, recommendations for increasing the involvement of children and adolescents in physical activity programs aimed at correcting the physical and emotional well-being of adolescent girls with weight disorders were summarized.

Key words: physical activity, physical condition, health, body eight disorders, girls, adolescents, correction.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Кожна шоста людина у світі відноситься до вікового періоду 10–19 років. Фахівцями зазначається, що підлітковий вік – це унікальний час, в процесі якого відмічаються суттєві фізичні, емоційні та соціальні зміни [5]. За оцінками ВООЗ, у всьому світі 1 із 7 (14 %) підлітків віком 10–19 років відчуває розлади психічного здоров'я, але вони залишаються здебільшого нерозпізнаними, що стосується фізичного здоров'я, ситуація ще гірша [22]. Діти підліткового віку особливо вразливі до соціальної ізоляції, дискримінації, стигматизації, труднощів у навчанні, ризикованої поведінки, захворюваності [5]. Одним з найпоширеніших викликів, з яким стикаються підлітки є порушення маси тіла. Поширеність надмірної маси тіла та ожиріння у світі є значною і має тенденцію до зростання (рис. 1).

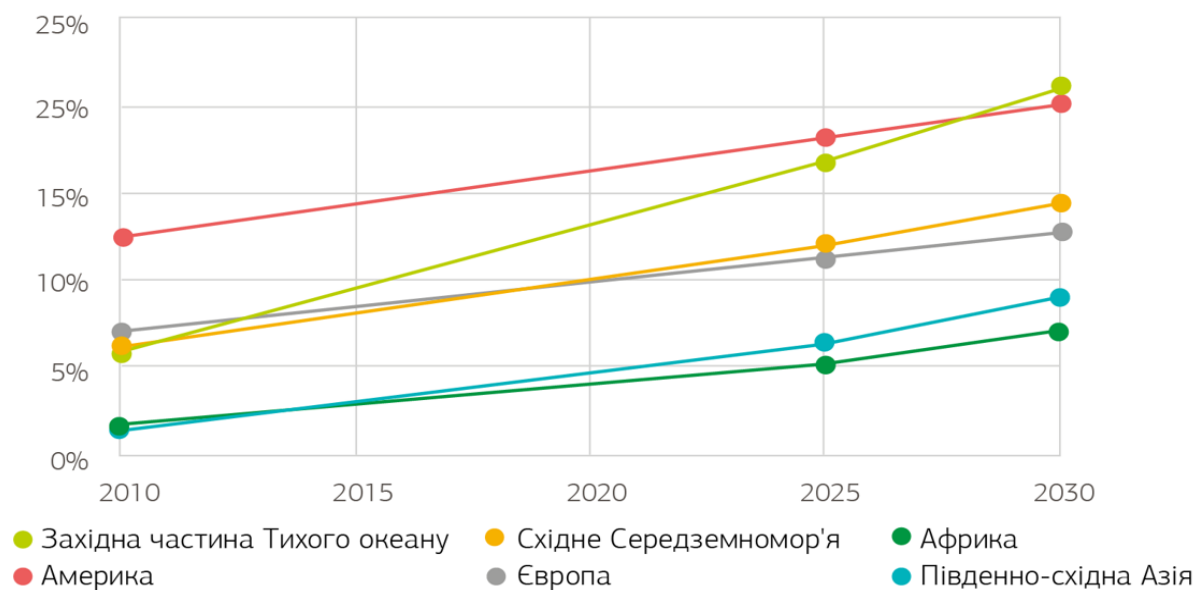


Рис. 1. Поширеність ожиріння у дітей та підлітків у віці 5–19 років за регіонами світу [22]

У статистичних даних ВООЗ також представлено інформацію про сучасний стан та глобальні тенденції поширеності ожиріння серед дітей, підлітків за статтю (табл. 1).

