

Міністерство освіти і науки України
Національна комісія України у справах ЮНЕСКО
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Чернівецьке обласне відділення НОК України
Чернівецька міська рада

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

Матеріали міжнародної
науково-практичної конференції

6-7 квітня 2017 року

Чернівці
2017

УДК 796.01(08)

ББК 75я431

Ф – 505

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ :

Ф – 505 матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці 6-7 квітня 2017 року) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2017. – 204 с.

У збірнику вміщено матеріали конференції, присвячені дослідженням у сфері олімпійського та професійного спорту, олімпійської освіти, фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних основ фізичної культури та спорту, теоретико-методологічних аспектів підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту, психологічних та історичних аспектів фізичної культури і спорту, науково-методичних основ здоров'я людини, рекреації та фітнесу, управління навчальним процесом у фізичному вихованні, формування здорового способу життя та безпеки життєдіяльності, міжнародних аспектів безпеки життєдіяльності.

Для викладачів вищих навчальних закладів фізичної культури та здоров'я людини, науковців, молодих вчених та студентів.

Редакційна колегія:

Зорій Ярослав Богданович – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури і здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – *голова редакційної колегії;*

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту – *заступник голови редакційної колегії;*

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту – *відповідальний секретар редакційної колегії;*

Гешко Іван Тарасович – голова Чернівецького обласного відділення НОК України, Заслужений майстер спорту України – член організаційного комітету;

Галан Ярослав Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник декана факультету фізичної культури та здоров'я людини з наукової роботи та міжнародних зв'язків – член організаційного комітету;

Доцюк Лідія Георгіївна – доктор медичних наук, доцент, в. о. завідувача кафедри фізичної реабілітації;

Мосейчук Юрій Юрійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я;

Бойчук Роман Романович – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри безпеки життєдіяльності;

Палагнюк Тарас Васильович – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання для природничих факультетів.

що потребує вирішення таких завдань: деталізоване вивчення можливостей використання конкретних видів рухової діяльності для сприяння гармонійного розвитку студентів з урахуванням їхньої нозологічної групи; вивчення мотиваційно-потребової сфери студентів; проведення заходів, спрямованих на підвищення рівня валеологічної свідомості студентів, надання допомоги у правильному виборі виду рухової активності; розвиток матеріально-технічної бази ВНЗ для проведення за вибором студентів; підготовка висококваліфікованих фахівців; проведення перепідготовки та підвищення кваліфікації викладачів кафедр фізичного виховання, фізичної рекреації; інші заходи, продиктовані традиціями ВНЗ, конкретними умовами та особливостями закладу освіти.

Таким чином, за умови забезпечення особистісно-зорієнтованого підходу, розробки та адаптації програм врахування основних показань і протипоказань, можливо забезпечити фізичну рекреацію студентів із особливими потребами в умовах вищого навчального закладу.

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Павлова Ю.

Львівський державний університет фізичної культури

Вступ. Одночасно зі збільшенням кількості осіб літнього віку, в суспільстві зростає очікування належної якості життя в цей період життя. На сьогодні особливої актуальності набувають технології, що будуть попереджувати розвиток вікових змін, сприятимуть збереженню фізичної та психічної дієздатності осіб похилого віку.

Якість життя осіб літньої людини тісно пов'язана зі здоров'ям та охоплює фізичне, психічне та соціальне буття людини, враховує її очікування, переконання та світосприйняття. При визначенні якості життя враховують стан здоров'я та самопочуття, рівень соціальної активності, поведінкові компетентності тощо [1, 3].

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та практично реалізувати технологію поліпшення якості життя осіб похилого віку.

Методи та організація дослідження. Використано методи теоретичного рівня пізнання. Оцінювання якості життя проведено за допомогою методики SF 36 [2], у анкетуванні взяли участь 150 осіб (жінки, середній вік – 65 років).

Результати та їх обговорення. Процеси старіння зумовлюють численні зміни в різних системах органів осіб похилого віку, а зниження функціональних можливостей респонденти цієї вікової категорії називають однією з основних причин обмеження працездатності та суспільної активності. Підвищення рівня фізичної активності осіб похилого віку можна розглядати як один з найбільш ефективних способів профілактики захворюваності та зниження рівня витрат на лікування та соціальний догляд. Освітня активність є необхідною умовою

хорошої старості, вона допомагає опанувати корисні для здоров'я навички, сприяє загальному пізнавальному розвитку. З врахуванням цього було напрацьовано таку гіпотезу: поліпшення якості життя осіб похилого віку можливе за рахунок провадження оздоровчо-рекреаційна діяльності у рамках спеціально створених освітніх середовищ. Вона сприятиме збереженню фізичної та психічної дієздатності осіб похилого віку, допоможе у промоції здоров'я, позитивне вплине на формування вмінь та навичок, необхідних для здорового способу життя.

