Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Хмельницький національний університет

Тернопільський національний педагогічний університет

імені Володимира Гнатюка

Дрогобицький фаховий коледж нафти і газу

**МАТЕРІАЛИ**

V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ

НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ

**27 квітня 2023 р.**

УДК 796.012-053.6(477)(08)

Ш 70

**Організаційний комітет:**

***Кондрацька Галина Дмитрівна*** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров’я факультету здоров’я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (голова оргкомітету);

***Лук’янченко Микола Іванович*** – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров’я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

***Павлюк Євген Олександрович –*** доктор педагогічних наук, професор, декан факультету здоров’я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету;

***Огнистий Андрій Володимирович –*** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка;

***Чепелюк Анна Вікторівна*** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту факультету здоров’я людини та природничих наук Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка;

***Піць Богдан Миколайович –*** керівник фізичного виховання Дрогобицького фахового коледжу нафти і газу.

Ш 70

**Шляхи розвитку рухової активності молоді України:** матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : По́світ, 2023. 565 с.

У збірнику представлено виклад статтей (результати дослідження), поданих на V Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Шляхи розвитку рухової активності молоді України».

УДК 796.012-053.6(477)(08)

© Автори статтей, 2023

© По́світ, 2023

**ЗМІСТ**

**Передмова.** Рухова активність складова

здорового способу життя сучасної молоді .…8

**НАПРЯМ І**

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Машталер І., Левицька Х.**

Спортивно-бальні танці як засіб мотивації учнів до

навчальної діяльності у процесі фізичного виховання…………..…9

**Чопик Р., Библів Д.**

Вплив фізичної культури на психологічне

благополуччя особистості………………………………………..….19

**Борисевич Л., Чепелюк В., Шукатка О.**

Заняття з фізичного виховання у спеціальних

медичних групах та шляхи їх удосконалення….…………………..29

**Мостова Д., Ладика П.**

«Гормони щастя» у повсякденному житті

та в спорті..………………………………………….............38

**Шандригось В., Потішний Т., Бздир С.**

До питання силової підготовки юнаків-паурліфтерів

на етапі початкової підготовки……………………………………..47

**Федорищак Р., Мельник М., Гаврилюк І.**

Питання здорового способу життя та рухової активності,

як запоруки здоров’я кожної особистості………………….………60

**Сарай А., Осадченко Т., Алєксєєв О.**

Чинники та мотивація учнів до здорового

способу життя………………………………………….…………….71

**Зварич Г., Онисько Б., Малай Г.**

Аспекти формування здорового способу

життя учнів молодшого шкільного віку………….………….……..81

**Кобзар Д., Алексєєнко-Лемовська Л.**

Туристична діяльність в закладах освіти як умова

гармонійного розвитку здобувачів освіти…………………………91

**Полякова О., Борейко Н., Поляков І.**

Рухова активність у первісному суспільстві:

спроба історіософського аналізу і складності

дослідження…………………………………………………………101

**КарабановЄ., Маріонда І., Прокопенко Ю .**

Фізична активність як складова дорослого

населення…………………………………………………….……..110

**Соломчак Х.**

Формування рухової активності підлітків

як підготовка до занять туризмом………………………………...119

**Тітаренко Т.**

Особливості проведення занять оздоровчим

фітнесом при порушеннях постави………………………………134

**НАПРЯМ ІІ**

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ПОКАЗНИК РОЗВИТКУ МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**Сапрун С., Машталер І., Дека І., Корнієнко С.**

Використання технології Wyscout для аналізу

техніко-тактичних дій футболістів……..………………………….144

**Малетич Н., Гук Н., Орищак Т.**

Вплив занять фізичною культурою на розвиток

дітей дошкільного віку……………………………………………..162

**Максим’як Я., Пурій Г., Бурак О.**

Формування світогляду, моральних і духовних якостей

особистості засобами фізичної культури……………………..…...171

**Веселовський А., Котула Т.**

Основи управління у підготовці технічної майстерності

юних міні-футболістів 7-8 років……………………………..……181

**Вовк К., Наумчук В.**

Розвиток швидкісних здібностей як чинник фізичного вдосконалення школярів………………………………...…………193