Таблиця 1. Глобальні тенденції ожиріння серед дітей, підлітків за статтю 2020–2035 рр. [22]

Показники	Рік			
	2020	2025	2030	2035
Кількість хворих на ожиріння, млн	103	140	175	208
Частка всіх хлопців, %	10	14	17	20
Кількість хворих на ожиріння, млн	72	101	135	175
Частка всіх дівчат, %	8	10	14	18

Ситуація виглядає також критичною і для України, де ожиріння у дітей та підлітків у віці 7–17 років складає 26 % у хлопчиків і 13,9 % у дівчат [12]. Серед чинників, які призводять до збільшення або дефіциту маси тіла, авторами виділено порушення харчової поведінки, виражене зниженням рухової активності, недостатність сну, психологічний стан [1]. Причини та наслідки порушення маси тіла є складними та багатограними, надлишкова маса тіла та ожиріння пов'язані з підвищеним ризиком таких хронічних станів, як серцево-судинні захворювання, діабет II типу та деякі види раку [1]. Крім того, діти з порушенням маси тіла відчувають стигматизацію щодо ваги, яка визначається як суспільне знецінення особистості через розмір її тіла [19, 20]. Через таку стигматизацію ожиріння у молоді було виділено як фактор ризику розвитку психопатології, яка може проявлятися через незадоволення своїм тілом, занепокоєння формою та вагою, а також призводити до розладів харчової поведінки. Особливо уразливими у цьому аспекті є дівчата підліткового віку, серед яких спостерігається значний відсоток осіб з порушенням маси тіла [Error! Reference source not found.].

Тому огляд наявних стратегій, спрямованих на корекцію та нормалізацію маси тіла дітей та підлітків, а також обґрунтування, розробка та впровадження додаткових профілактично-оздоровчих заходів, підвищення рівня теоретичної грамотності дітей та батьків з означених питань є актуальним науковим завданням. Науковцями звертається увага на суттєвих перевагах впровадження програм рухової активності для корекції порушень маси тіла.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи ЛДУФК імені Івана Боберського на 2021–2025рр. згідно з темою кафедри фітнесу та рекреації «Оздоровча рухова активність у рекреаційній діяльності різних груп населення

Україні».

Мета дослідження – дослідити наявні стратегії корекції фізичного та емоційного станів дівчат підліткового віку з порушеннями маси тіла.

Методи дослідження. Для вирішення мети дослідження використано теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури, компаративний аналіз, аналіз документальних матеріалів, педагогічні методи дослідження.

Виклад основного матеріалу. На необхідність підвищення рівня рухової активності для покращення фізичного та емоційного станів, профілактики та корекції порушень маси тіла дитячого контингенту наголошується у програмних документах всесвітньо відомих організацій. Так, Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я був затверджений Глобальний план дій з рухової активності (GAPPA) на період 2018–2030 роки. Метою плану є зниження рівня малорухомого (сидячого) способу життя різних груп населення на 15 % до 2030 р [10].

ВООЗ розроблені та пропонуються до впровадження політики заохочення учнівської молоді до рухової активності в освітньому середовищі (World Health Organization, 2021). Основними шляхами для підвищення рівня рухової активності можуть стати – впровадження стратегій і програм, які довели свою ефективність та спрямовані на підвищення рівня рухової активності дітей та підлітків, розробка дієвої системи мотивації та заохочення залучення до рухової активності, мультисекторальні дії щодо забезпечення можливостей ведення активного способу життя, підвищення якості освіти в сфері фізичного виховання у закладах освіти всіх рівнів [10, 21].