Для перевірки гіпотези створено спеціалізоване освітнє середовище (Університет третього віку), діяльність якого передбачає стимулювання рівня соціальної активності осіб похилого літніх людей, залучення їх до громадської діяльності, надання можливостей для регулярних занять фізичною культурою (соціокультурний та оздоровчо-рекреаційний напрями діяльності).

У моделі освітнього середовища враховано важливі для високої якості життя осіб літнього віку принципи – можливість самостійного вибору та прийняття рішень, активна участь у суспільному житті, набуття нових вмінь та навичок. Заходи в рамках такого освітнього середовища відбуваються у межах вільного часу людини, відповідають очікуванням та потребам людини похилого віку. Врахування життєвого досвіду учасників сприяє переоцінці власного “Я” поза професійною сферою, дозволяє підвищити самоповагу, яка була пов'язана з професійною діяльністю та могла погіршитися після виходу на пенсію.

Оздоровчо-рекреаційну програму для осіб похилого віку розроблено на основі аналізу і оцінювання вихідних даних. Серед них були: загальні програмно-нормативні установки, що визначають цільові орієнтири і основні напрями реалізації педагогічного процесу; науково-практичні дані, що характеризують стан здоров'я, спосіб життя та умови реалізації навчального плану. Вихідні дані щодо вихідного стану учасників отримано шляхом опитування, що дозволило скласти уявлення про зміст та характер попередніх занять фізичною культурою та спортом, а також встановити рівень мотивації до оздоровчо-рекреаційної діяльності, особистісні установки осіб похилого віку. За результатами відповідей встановлено, що саме заняття фізкультурно-оздоровчого спрямування відповідають потребам та цінностям осіб літнього віку м. Львова. Так, серед респондентів 58,0 % бажали займатися скандинавською ходьбою, 61,3 % – гімнастикою, 64,0 % – туризмом, 60,0 % – прослухати цикл лекцій “Здоров'я літньої людини”.

Під час визначення спрямованості процесу фізичного виховання, вибору засобів та їх дозування враховано характер вікових змін, стан здоров'я, наявність і вираженість ризику розвитку окремих захворювань. Незважаючи на неформальний характер освіти в Університеті третього віку, при організації фізичного виховання було враховано принципи індивідуалізації, систематичності, поступовості, доступності, регулярності та відповідності належним нормам.

Ефективність оздоровчо-рекреаційного напрямку діяльності оцінювали за результатами змін у показниках до та після опанування програмного матеріалу

практичних курсів “Оздоровча гімнастика”, “Скандинавська ходьба” та лекційного курсу “Здоров’я літньої людини”. Спостерігали поліпшення якості життя в 1,3–1,6 раз за шкалами “Фізична активність”, “Біль”, “Загальний стан здоров’я”, “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності” та “Психічне здоров’я”.

Висновок. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в рамках спеціально створеного освітнього середовища для осіб похилого віку сприяє позитивним змінам у якості життя за шкалами фізичного та психічного благополуччя.

Література

1. Павлова Ю. О. Структура якості життя населення / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 5 (49). – С. 90–94.

2. Феценко Ю. І. Процедура адаптації міжнародного опитувальника оцінки якості життя MOS SF-36 в Україні. Досвід застосування у хворих бронхіальною астмою / Ю. І. Феценко, Ю. М. Мостовой, Ю. В. Бабійчук // Український пульмонологічний журнал. – 2002. – № 3. – С. 9–11.

3. Prystupa E. Evaluation of health in context of life quality studying / Evgen Prystupa, Iuliia Pavlova // Postępy Rehabilitacji = Advances in Rehabilitation. – 2015. – Vol. 29, N 2. – P. 33–38.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКВА-РЕКРЕАЦІЇ ПІД ЧАС ДОЗВІЛЛЯ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ

Підгайна В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

В Україні об’єктивно склалися такі соціальні та економічні умови, які призвели до погіршення стану здоров’я дітей старшого шкільного віку. Одним з перспективних і найбільш ефективних напрямів практичного вирішення проблеми залучення до регулярних занять руховою активністю є удосконалення традиційних засобів, форм і методів позашкільної роботи, спрямованої на формування морального і фізичного здоров’я підростаючого покоління. Залучення старшокласників до систематичних занять різними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження й розвитку їх здоров’я, вважається цілком виправданим. Тим більше, що систематичні заняття оздоровчо-рекреаційної спрямованості позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи школяра як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя. Незважаючи на наявні наукові дослідження, в яких розглянуто інноваційні підходи до організації роботи старшокласників з фізичного виховання у позаурочний час, питання підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків не є достатньо вивченим та обумовлює актуальність дослідження.