

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ У ЗАЛУЧЕННІ МОЛОДІ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Вивчено стан використання сучасних інформаційних засобів з метою залучення молоді до оздоровчої рухової активності. Встановлено, що сучасні інформаційні засоби все більше набувають статусу пріоритетних у вирішенні різних за змістом навчально-виховних завдань вищої школи. Анкетним опитуванням виявили, що у позанавчальний час 44,7% дівчат і 40,6% хлопців спрямовують свою діяльність на роботу в мережі Інтернет у комунікативних, розважальних, навчальних і пізнавальних цілях. Соціологічним опитуванням встановлено ефективність використання сучасних інформаційних засобів для залучення молоді до оздоровчої рухової активності.

Ключові слова: *молодь, оздоровча рухова активність, сучасні інформаційні засоби.*

The state of the use of modern information tools in order to attract young to wellness physical activity. Established that modern information tools increasingly acquire the status of priority in dealing with various content of educational problems of higher education. The questionnaire revealed that outside the classroom 44,7% girls and 40,6% boys in universities direct their activities to work on the Internet in communication, entertainment, training and educational purposes. Public opinion polls young established the effectiveness of the use of modern information tools for engaging young in wellness physical activity.

Key words: *young, wellness physical activity, modern information tools.*

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі пріоритетними напрямками державної політики є інформаційний розвиток суспільства взагалі та впровадження новітніх інформаційних засобів (ІЗ) в систему освіти для формування єдиного гіпермедійного інформаційно-освітнього простору зокрема. У найбільш узагальненому вигляді сучасні ІЗ розглядаються як потужний і дієвий засіб впливу на свідомість людини для досягнення поставленої мети [10, 12, 15].

На цей час існує значна кількість досліджень, спрямованих на вирішення різних за змістом завдань з використанням сучасних ІЗ, у тому числі пов'язаних з навчально-виховним процесом у ВНЗ. Водночас, беручи до уваги вищезазначене та виокремлену в попередньому підрозділі умову, що процес залучення молоді до оздоровчої рухової активності у позанавчальний час реалізується в ході занять з фізичного виховання, проаналізували наявні в означеному напрямі дослідження. Виявили, що вони відзначаються різною спрямованістю, але спільним висновком, – сьогодні застосуванню сучасних ІЗ у процесі фізичного виховання приділяється все більша увага; вони стають невід'ємною складовою процесу формування знань й умінь учнівської молоді щодо ЗСЖ узагалі [9] та рухової активності оздоровчої спрямованості зокрема [12, 15].

Конкретизуючи наукові дослідження за напрямками використання ІЗ необхідно зазначити, що одна із них пов'язана з підготовкою фахівців фізичного виховання і здоров'я людини. Зокрема його результати [3] засвідчують, що успішне вирішення поставлених завдань неможливе без створення гіпермедійного середовища навчання. Зазначене зумовлено тим, що частка ІЗ у структурі наявних засобів передачі й одержання інформації постійно збільшується [1, 4, 7, 9, 11].

Функціонування у ВНЗ фізичного виховання і спорту гіпермедійного середовища навчання передбачає якомога ширше і повніше застосування комп'ютерної техніки, мультимедіа-технологій, локальних комп'ютерних мереж під час передачі студентам навчального матеріалу, а також у системі контролю за якістю сформованих знань та під час самостійної підготовки – з використанням глобальної мережі Інтернет [2]. Особлива увага приділяється також використанню електронних підручників, посібників, переведення іншої необхідної студентам інформації в електронний вигляд [9, 13]. Наголо-

шується на важливості й необхідності систематизації та збереженні студентами в електронному вигляді інформації, пов'язаної із оздоровчою руховою активністю, а одним з ефективних способів є створення кожним персонального портфоліо.

Результати окремих досліджень [9] засвідчують вплив засобів масової інформації на формування ЗСЖ молоді та необхідність їх ширшого використання під час вирішення цього важливого завдання.

Інший напрям досліджень відзначається вирішенням завдань, пов'язаних з використанням сучасних ІЗ для підвищення ефективності практичних занять з фізичного виховання, в тому числі оздоровчого змісту. Необхідно відзначити спільну позицію щодо ефективності використання автоматизованих систем управління кондиційним тренуванням, зокрема комп'ютерних програм для визначення оптимальних, індивідуально орієнтованих параметрів фізичних навантажень [2] та оцінки показників фізичного стану студентів, майбутній фах яких не пов'язаний з фізичним вихованням, спортом і здоров'ям людини [5–7, 13, 14].