На сьогоднішній день існує значна кількість розробок, присвячених питанням профілактики та корекції порушень маси тіла дітей та підлітків, пропонує науковцями. Вітчизняні та зарубіжні фахівці присвятили багато робіт вивченню рівня рухової активності дітей та її ролі у формування здорової поведінки, корекції та профілактиці порушень маси тіла [1, 1, **Error! Reference source not found.**, 12, 13]. Існують переконливі докази того, що щоденне виконання підлітками фізичних вправ протягом години і більше допоможе контролювати масу тіла навіть тим, хто генетично схильний до ожиріння. Так, авторами McCabe, Ricciardelli, Banfield [14], вивчено вплив стратегій підвищення рівня рухової активності на зменшення маси тіла, підвищення м'язового тону, покращення стану фізичного та психічного здоров'я підлітків. Респондентами були 1185 підлітків (587 хлопців, 598 дівчат), які навчалися у 7 та 9 класах (середній вік хлопців = 13,22 року, середній вік дівчат = 13,21 року). Результати показали, що як для хлопців, так і для дівчат існував сильний зв'язок між стратегіями зниження маси тіла та впливом на показники здоров'я [14].

Варто відмітити, що в Україні масштабна національна оцінка рухової активності проведена у 2018 році в рамках міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді України» [8], яка засвідчує, що кожен четвертий учень (23,7 %) щодня займається активною діяльністю не менше години на день, (хлопці 27,8% та дівчата 19,4 %). Також отримані результати засвідчили пряму пропорційну залежність: чим молодший підліток, тим вищий його рівень рухової активності – від 30% серед 10–11-річних до 17 % серед 16–17-річних [8].

Авторами О. Андреева, А. Максименко розроблено комплексну програму на основі переважного використання засобів оздоровчого фітнесу, спрямовану на корекцію показників фізичного стану, рухової активності, ціннісних орієнтацій дівчат підліткового віку з дефіцитом маси тіла [**Error! Reference source not found.**, 1, **Error! Reference source not found.**].

На думку фахівців, ефективна програма зміни харчової поведінки є важливим напрямом профілактики ожиріння серед молоді. Однак ефективність профілактики ожиріння у підлітків потребує декількох підходів, приділяючи особливу увагу невпорядкованій харчовій поведінці та психологічній підтримці серед інших факторів навколишнього середовища.

Профілактичні програми, які включають дієту, рухову активність та/або корекцію сидячого способу життя, наразі є першою лінією профілактики порушень маси тіла у підлітків. У доповіді Комісії ВООЗ із припинення дитячого ожиріння [17] пропонується багатокомпонентний підхід, який включає комплексну підтримку контролю ваги, способу життя для молоді з нездоровою вагою як частину універсального плану охорони їх здоров'я. У звіті ВООЗ [17] зазначено, що комплексний план профілактики повинен включати психосоціальну підтримку та підтримку сім'ї на додаток до загальних компонентів, таких як харчування та рухова активність або зміна сидячої поведінки. Дійсно, програми профілактики ожиріння, які переважно зосереджені на підходах до енергетичного балансу, включаючи дієту (наприклад, уникнення або вибір певних джерел їжі) і рухову активність (наприклад, для «спалювання» калорій), виявилися неефективними протягом тривалого періоду часу, що може призвести до збільшення ризику розладів харчової поведінки [14].

Розроблено та впроваджено **Концепцію розвитку щоденного спорту в закладах освіти** для «запровадження новітніх підходів до фізичного виховання здобувачів освіти, створення умов для фізичного розвитку та рухової активності, зміцнення здоров'я, посилення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом» [4].

Незважаючи на фізичні, психологічні, емоційні, соціальні та загальні переваги занять фізичною культурою та спортом [11], дівчата постійно повідомляють про нижчі показники участі у подібних програмах. Крім того, дівчата, швидше за все, припинять займатися руховою активністю у підлітковому віці, відмова відобразиться в меншій участі у подібних заходах у дорослому віці. Порівняно з хлопцями, дівчата частіше відчувають, що їхню зовнішність оцінюють інші, повідомляють, що під час занять спортом частіше draжнять через зовнішність, відчувають більший рівень незадоволеності своїм тілом, а самосвідомість, пов'язана із зовнішнім виглядом, є однією з головних перешкод для занять спортом [13, 19].