**Самойлик С., Максим’як В.**

Мотиваційна складова процесу засвоєння знань

майбутніх вчителів фізичної культури під

**Євген Карабанов1, Іван Маріонда2,**

**Юлія Прокопенко3**

*1доцент кафедри фізичного виховання*

*2доцент кафедри фізичного виховання*

*3старший викладач кафедри фізичного виховання*

*та здоров’я людини*

*1,2Ужгородський національний університет, Україна*

*3Кременчуцька гуманітарно-технологічна*

*академія ім. А.С. Макаренко, Україна*

**ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ**

***Анотація.*** *Дослідницька стаття присвячена підвищенню усвідомлення про важливість фізичної активності та можливості використання дистанційних методів для її визначення. Робота описує поняття фізичної активності та його вивчення вченими з різних галузей науки, таких як медицина, фізіологія, психологія, епідеміологія та спорт наук. Існують значні докази важливості та переваг підвищення фізичної активності як засобу збереження здоров'я та запобігання хворобам серед молоді. Точні виміри фізичної активності є важливими для загального здоров'я, соціальних, політичних та фінансових причин. Анкети які оприлюднені у цій статті можуть бути використані для збору інформації про рівень фізичної активності у населення в різних країнах, що дозволяє порівнювати дані між країнами та зробити висновки щодо світового рівня фізичної активності.*

***Ключові слова:*** *фізична активність, доросле населення.*

***Abstract.*** *This research article aims to increase awareness about the importance of physical activity and the possibility of using remote methods to determine it. The paper describes the concept of physical activity and its study by scientists from various fields such as medicine, physiology, psychology, epidemiology, and sports science. There is significant evidence of the importance and benefits of increasing physical activity as a means of maintaining health and preventing diseases among young people. Accurate measurements of physical activity are important for overall health, social, political, and financial reasons. The surveys presented in this article can be used to collect information about the level of physical activity in the population in different countries, allowing for data comparison between countries and making conclusions about the global level of physical activity.*

***Key words:*** *physical activity, adult population.*

**Вступ.** Ця тема є дуже актуальною в наш час, оскільки ми є наслідком дистанційної роботи від ковід, а зараз від російської агресії, більшість дорослих людей веде сидячий спосіб життя, це призводить до численних хвороб та проблем зі здоров'ям.

Ми маємо багато питань, які потребують уваги: як визначити рівень фізичної активності дорослих, якими методами оцінювати їх фізичну форму, і як створити умови для того, щоб люди могли займатися фізичною активністю на рівні, який відповідає їхнім потребам та можливостям.

**Мета дослідження** – підвищення усвідомлення про важливість фізичної активності та можливості використання дистанційних методів для її визначення.

Отже, фізична активність – це загальна кількість руху, який робить людина протягом дня. Такий рух може бути пов'язаний з роботою, дозвіллям, спортом або повсякденними справами, такими як прибирання або сходження по сходах.

Поняття фізичної активності вивчали багато вчених з різних галузей науки, таких як медицина, фізіологія, психологія, епідеміологія, спорт наука та інші. Це дозволило отримати різноманітні дані про вплив фізичної активності на здоров'я людини, а також розробити рекомендації щодо мінімальних рівнів фізичної активності для забезпечення здорового життя.

Вчені з галузі спортивної науки досліджують роль фізичної активності у здоровому способі життя та спортивній діяльності. Ось деякі відомі спортивні науковці, які займалися вивченням фізичної активності:

Кеннет Купер - американський лікар та дослідник, який прославився своїми дослідженнями в галузі фізичної активності та здоров'я. Він був автором книги "Аеробіка" та відомої методики "Купер-тесту", яка використовується для вимірювання аеробної витривалості [2].

Джекі Салліван – канадський дослідник, який працював у галузі фізичної активності та здоров'я. Вона була співавтором багатьох досліджень, що досліджували вплив фізичної активності на здоров'я жінок [3].

Коулмен Гріффіт – американський дослідник, який вивчав спортивну психологію (батько спортивної психології) та вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Він був автором багатьох досліджень, які досліджували вплив різних видів фізичної активності на настрій та емоційний стан [3].

Маліков Микола – український дослідник, який вивчав фізичну підготовку та спортивну діяльність. Він був автором багатьох досліджень, які досліджували різні аспекти фізичної підготовки, зокрема витривалість, швидкість та силу [1].

Джеймс Ф. Стемпл – американський дослідник, який вивчав фізичну активність та здоров'я серця [1,3].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Існують значні докази важливості та переваг підвищення фізичної активності як засобу збереження здоров'я та запобігання хворобам серед молоді. Американський коледж спортивної медицини та Департамент охорони здоров'я та людських послуг США рекомендують дорослому населенню брати участь у мінімум півтори години середнього та енергійного ритму фізичної активності щодня, що включає «будь-який рух, що виробляється скелетними м'язами, що призводить до калорійних витрат».