Проте, дотепер відсутні дослідження, спрямовані на розроблення технологій, що передбачають використання сучасних ІЗ для залучення студентів ВНЗ різного профілю до оздоровчої рухової активності у позанавчальній діяльності, хоча таке завдання є одним з головних у їхньому фізичному вихованні, а результати проведеного аналізу наукової літератури вказують на перспективність відповідних наукових досліджень.

Мета дослідження – оцінка стану використання сучасних інформаційних засобів у вирішенні завдання із залучення молоді до оздоровчої рухової активності.

Методи і організація дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували адекватні методи дослідження. Зокрема, ними були: із загальнонаукових – аналіз, систематизація, узагальнення; педагогічних – констатувальний експеримент; соціологічних – бесіда, анкетне опитування [8]. У дослідженні взяли участь 150 дівчат і 150 хлопців, які навчались на першому курсі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровча рухова активність сучасної молоді реалізується в урочній та позаурочних формах [4, 9]. Останні відбуваються у позанавчальний час, що в аспекті діяльності розглядається як можливість вільного вибору студентом її напрямку (-ів), зокрема для дозвілля, одержання задоволення, індивідуального розвитку, рухової активності оздоровчої спрямованості тощо, тобто для вирішення багатьох різних за змістом завдань. Позанавчальний час, зважаючи на його тривалість та можливість вільного вибору видів діяльності й реалізації різноманітних форм занять фізичними вправами, є важливим, а можливо і визначальним, в аспекті систематичної реалізації студентами оздоровчої рухової активності. У зв'язку із зазначеним важливою й необхідною є інформація про напрями діяльності студентів у позанавчальний час, передусім для пошуку шляхів оптимізації цієї діяльності в контексті вирішення завдання із залучення студентів до оздоровчої рухової активності. Для зручності аналізу інформації, залежно від мети, діяльність студентів у позанавчальний час умовно розглядали як різні загальні та спеціальні види, що пов'язані з руховою активністю оздоровчої спрямованості.

Анкетним опитуванням виявили, що у позанавчальний час дівчата у ВНЗ спрямовують свою діяльність на досягнення, переважно, загальних цілей, а саме: 44,7% – на роботу в мережі Інтернет, 21,3% – пасивний відпочинок; по 8% – спілкування із друзями і перегляд телепередач; 7% – комп'ютерні ігри (табл. 1). При цьому 28,7% із кількості, виокремленої у першому випадку, мережу Інтернет використовує у комуні-

кативних цілях, 16% – розважальних, а 1,3% – у навчальних. Стосовно видів діяльності, визначених як спеціальні, то вони представлені заняттями улюбленим видом спорту, перевагу яким надає 2% опитаних, та прогулянками на свіжому повітрі (8% респондентів).

Таблиця 1

Напрямок діяльності	Кількість респондентів, %	
	д	хл
<i>загальні види</i>		
Перегляд телепередач	8,0	6,7
Спілкування з друзями	8,0	10,0
Робота у мережі Інтернет:		
– у пізнавальних цілях	–	0,7
– у розважальних цілях	16,0	12,7
– у навчальних цілях	1,3	1,3
– у цілях комунікації	28,7	26,0
Читання літератури, що не є навчальною, та газет, журналів	–	–
Комп'ютерні ігри	6,7	12,7
Пасивний відпочинок	21,3	18,7
<i>спеціальні види, пов'язані з руховою активністю оздоровчої спрямованості</i>		
Заняття улюбленим видом спорту	2,0	5,3
Прогулянки на свіжому повітрі	8,0	6,0

Примітка. Тут і далі: д – дівчата, n=150; хл – хлопці, n=150

Аналізуючи дані хлопців виявили аналогічний результат, але з певними особливостями. Зокрема, так само як дівчата, хлопці віддають перевагу проведенню вільного часу в мережі Інтернет з різною метою, але їхня кількість дещо інша: із комунікативною метою її використовує 26%, розважальною – 12,7%, навчальною і пізнавальною – відповідно 1,3% і 0,7%. Пасивний відпочинок, так само як комп'ютерні ігри, домінує в структурі загальних видів активності 18,7% хлопців, спілкування з друзями – 10%, перегляд телепередач – 6,7%. Водночас жоден респондент (серед дівчат і хлопців) не надав переваги читанню літератури, що не є навчальною, а також газет, журналів порівняно з іншими видами діяльності, що засвідчувало низький статус цього засобу у складі інших для вирішення різних за змістом завдань.

