

3. Solopchuk M.S. Fedirko A.O. (2006). Fundamentals of scientific and methodological activity in the field of physical culture and sports: Training manual. Kamyanyets–Podilskyi: PP Buynytskyi O.A., 224 p.
4. Football: Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills. V.G. Avramenko, O.E. Bobariko. K., 1995. 117 p.
5. Tsis D.I., Kasyan A.V. Peculiarities of improving the technical training of young football players at the stage of competitive activity. URL: <https://sworld.education/simpoz11/35.pdf> (access date: 03/01/2023).
6. Cheglov M.E. (2021) Differentiation of special training of football players aged 14-15 years of different playing roles. Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport". Sumy. 81 p.

Цитування на цю статтю:

Дарійчук СВ, Молдован АД, Стасюк ВА, Петров АО. Особливості впливу структури змагальної діяльності на технічну підготовку юних футболістів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 22-28

Відомості про автора:

Дарійчук Сергій Васильович – кандидат педагогічних наук, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: s.dariichuk@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-8747-6233>

Молдован Андрій Дмитрович – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.moldovan@chnu.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0003-2992-8868>

Стасюк Вадим Анатолійович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна)

e-mail: stasiuk@kpn.edu.ua

<http://orcid.org/0000-0002-7512-5794>

Петров Андрій Олександрович – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка (Кам'янець-Подільський, Україна)

e-mail: a.o.petrov@i.ua

<http://orcid.org/0000-0003-4058-7793>

УДК 796.015.6-057.87
doi: 10.15330/fcult.40.28-32

Ірина Дегтярєва, Вікторія Церетелі,
Юлія Гасан

ТЕХНОЛОГІЯ ВІДНОВЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНОГО ПРОСТОРУ

Мета роботи – визначити ефективність запропонованої технології відновлення функціонального стану студентів, котрі опинилися в умовах обмеженого простору через пандемію, воєнний стан у країні або неможливість користування запропонованими засобами фізичної активності за межами одного приміщення. **Методи дослідження.** Для визначення функціонального стану студентів використовували опитувальники (ступінь хронічного стомлення та гострого фізичного стомлення), та визначення фізіологічних резервів організму студента за індексом Руф'є. **Результати.** Запропоновано під час дистанційного навчання, коли студенти більшу часу проводять в обмеженому просторі, для підтримання та поліпшення функціонального стану, виконувати вправи з фітнес-йоги, включати психоемоційне тренування та на протязі доби робити рухові хвилини. Виявлено рівень стомлення та функціонального стану студентів експериментальної групи на початку та у кінці експерименту, після застосування розробленої технології. Встановлено залежність функціонального стану від рухової активності. **Висновки.** Доведена ефективність застосування розробленої технології відновлення функціонального стану студентів в умовах обмеженого простору.

Ключові слова: студенти, фізична активність, технологія, обмежений простір, здоров'я, функціональний стан.

The goal of article – to determine the effectiveness of the proposed technology for restoring the functional state of students who found themselves in conditions of limited space due to the pandemic, war state in the country or impossibility of using the proposed means of physical activity outside the same premises. Based on the study of a group of students, the connection between the functional state of students before and after the exercises will be revealed, and it will be possible to draw the necessary conclusion. **Research methods.** Questionnaires were used to determine the functional state of the students (degree of chronic fatigue and acute physical fatigue), and to determine the physiological reserves of the student's body according to the Ruffier index. The Ruffier index is an indicative method for studying the functional state of students, because it is directly related to the training of the body and its indicator indicates the general physical state of a person. If these indicators, for example, are below the norm, then this indicates insufficient physical training and may serve as contraindications for attending physical education classes or any physical activity in general. If, on the contrary, the indicators are above the norm, then this may indicate, for example, a malfunction of the heart. **Results.** It is suggested during distance learning, when students spend more time in a limited space, to maintain and improve their functional state, to perform fitness yoga exercises, to include psycho-emotional training and to do movement minutes during the day. The level of fatigue and functional state of the students of the experimental group at the beginning and at the end of the experiment, after using the developed technology, was revealed. The dependence of the functional state on motor activity was established. Correct adaptation is an important factor in the functional state. In general, we understand the process of adaptation as a complex system of transformations that occur with a person in accordance with changes in his life conditions, as a result of which certain qualities arise: first, adaptability as a direct result of these transformations, that is, the state of matching existing qualities and requirements of the environment; secondly, adaptability as an integrated personal quality that ensures a person's ability to further transformations. The result of the adaptation process is the adaptation of a person to a certain system. **Conclusion.** Physical activity directly affects the functional condition of students and their general physical condition, improves mental activity, contributes to increasing efficiency and energy even in a limited space. The effectiveness of the application of the developed technology for restoring the functional state of students in conditions of limited space have been proven. It's very important for a student to be able to independently organize his studies, prioritize tasks and feel comfortable in the mental aspect. A motivated student will be able to effectively divide his working day and time and find some time for physical activity to improve his well-being.