Також існують Глобальні рекомендації від ВОЗ щодо фізичної активності для здоров'я:

* Дорослі від 18 до 64 років мають займатися фізичною активністю протягом тижня не менше 150хв. Помірної інтенсивності або 75хв. Високої інтенсивності або комбінацією помірної та високої інтенсивності;
* Аеробну активність слід виконувати у підходах тривалістю не менше10 хвилин;
* Для покращення здоров'я потрібно що тижня займатися аеробною фіз.активністю протягом 150-300хв. в залежності від її інтенсивності;
* Робити силові вправи для основних груп м'язів 2 або більше разів на тиждень.

Точні виміри фізичної активності є важливими для загального здоров'я, соціальних, політичних та фінансових причин. Правильні виміри фізичної активності населення допомагають визначити асоціацію між фізичною активністю та здоров'ям, які є важливими для запобігання хворобам та поліпшення якості життя. Якщо рівень фізичної активності конкретного субнаселення (наприклад, різних етнічних або соціально-економічних груп) неоцінений правильно, результатом може бути не ефективний розподіл ресурсів або навіть не правильне спрямування політики та пріоритетів громадського здоров'я.

Існують міжнародні анкети для визначення фізичної активності, які можуть бути використані в різних країнах та на різних мовах. Декілька з найбільш поширених міжнародних анкет для визначення фізичної активності включають:

1. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): анкета, розроблена Всесвітньою організацією охорони здоров'я (WHO), яка дозволяє вимірювати рівень фізичної активності населення [5].

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): анкета, розроблена міжнародною групою дослідників, яка дозволяє визначити рівень фізичної активності за останній тиждень [6].

2. Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire: анкета, розроблена канадським вченим Марком Годіном, яка дозволяє визначити рівень фізичної активності у вільний час.

3.YRBS (Опитування, спостереження за поведінкою молоді, ризики). YRBS була розроблена на початку 1990-х років із тих пір широко використовується, в тому числі для великомасштабного спостереження за багатьма дітьми, молоддю та дорослим населенням в США.

4. Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) – ця анкета має короткий формат і призначена для визначення рівня фізичної активності людей старшого віку. Основна ідея застосування анкети RAPA полягає в тому, щоб швидко та ефективно визначити рівень фізичної активності людей старшого віку, без необхідності витрачати багато часу та зусиль на детальне опитування. Результати заповнення анкети RAPA дають можливість оцінити загальний рівень фізичної активності, а також види фізичної активності, які виконує людина. Анкета містить запитання про три типи фізичної активності: активність, пов'язану з роботою або домашніми обов'язками, активність, пов'язану з відпочинком та дозвіллям, та активність, пов'язану з транспортом.

Ці анкети можуть бути використані для збору інформації про рівень фізичної активності населення в різних країнах, що дозволяє порівнювати дані між країнами та зробити висновки щодо світового рівня фізичної активності.

Існує певна кількість різних тестів, які можуть бути використані для визначення рівня фізичної активності дорослого населення за допомогою фізичних вправ. Ось декілька прикладів:

1.Тест на гнучкість Sit-and-Reach - це тест, що використовується для вимірювання гнучкості та розтяжки м'язів таза та стегон. Цей тест був розроблений Ленном Сітомі Робертом Річардсоном в 1980 році, і з того часу він став одним з найбільш поширених тестів для вимірювання гнучкості. Для проходження тесту на гнучкість Sit-and-Reach людина сидить на підлозі з ногами прямо перед собою та розтягує руки вперед вздовж ніг. За допомогою спеціального приладу, який розташований між ногами, вимірюється відстань між кінчиком пальців на ногах та приладом. Відстань вимірюється в сантиметрах, і може бути використана для порівняння гнучкості різних людей.

2. Тест на силу рукового стиску (Hand Grip Strength Test) є простим та широко використовуваним методом для вимірювання сили рук. В цьому тесті оцінюється максимальна сила стиску руки, виміряна за допомогою динамометра. Він може бути використаний для визначення загального фізичного стану людини, а також для моніторингу розвитку сили рук з часом. Для проведення тесту людина сидить з прямою спиною і плечі належним чином вирівняні. Рука випрямлена вниз, а динамометр знаходиться в руці, що нетестується. Людина стискає динамометр максимально сильно протягом кількох секунд, після чого результат фіксується.

3. Тест на реакцію – цей тест був розроблений Фредеріком Лордом у 1927 році для вимірювання швидкості реакції. Цей тест полягає у тому, що тестувана особа повинна якомога швидше відреагувати на зовнішній стимул. Найпоширеніші види тестів на реакцію – це тести на зорову реакцію та тести на слухову реакцію. У тесті на зорову реакцію особа повинна швидко реагувати на зовнішній візуальний стимул, такий як спалах світла. У тесті на слухову реакцію, людина повинна відреагувати на звуковий стимул,такий як звуковий сигнал.