Відносно оздоровчої рухової активності, то тут виявили таке: тільки 6% хлопців використовували її у вільний час як прогулянки на свіжому повітрі та 5,3% – як заняття улюбленим видом спорту. Детальніший аналіз вищезазначених даних, а саме із позиції кількості часу, витраченого на реалізацію різних видів активності, виявив таке. Щодня понад три години роботи у мережі 58% дівчат відводять для комунікації, 50,7 – для розваг, 5,3% – задоволення пізнавальних інтересів, 4,7% – навчання; у межах однієї-трьох годин – відповідно 25,3%, 30%, 12,7% і 7,3%; до однієї години – 14%, 11,3%, 18,7% і 9,3%. Водночас на читання книг і періодики щоденно більше трьох годин часу витрачає тільки 5,3% дівчат, одну-три години – 8%, до однієї години – 12%, на підготовку до навчальних занять – відповідно 12,7%, 20,7% і 65,3%. Щодо досліджуваного виду спеціальної активності, то тут прогулянки на свіжому повітрі більше трьох годин на день здійснювало 4,7% дівчат, у межах однієї-трьох годин – 9,3%, до однієї години – 28%, заняттям обраним видом спорту в перших двох варіантах – відповідно 2,7% та 4,7%.

Хлопці відзначалися такими особливостями: щоденно понад три години працювало в мережі Інтернет задля комунікації 54,7%, розваги – 48%, навчання – 6,7%, задо-

волення пізнавальних інтересів – 2,7%; від однієї до трьох годин – відповідно 22,7, 26, 17,3 і 4,7%, до однієї години – 16,7, 16, 14 і 11,3% опитаних. Водночас щоденно на читання книг і періодики понад три години часу витрачало тільки 2,7% хлопців, від однієї до трьох годин – 4%, до однієї години – 7,3, а на підготовку до навчальних занять – відповідно 8, 22,7 і 61,3%. Оздоровчій руховій активності у формі прогулянки на свіжому повітрі понад три години поза навчального часу відводило 6% опитаних, одну-три години – 11,3%, до однієї години – 26,7, а заняттям фізичними вправами – у перших двох варіантах відповідно 4% і 7,3%.

Отже, в ієрархії напрямів діяльності студентів ВНЗ першого року навчання у позанавчальний час значну перевагу мають загальні її види, а спеціальні види, що пов'язані з оздоровчою руховою активністю, займають невиправдано низьку позицію. Серед загальних видів діяльності домінує робота в Інтернет-мережі, тобто використання сучасних інформаційних засобів.

Ураховуючи вищезазначений результат, вивчили питання, пов'язане з місцем сучасних інформаційних засобів у комплексі носіїв інформації, що на сучасному етапі використовуються для формування знань, умінь та посилення пізнавальної активності студентів у процесі навчання. Під час вивчення у ВНЗ матеріалу різних навчальних дисциплін загалом 79,3% дівчат та 73,3% хлопців надають перевагу інформації, одержаної із Інтернет-мережі, відповідно 23,3% і 32,7% – наявним у ВНЗ електронним, 25,3% і 22,7% – друкованим (підручники, посібники, методичні рекомендації) носіям інформації, 34,7% і 31,3% – конспектам лекцій, 8,7% і 7,3% – консультаціям викладачів (табл. 2). Навчальний матеріал, пов'язаний з руховою активністю оздоровчої спрямованості, більшість студентів (60% дівчат та 65,3% хлопців) бажає одержувати за допомогою електронних засобів, відповідно 19,3% і 14% – друкованих носіїв інформації, а 12,7% і 11,3% – під час семінарських занять, 8% і 9,3% – лекцій.

Зазначене свідчить, що у студентів першого року навчання в ієрархії носіїв інформації, які використовуються для формування знань й умінь, сучасні інформаційні засоби домінують над традиційними.