Key words: students, physical activity, technology, limited space, health, functional state.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я молоді насамперед залежить від рухової активності, психологічного стану та ще ряду факторів, котрі забезпечують гарне самопочуття та задоволення від процесів навчання, роботи та самого життя. На протязі вже трьох років в Україні через складні епідеміологічні умови, військовий стан студенти перейшли на дистанційну форму навчання та більшу частину часу перебувають перед монітором комп'ютера у обмеженому просторі, не маючи часу, та іноді і можливості, навіть на прогулянку. Через недостатню рухливу активність погіршується здоров'я, емоційний та функціональний стан, що, у свою чергу, знижує рівень навчання студентів. Аналіз сучасних наукових досліджень доводить, що протистояння появі гіпокінезії та гіподинамії у студентської молоді сприятиме зростанню працездатності та здоров'я усієї нації.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи організму під час занять фізичною культурою має першочергове значення у зв'язку з величезною роллю даної системи у пристосуванні до фізичних навантажень різного характеру [1].

Медведев В.І. визначає функціональний стан, як інтегральний комплекс характеристик тих функцій і якостей людини, які прямо чи опосередковано обумовлюють виконання діяльності [3].

Машин В.А. в поняття функціонального стану вкладає наступний зміст: функціональний стан – це характеристика нейрофізіологічних механізмів, що забезпечують узгоджену активність психічних, соматичних і вегетативних функцій в процесі діяльності або поведінки людини. Загрядський В.П. визначає функціональний стан як сукупність характеристик фізіологічних функцій і психофізіологічних якостей, що забезпечують ефективність виконання дій [3].

Мета дослідження – визначити ефективність запропонованої технології відновлення функціонального стану студентів, котрі опинилися в умовах обмеженого простору через пандемію, воєнний стан у країні або неможливість користування запропонованими засобами фізичної активності за межами одного приміщення. Під час роботи вирішувались наступні завдання:

1. Визначити функціональний стан студентів експериментальної групи.

2. Обрати необхідні засоби покращення функціонального стану людини та розробити технологію впровадження для занять з фізичного виховання студентів під час знаходження у обмеженому просторі.

3. Виявити ефективність запропонованої технології.

Методи й організація дослідження. Для проведення експерименту було запропоновано студентам основної медичної групи (25 чоловік) для визначення фізіологічних резервів організму використовувати індекс Руф'є. Для визначення індексу Руф'є потрібно виконати наступні кроки: зробіть тест на 1 км бігу на час. Час, який Вам знадобився для пробігу дистанції переведіть у хвилини, округливши до більшого значення. Обчисліть індекс Руф'є за формулою: $\text{Індекс Руф'є} = (\text{Час в хвилинах} + 4) / 22$ [4].

Результати тесту слід оцінювати відповідно до таблиці, що визначає категорії фізичного розвитку та стану здоров'я за індексом Руф'є. Категорії розподіляються на 5 рівнів, де 1 рівень – найнижчий, а 5 – найвищий.

Ступінь фізичного та розумового стомлення з'ясували за допомогою опитувальника, де по відношенню до кожного твердження надавалося три варіанти відповіді (так, ні, так-ні). Отриманні відповіді переводяться у трибальну оціночну шкалу де потім підраховується загальний показник – індекс розумового стомлення (ІРС), та індекс фізичного стомлення (ІФС) що розвивається протягом одного робочого дня [3].

Технологія відновлення функціонального стану студентів в умовах обмеженого простору включала:

- заняття з фітнес-йоги три рази на тиждень 40 – 50 хвилин;
- рухові хвилинки під час робочого дня (після кожної години сидячої роботи перед комп'ютером або читання книги тощо);
- психофізичне тренування два рази на тиждень;
- прогулянки на свіжому повітрі – не менше 1 години на добу;
- раціональне повноцінне харчування з дотриманням режиму прийому їжі;
- повноцінний сон – не менше 7 – 8 годин на добу;
- загартування – кожен обирає зручний засіб, місто та час виконання.