Аналіз сучасних порад щодо запобігання зайвій вазі у дітей показує, що ключовими методами є виявлення надмірної маси тіла через антропометричні вимірювання та розрахунок індексу маси тіла. Після цього необхідно регулярно спостерігати за розвитком та станом здоров'я дитини, визначати ризик розвитку надлишкової ваги та запобігати йому через освітні заходи та корекцію неправильної поведінки.

Зокрема, Комісія з ліквідації дитячого ожиріння розробила комплексні рекомендації стосовно здорового харчування, режиму дня та рухової активності, в які залучається сім'я. Ці рекомендації включають [8, 17]:

– забезпечення щоденної рухової активності для дітей тривалістю не менше 20 хвилин на день з поступовим збільшенням до 60 хвилин, щоб зменшити час, проведений дитиною в сидячому положенні;

- обмеження часу, який дитина проводить перед телевізором або комп'ютером, до 1–2 годин на день;
- зменшення споживання продуктів з високим вмістом жиру, цукру та солі.

Слід зауважити, що сьогоднішня малорухлива поведінка дітей шкільного віку в значній мірі пов'язана з використанням електронних пристроїв для навчання. Це може спричинити зниження рухової активності. Метааналіз, проведений дослідниками M. S. Tremblay та іншими [18], показує, що навіть при високому рівні рухової активності особи, які проводять багато часу сидячи, мають підвищений ризик серцево-судинних захворювань і метаболічних розладів. Тому важливо мотивувати дітей зменшувати час, який вони проводять в сидячому положенні, що сприятиме зниженню індексу маси тіла.

На основі здійсненого аналізу документальних матеріалів та фахової літератури [15, 16] з проблеми дослідження узагальнено рекомендації з підвищення рівня рухової активності, спрямованого на нормалізацію маси тіла, покращення показників фізичного та емоційного станів дівчат підліткового віку з порушенням маси тіла:

- забезпечити надання дітям та підліткам можливостей для щоденної рухової активності в закладах освіти різного рівня шляхом раціональної організації занять фізичним вихованням;
- проводити інформаційно-роз'яснювальну, консультативну роботу серед дітей, батьків та вчителів з організації рухової активності, режиму сну та обмеження часу, що проводиться за переглядом екранів різних електронних пристроїв;
- розробити механізми заохочення дітей та батьків для ведення активного способу життя та впровадження стереотипів поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я;
- продовжувати роботу зі створення просторих, доглянутих пішохідних та велосипедних доріжок та популяризації та підтримки активних пішохідних та велосипедних пересувань до школи та зі школи;
- збільшити кількість безпечних, доступних атракцій (парків, спортивних та дитячих майданчиків), що стимулюватимуть до занять руховою активністю у вільний час;
- підвищити рівень теоретичної грамотності батьків та дітей з питань здоров'язбережувальної поведінки, норм рухової активності, харчових стереотипів, засобів психологічної корекції.

Висновки. Розробка профілактично-оздоровчих заходів є важливою з огляду на надзвичайну поширеність порушень маси тіла серед дитячого контингенту. Системний аналіз фахової літератури дозволив підсумувати наявні підходи щодо стратегій корекції показників фізичного та емоційного станів дівчат підліткового віку з порушеннями маси тіла. На основі зібраного матеріалу узагальнено рекомендації щодо підвищення рівня залучення дітей та підлітків до програм рухової активності, спрямованих на редукцію маси тіла.

Перспективи подальших розвідок будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо підвищення рівня рухової активності для дівчат підліткового віку з порушеннями маси тіла та обґрунтування організаційно-педагогічних і методичних умов їх впровадження в практику роботи зацікавлених профільних організацій.