4. Тест на рівновагу, відомий також як тест Ромберґа, є одним з найпоширеніших методів вимірювання статичної рівноваги. Цей тест був розроблений німецьким професором, неврологом, фізіологом Ромберґом у 1920-х роках. Протягом тесту людина стоїть на спеціальній платформі з закритими очима, під час якої вимірюється тривалість, протягом якої вона може стояти без руху. Зазвичай тест проводять двічі, і середнє значення тривалості становить результат тесту. Для того, щоб зберегти рівновагу, людина повинна використовувати свої м'язи, щоб контролювати свою позицію на платформі. Це може виявити проблеми з м'язами, нервовою системою або сенсорними системами, що відповідають за рівновагу.

У сучасний час існує декілька модифікацій тесту Ромберґа, включаючи різні способи зміни поверхні, на якій стоїть людина, і використання спеціального обладнання, такого як інерціальні сенсори або платформи з п'ятьма зонами.

5. Тест на піднімання ваги, також відомий як тест на силу м'язів, є одним з найпоширеніших тестів для вимірювання сили м'язів. Винахідником цього тесту є Артур Джонс, американський фітнес-інструктор та винахідник тренажерів, який розробив його для використання в його тренажерних залах. У тесті на піднімання ваги особа повинна підняти вагу з певної позиції та утримувати її на певній висоті. Вага, що використовується, може бути різною залежно від статі, віку та фізичної підготовки особи. Цей тест був розроблений з метою визначення сили м'язів різних груп м'язів, зокрема м'язів рук, спини та ніг. Він широко використовується у фітнес-індустрії та в спортивній медицині для оцінки фізичної форми та потенційної травматичної небезпеки під час виконання різних видів фізичної активності. За результатами тесту на піднімання ваги можна визначити загальну силу м'язів, що може бути корисно при плануванні тренувальних програм для поліпшення фізичної форми та зниження ризику травм.

Кожен з цих тестів має свої переваги та обмеження, і вони можуть бути використані для вимірювання різних аспектів фізичної активності та фізичної форми людини.

**Висновки.** Точні виміри фізичної активності є важливими для загального здоров'я, соціальних, політичних та фінансових причин. Правильні виміри фізичної активності населення допомагають визначити асоціацію між фізичною активністю та здоров'ям, які є важливими для запобігання хворобам та поліпшення якості життя. Існують міжнародні анкети для визначення фізичної активності, які можуть бути використані в різних країнах та на різних мовах: Global Physical Activity Questionnaire, Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, YRBS, Rapid Assessment of Physical Activity.

Використання європейського досвіду у розвитку системи фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні може сприяти підвищенню рівня фізичної активності та здоров'я населення. Для цього необхідно проводити додаткові дослідження та аналізувати досвід європейських країн з метою розробки ефективних програм та політик щодо розвитку фізичного виховання та спорту для дорослого населення в Україні.

**Список використаної літератури.**

1. Маліков М.В., Богдановська Н.В., Сватьєв А.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті. *Навчальний посібник.* Запоріжжя. 2006.182с.

2. Cooper Kenneth H, Richard L Bohannon and William Proxmire. 1968. Aerobics. NewYork: M. Evansand Company.

3. Sallis, J.F. & Saelens B.E. (2000). Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. Research quarterly for exercise and sport, 71 (sup2), 1-14. doi:10.1080/02701367.2000.11082780

4. Gould Daniel, Pick Sean (December1995). "Sport Psychology: The Griffith Era,1920-1940". The Sport Psychologist. 9(4):391-405.doi:10.1123/tsp.9.4.391.

5. Global physical activity question naire (GPAQ) –World Health Organization (WHO) посилання: <https://www.who.int/ru/publications> /m/item/global-physical-activity-questionnaire

6. IPAQ посилання: https://sites.google.com/view/ipaq

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**МАТЕРІАЛИ**

**V ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО·ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ УКРАЇНИ**

**27 квітня 2023 р.**

**Макетування та верстка**

***Василь Герман***

**Дизайн обкладинки**

***Олег Лазебний***

Здано до набору 03.05.2023 р. Підписано до друку 10.05.2023 р.

Гарнітура Times. Формат 60x841/16. Друк офсетний. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 10,03. Зам. № 3058 Наклад 300примірників

Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

**Друк ПП «ПО́ СВІТ»**

Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100 Україна тел. (03244) 2-23-35, 3-38-50.

[E-mail: posvitdruk@gmail.com](mailto:posvitdruk@gmail.com)