Одним із яскравих методів виконання фізичних вправ є фітнес, йога, або їх комбінація – фітнес-йога. Цей напрямок фізичної активності увібрав в себе все найкраще від двох течій – фітнесу та йоги. Асани з йоги, що утворюють основу комплексу, можна виконувати під музичний супровід, більш енергійно, виключаючи духовну складову – тобто не потрібно медитувати. Також спрощення багатьох поз та більш енергійне їх виконання роблять заняття фітнес-йогою доступнішими у самотійному виконанні без допомоги досвідченого фахівця.

Психофізичне тренування – це метод саме впливу на організм за допомогою зміни:

- м'язового тону;
- регульованого дихання;
- образного уявлення нормального функціонування органів;
- словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу;
- виховання активної уваги;
- волі;
- розвитку пам'яті;

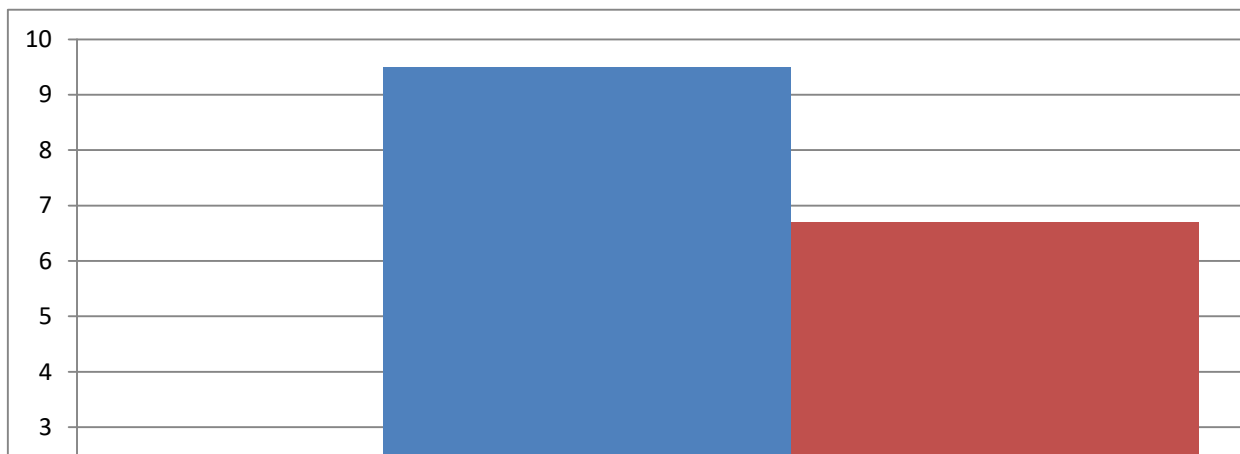
- формування самовладання;
- і адекватної реакції на подразники [5].

Рухові хвилини під час робочого дня допомагатимуть зняти психологічну та фізичну напругу. Вони можуть складатися з різних вправ, які до вподоби студенту, можна використовувати мобільні додатки, які будуть нагадувати час виконання.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження тривало протягом осіннього семестру 2022–2023 року. Обрані студенти Національного технічного університету “Харківський політехнічний інститут” дотримувались запропонованої технології, наприкінці кожного тижня надсилали звіт, де фіксувалось самопочуття, сон, настрої та бажання займатися руховою та розумовою діяльністю.

Отримані результати опитувальника на початку дослідження свідчать про високий рівень ступенів фізичного та розумового стомлення (помірний та сильний). Слід зазначити, що тестування проводили через три тижні після початку навчання. Наприкінці експерименту ці показники покращилися та мали легкий ступень, не дивлячись на те, що на запитання опитувальника відповідали студенти під час проходження екзаменаційної сесії.

Результати тестування індексу Руф’є можна побачити на рисунку 1.



Отримані результати індексу Руф’є та результати опитувальника свідчать про підвищення рівня функціонального стану студентів експериментальної групи. Звіти студентів дали змогу прослідкувати зміни у настрої та мотивації до занять. Більшість звикла до запропонованого режиму рухової активності, тому не потребувала додаткової мотивації до подальших занять. Деякі студенти не надто раділи виконувати одне і теж саме кожного тижня, їм не вистачало різноманіття рухової активності. Таким студентам в подальшому було рекомендовано замінити фітнес-йогу на будь-який інший напрям фізичної культури, де вони б отримували задоволення від руху.