Література

1. Андрєєва, О. В., Максименко, А., & Лишевська, В. М. (2020). Сучасні підходи до використання фітнес-технологій як засобу корекції фізичного стану підлітків. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7(127)), 9-14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01)
2. Андрєєва, О., Максименко, А., Хрипко І., & Пасічняк Л. (2023) Взаємозв'язок маси тіла з показниками фізичного та емоційного станів дівчат 12 – 13 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (8 (168)), 9–13. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).01)
3. Дячук, Д. Д., Заболотна, І. Е., & Ященко, Ю. Б. (2018) Аналіз поширеності ожиріння серед дітей шкільного віку та оцінка ризиків розвитку захворювань асоційованих з надлишковою масою тіла. *Wiadomości Lekarskie. Tom LXXI, nr 3, cz I. P.* 546-550.
4. Концепція розвитку щоденного спорту в закладах освіти 27 жовтня 2021 року № 1141/4088
5. Коли світ на межі змін: школа, чутлива до психічного здоров'я. Доступно: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf>
6. Максименко, А. О., Пасічняк, Л. В., Андрєєва, О. В., & Дудко, М. (2023). Вплив програми занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного стану дівчат підлітків з дефіцитом маси тіла. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7(167)), 108-114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).21)
7. Мамедова, І., Трачук, С., Долженко, Л., Довгаль, В., & Сиротюк С. (20023) Прогностична модель здоров'я дівчат середнього шкільного віку в контексті рухової активності та інших супутніх чинників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (3), 31–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.31–36
8. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді» : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар та ін. ; наук. ред. О. М. Балакірева ; ЮНІСЕФ, ГО «Укр.ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
9. Center for Disease Control and Prevention. What are the consequences of Childhood Obesity 2015. <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html>.
10. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
11. Dore, J., Turnipseed, B., Dwyer, S., Turnipseed, A., Andries, J., Ascani, G., Monnette, C., Huidekoper, A., Strauss, N., & Wolfson, P. (2019). Ketamine Assisted Psychotherapy (KAP): Patient Demographics, Clinical Data and Outcomes in Three Large

- Practices Administering Ketamine with Psychotherapy. *Journal of psychoactive drugs*, 51(2), 189–198. <https://doi.org/10.1080/02791072.2019.1587556>
12. Dyachuk D. D., Yaschenko Y. B., Zabolotna I. E., & Yaschenko L. V. (2019). Prevalence of excessive body weight and obesity among children. Organization of prevention of obesity among children in Ukraine. *Georgian Medical News*, (4 (289), 62–67.
13. Leme, A. C. B., Jess Haines, L. Tang, K. L. L. Dunker, S. T. P., Mauro Fisberg, Gerson L. Ferrari, & Regina M. Fisberg. (2020). Impact of Strategies for Preventing Obesity and Risk Factors for Eating Disorders among Adolescents: A Systematic Review" *Nutrients* 12, no. 10: 3134. <https://doi.org/10.3390/nu12103134>
14. McCabe, Marita & Ricciardelli, Lina & Banfield, Sophie. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty. *Eating Behaviors - EAT BEHAV.* 2. 129–149. [10.1016/S1471-0153\(01\)00025-3](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00025-3).
15. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Geneva: World Health Organization, 2016. 28 p. http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf.
16. Population-based prevention strategies for childhood obesity: report of a WHO forum and technical meeting 15–17 December 2009. Geneva: World Health Organization, 2010. 40 p. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/child-obesity-eng.pdf>.
17. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity: implementation plan. 2017 https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70/A70_31-en.pdf
18. Tremblay M. S., LeBlanc A. G., Kho M. E., Saunders T. J. (2011) Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* (8 (98) doi: 10.1186/1479-5868-8-98.
19. Vani, M. F., Murray, R. M., & Sabiston, C. M. (2021). Body image and physical activity. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 150–175). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1007>
20. Voelker DK, Reel JJ, Greenleaf C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther.* 2015 Aug 25;6:149–58. doi: 10.2147/AHMT.S68344.
21. WHO STEPS surveillance manuale. The WHO STEP wise approach to noncommunicable disease risk factor surveillance. Geneva: World Health Organization, 2017. 474 p. http://www.who.int/ncds/surveillance/steps/STEPS_Manual.pdf?ua=1.
22. World Obesity Atlas 2023 <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>.

References

1. Andryeyeva, O. V., Maksymenko, A., & Lyshevs'ka, V. M. (2020). Suchasni pidkhody do vykorystannya fitnes-tekhnologiy yak zasobu korektsiyi fizychnoho stanu pidlitkiv. *Naukovy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (7(127), 9–14. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7\(127\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).01)
2. Andryeyeva, O., Maksymenko, A., Khrypko I., & Pasichnyak L. (2023) Vzayemozv'yazok masy tila z pokaznykamy fizychnoho ta emotsiynoho staniv divchat 12 – 13 rokiv. *Naukovy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (8 (168), 9–13. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).01)
3. Dyachuk, D. D., Zabolotna, I. E., & Yashchenko, YU. B. (2018) Analiz poshyrenosti ozhyrinnya sered ditey shkil'noho viku ta otsinka ryzykiv rozvytku zakhvoryuvan' asotsiyovanykh z nadlyshkovoyu masoyu tila. *Wiadomości Lekarskie. Tom LXXI, nr 3, cz I. P.* 546–550.
4. Kontsepsiya rozvytku shchodennoho sportu v zakladakh osvity 27 zhovtnya 2021 roku № 1141/4088
5. Koly svit na mezhi zmin: shkola, chutlyva do psykhychnoho zdorov'ya. Dostupno: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/news/2023/04/13/GG-posibnyk.web.2.13.04.2023.pdf>
6. Maksymenko, A. O., Pasichnyak, L. V., Andryeyeva, O. V., & Dudko, M. (2023). Vplyv prohramy zanyat' ozdorovchym fitnesom na pokaznyky fizychnoho stanu divchat pidlitkiv z defitsytom masy tila. *Naukovy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, (7(167), 108–114. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).21)
7. Mamedova, I., Trachuk, S., Dolzhenko, L., Dovhal', V., & Syrotyuk S. (2023) Prohnostychna model' zdorov'ya divchat seredn'oho shkil'noho viku v konteksti rukhovoyi aktyvnosti ta inshykh suputnykh chynnykiv. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, (3), 31–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.3.31–36
8. Sotsial'na obumovlenist' ta pokaznyky zdorov'ya pidlitkiv ta molodi : za rezul'tatamy sotsiolohichnoho doslidzhennya v mezhakh mizhnarodnoho proektu «Zdorov'ya ta povedinkovi oriyentatsiyi uchniv'skoyi molodi» : monohr. / O. M. Balakiryeva, T. V. Bondar ta in. ; nauk. red. O. M. Balakiryeva ; YUNISEF, HO «Ukr.in-t sots. doslidzh. im. O. Yaremenka». K. : Polihrafichnyy tsentr «Foliant», 2019. 127 s.
9. Center for Disease Control and Prevention. What are the consequences of Childhood Obesity 2015. <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html>.
10. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
11. Dore, J., Turnipseed, B., Dwyer, S., Turnipseed, A., Andries, J., Ascani, G., Monnette, C., Huidekoper, A., Strauss, N., & Wolfson, P. (2019). Ketamine Assisted Psychotherapy (KAP): Patient Demographics, Clinical Data and Outcomes in Three Large Practices Administering Ketamine with Psychotherapy. *Journal of psychoactive drugs*, 51(2), 189–198. <https://doi.org/10.1080/02791072.2019.1587556>
12. Dyachuk D. D., Yaschenko Y. B., Zabolotna I. E., & Yaschenko L. V. (2019). Prevalence of excessive body weight and obesity among children. Organization of prevention of obesity among children in Ukraine. *Georgian Medical News*, (4 (289), 62–67.