Висновок. Експериментально підтверджена ефективність застосування розробленої технології відновлення функціонального стану студентів в умовах обмеженого простору. Використання запропонованих засобів підтримання здоров’я для студентів під час дистанційного навчання є раціональним рішенням багатьох завдань фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень полягають у знаходженні нових заходів та засобів рухової активності для вдосконалення запропонованої технології, які можна використовувати у обмеженому просторі для підвищення функціонального стану студентів під час занять у дистанційному режимі.

1. Маліков М.В., Сват'єв А.В., Богдановська Н.В. (2006). Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: ЗДУ. 227 с.
2. Малхазов О.Р. (2002). Динаміка індивідуально-психологічних та психофізіологічних характеристик студентської молоді (1976–2000 рр.) // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка С.Д. Максименка : Наук. зап. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Н.В.Чепелевої. К.: Нора-прінт. Вип. 22. С. 173-181.
3. Корягін В.М., Блавт О.З. (2013). *Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах*: навч. посібник. Львів. 488 с.
4. Ш. Руф'є, Р. Ріу і Ж. Кодер. (2002). "The use of heart rate reserve and oxygen uptake reserve in the prescription of exercise intensity for men on beta-blockers": The American journal of Cardiology.
5. Дінейка Кароліс. (1984). Рух, дихання, психофізичне тренування. К.: Здоров'я. 168 с.

References

1. Malikov M.V., Svat'yev A.V., Bogdanovs'ka N.V. (2006). Funkcional'na diagnosty'ka u fizy'chnomu vy'xovanni i sporti: Navchal'ny'j posibny'k dlya studentiv vy'shhy'x navchal'ny'x zakladiv. Zaporizhzhya: ZDU. 227 s.
2. Malxazov O.R. (2002). Dy'namika indy'vidual'no-psy'xologichny'x ta psy'xofiziologichny'x karaktery's-ty'k students'koyi molodi (1976 – 2000 rr.) // Aktual'ni problemy' suchasnoyi ukrayins'koyi psy'xologiyi. Do 60-richchya vid dnya narodzhennya akademika S.D. Maksy'menka: Nauk. zap. In-tu psy'xologiyi im. G.S. Kostyuka APN Ukrayiny' / Za red. N.V.Chepelyevoyi. K.: Nora-print. Vy'p. 22. S. 173-181.
3. Koryagin V.M., Blavt O.Z. (2013). Fyzy'chne vy'xovannya studentiv u special'ny'x medy'chny'x grupax: navch. posibny'k. L'viv. 488 s.
4. Sh. Ruf'e, R. Riu i Zh. Koder. (2002). "The use of heart rate reserve and oxygen uptake reserve in the prescription of exercise intensity for men on beta-blockers":The American journal of Cardiology.
5. Dinejka Karolis. (1984). Rux, dy'xannya, psy'xofyzy'chne trenuvannya. K.: Zdorov'ya. 168 s.

Цитування на цю статтю:

Дегтяр'ова ІВ, Церетелі ВО, Гасан ЮМ. Технологія відновлення функціонального стану студентів в умовах обмеженого простору. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 28-32

Відомості про автора:

Дегтяр'ова Ірина Вікторівна – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (Харків, Україна)

e-mail: Iryna.Dehtiarova@khpi.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5144-7636>

Церетелі Вікторія Олександрівна – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (Харків, Україна)

e-mail: viktoriya.tsereteli@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0006-6917-9784>

Гасан Юлія Миколаївна – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут" (Харків, Україна)

e-mail: Iuliia.Gasan@khpi.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-1643-3153>

УДК 613/614: 159.964.2: 616-84
doi: 10.15330/fcult.40.32-37

Марина Дедух, Оксана Іванік,
Валентина Єфанова

ХАРАКТЕРИСТИКА САМООЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мета дослідження була визначити особливості самооцінки фізичного здоров'я осіб зрілого віку. *Методи* дослідження, які було використано: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психологічні методи дослідження, методи математичної статистики. *Результати*. У статті з'ясовано, що чоловіки 20-29 років відзначили шкалу витривалість – 100%, спортивні здібності – 89,58%,