13. Leme, A. C. B., Jess Haines, L. Tang, K. L. L. Dunker, S. T. P., Mauro Fisberg, Gerson L. Ferrari, & Regina M. Fisberg. (2020). Impact of Strategies for Preventing Obesity and Risk Factors for Eating Disorders among Adolescents: A Systematic Review" *Nutrients* 12, no. 10: 3134. <https://doi.org/10.3390/nu12103134>
14. McCabe, Marita & Ricciardelli, Lina & Banfield, Sophie. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty. *Eating Behaviors - EAT BEHAV.* 2. 129-149. 10.1016/S1471-0153(01)00025-3.
15. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Geneva: World Health Organization, 2016. 28 p. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf.
16. Population-based prevention strategies for childhood obesity: report of a WHO forum and technical meeting 15-17 December 2009. Geneva: World Health Organization, 2010. 40 p. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/child-obesity-eng.pdf>.
17. Report of the Commission on Ending Childhood Obesity: implementation plan. 2017 https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA70/A70_31-en.pdf
18. Tremblay M. S., LeBlanc A. G., Kho M. E., Saunders T. J. (2011) Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 8 (98) doi: 10.1186/1479-5868-8-98.
19. Vani, M. F., Murray, R. M., & Sabiston, C. M. (2021). Body image and physical activity. In Z. Zenko & L. Jones (Eds.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 150–175). Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology. <https://doi.org/10.51224/B1007>
20. Voelker DK, Reel JJ, Greenleaf C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolesc Health Med Ther.* 2015 Aug 25;6:149-58. doi: 10.2147/AHMT.S68344.
21. WHO STEPS surveillance manuale. The WHO STEP wise approach to noncommunicable disease risk factor surveillance. Geneva: World Health Organization, 2017. 474 p. http://www.who.int/ncds/surveillance/steps/STEPS_Manual.pdf?ua=1.
22. World Obesity Atlas 2023 <https://www.worldobesity.org/resources/resource-library/world-obesity-atlas-2023>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.10(170).33
УДК 796.012.1:355.233.2-057.36

Швець В.Л., аспірант
Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
Дух Т.І.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент Львівського державного університету фізичної культури
імені Івана Боберського, м. Львів
Павлова Ю.О.
професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту
професор Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

ОЦІНЮВАННЯ ВАЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВІЙСЬКОВІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У цій роботі ми аналізували значення фізичних якостей військовослужбовців за допомогою експертного оцінювання. До дослідження були залучені інструкторів фізичної підготовки і спорту та учасники курсів підвищення кваліфікації. Встановлено, що практично щодо усіх фізичних якостей відповіді обох груп респондентів не відрізнялися, виявлені відмінності стосувалися часу реакції за вибором, часу простої реакції на зоровий подразник та здатності до утримання статистичної рівноваги ($p < 0,05$). Опитування інструктори з фізичної підготовки і спорту показало, що найбільш важливими фізичними якостями для військовослужбовців є час простої реакції на зоровий подразник ($4,59 \pm 0,74$ бала), здатність до утримання статистичної рівноваги ($4,52 \pm 0,63$ бала) і координованість рухів ($4,48 \pm 0,63$ бала). Для учасників курсів підвищення кваліфікації основною була координованість рухів ($4,34 \pm 0,75$ бала), на другому місці була силова витривалість ($4,29 \pm 0,75$ бала), швидкість ($4,28 \pm 0,84$ бала) і швидкісна силу ($4,28 \pm 0,77$ бала).

Ключові слова: фізичні якості, інструктори з фізичної підготовки і спорту, фізична підготовка, військовослужбовці.

Shvets V.L., Dukh T.I., Pavlova I.O. Assessment of the importance of physical qualities in the military physical training of military. Taking into account the current state of modernization of weapons, equipment, improvement of forms and methods of conducting combat operations and comprehensive provision of units of the Ukrainian forces in accordance with NATO standards (world

standards), it is urgent to make changes to the existing programs of professional education of future officers, in particular, programs of special physical training. In this work, we conducted a comparative analysis of the assessment of the importance of the physical qualities of military personnel according to physical training and sports instructors and students of participants of professional development courses. 29 physical training and sports instructors and 155 participants of professional development courses of the