Таблиця 2

Значущість для студентів першого року навчання різних носіїв інформації в оволодінні матеріалом навчальних дисциплін

Носій інформації (за даними анкетування)	К-ть респондентів, %									
	дуже часто		часто		інколи		дуже рідко		ніколи	
	д	хл	д	хл	д	хл	д	хл	д	хл
Навчальні підручники, посібники	25,3	22,7	37,3	34,7	20,0	26,7	17,3	16,0	–	–
Пошукові системи мережі Інтернет	70,0	65,3	21,3	24,7	8,7	10,0	–	–	–	–
Конспекти лекцій	34,7	31,3	56,0	48,0	9,3	20,7	–	–	–	–
Електронні підручники	34,7	32,7	44,0	36,0	18,0	19,3	14,7	12,0	–	–
Навчальні сайти в мережі Інтернет	9,3	8,0	26,0	27,3	34,7	34,0	22,7	21,3	7,3	9,3
Консультації викладача	8,7	7,3	9,3	11,3	26,0	25,3	39,3	34,0	16,7	22,0

Зумовлено це, передусім простотою пошуку, обробки і збереження різної за змістом навчальної інформації, а також можливістю покращити якість самостійної навчальної діяльності, створити сприятливі ситуації для комунікації, умови розвитку творчих здібностей, інтенсифікувати й ефективно індивідуалізувати процес навчання. У підсумку активізується пізнавальна діяльність, тобто відбувається посилення мотивації студентів до її здійснення.

Таким чином, сучасні інформаційні засоби є одним з основних носіїв навчального матеріалу, дієвих засобів активізації пізнавальної діяльності студентів першого року навчання у ході навчальних занять, а використання з різною метою – пріоритетним напрямом їх діяльності у позанавчальний час. Це свідчить про можливість застосування означених засобів для залучення студентів до оздоровчої рухової активності, передусім спрямовуючи зусилля на посилення їхньої мотивації до реалізації такої активності у різних формах, але насамперед – у поза навчальний час.

Зважаючи на провідне місце фізичного виховання у систематичній реалізації студентами оздоровчої рухової активності для розв'язання проблеми необхідно вдосконалити цей процес, ураховуючи таке. По-перше, виявлена раніше низька мотивація більшості студентів першого року навчання до означеної активності зумовлена недостатньою сформованістю її процесуального та результативного компонентів, оскільки вони є визначальними у вияві певної активності [3; 9]. По-друге, ці компоненти мотивації формуються в ході фізичної та інтелектуальної діяльності [4; 6; 15]. Отже вдосконалення процесу фізичного виховання повинно бути комплексним, тобто стосуватися його практичної та теоретико-методичної складових.

Висновки.

1. Основою залучення індивіда до оздоровчої рухової активності є високий рівень у нього відповідної мотивації, тобто комплексу актуалізованих мотивів і ситуативних чинників, що спонукають його до здійснення такої активності та які є відповідно відносно сталими і мінливими утвореннями, а сформованість високого рівня мотивації – одним з головних завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Тому процес впливу на таку мотивацію слід розглядати як посилення, досліджуваний вид активності – як діяльність, що передбачає використання фізичних вправ у різних формах для досягнення поставленої мети, а залучення до її систематичної реалізації – як результат високого рівня сформованої мотивації.

2. Сучасні інформаційні засоби все більше набувають статусу пріоритетних у вирішенні різних за змістом навчально-виховних завдань вищої школи, що, враховуючи практично повну відсутність даних про ефективність їх використання для залучення молоді до оздоровчої рухової активності, актуалізує означену проблему та зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

1. Бочелюк В. Й. Дозвіллєзнавство: навч. посібник / В. Й. Бочелюк, В. В. Бочелюк – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Денисова Л. В. Гіпермедійне інформаційне середовище навчання як засіб професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 “Теорія і методика професійної освіти” / Л. В. Денисова. – К., 2010. – 22 с.
3. Дмитриев И. В. Организация самостоятельной работы студентов с использованием информационных технологий в преподавании спортивно-педагогических дисциплин : автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / И. В. Дмитриев. – СПб, 2011. – 24 с.
4. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості / Г. А. Єдинак // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – Вип. 118, Т. 3. – С. 109–114.
5. Єдинак Г. Стан залучення студентів медичних коледжів до занять фізичними вправами в різних формах / Г. Єдинак, Г. Кубай, В. Мисів, Л. Галаманжук // Історичні, теоретико-методичні, медико-біо-

- логічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-пр. конф. Чернівці, 6–7 квітня, 2016 р. – Чернівці : ЧНУ, 2016. – С. 24–29.
6. Лукавенко А. В. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання / А. В. Лукавенко, Г. А. Єдинак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. вих. і сп. – 2012. – № 2. – С. 66–70.
 7. Олійник А. І. Інформаційні засоби як основа і засіб реалізації інноваційних процесів в сучасній освіті : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.10 “Філософія освіти” / А. І. Олійник. – К., 2008. – 22 с.
 8. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереотипне. – Кам’янець-Подільський : Оіюм, 2013. – 280 с.
 9. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2012. – № 4. – С. 118–123.
 10. Юрчишин Ю. В. Современные информационные средства: место во внеучебной деятельности студентов и их привлечении к двигательной активности оздоровительной направленности / Ю. В. Юрчишин // Физическое воспитание студентов. – 2015. – Выпуск 4. – С. 44–51.
 11. Alex C. W. Fung information technology in educational management for the schools of the future / C. W. Alex. – Hong Kong, 1997. – 194 p.
 12. Baweja A. Introduction to information technology / A. Baweja. – Delhi : Kalpaz Publications, 2000. – 283 p.
 13. Kubaj G. V. The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college / G. V. Kubaj, G. A. Iedinak, L. L. Halamandzhuk // Journal of Education, Health and Sport. – 2016. – Vol. 6(9). – P. 797–804. – <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159347>.
 14. Yurchyshyn Y. V. Students’ motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training / Y. V. Yurchyshyn // Journal of Health Sciences. – 2014. – Issue 2. – P. 109–116.
 15. Ross K. Media and Audiences: new perspectives / K. Ross, V. Nightingale. – Glasgow, 2003. – P. 3–7.

References:

1. Bochelyuk, V. Y., Bochelyuk, V. V. (2006), *Dozvilleznavstvo* [Leisure study guide], Center for Educational Literature, Kyiv, Ukraine.
2. Denysova, L.V. (2010), “Hypermedia informational learning environment as a means of vocational training for physical education and sports”, Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy), 13.00.04, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine.
3. Dmitriev, L.V. (2011), “Organization of independent work of students with the use of information technology in the teaching of sports and educational disciplines”, Thesis abstract for Cand. Sc. (Pedagogy), 13.00.08, National State University Sports and Health, St. Petersburg, Russia.
4. Iedynak, G. A. (2014), “Some theoretical and methodical aspects of enhancement of students’ motivation to systematic physical activity of health-oriented direction”, *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka Chernihiv*, issue 118, no. 3. pp. 109–114.
5. Iedynak, G., Kubai, H., Mysiv, V., Halamanzhuk, L. (2014), “State of Involvement of Students of Medical Colleges in Physical Training in Different Forms”, *Istorychni, teoretyko-metodychni, medyko-biologichni aspekty fizychnoi kultury i sportu. Materialy naukovykh konferentsii* [Historical, theoretical and methodological, medical and biological aspects of physical culture and sports. Historical, theoretical and methodological, medical and biological aspects of physical culture and sports], Chernivtsi, ChNU, April 6–7, 2016, pp. 24–29.
6. Lukavenko, A.V., Iedynak, G. A. (2012), “Differentiated approach to improvement of the psychophysical condition of freshmen in higher educational establishments as a problem of the field of physical education”, *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, no 2, pp. 66–70.
7. Oliynyk, A. I. (2008), “Information tools as a basis and means of realization of innovative processes in modern education”, Thesis abstract for Cand. Sc. (Phylosophy), 09.00.10, National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine.
8. Shyian, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2013), *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sport], 2-nd ed., Oiyum, Kamyanets-Podilskiy, Ukraine.
9. Yurchyshyn, Y. V. (2012), “Conditions and features of students’ motivation to physical activity of wellness orientation at the present stage of realization physical education in high schools”, *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zbirnyk naukovykh prats za redaktsiieiu S. S. Yermakova*, vol. 4, pp. 118–123.

10. Yurchyshyn, Y. V. (2015), “Modern information tools: a place in extra-curricular activities of students and their attraction to the motor activity of health-improving orientation”, *Physical education of students*, issue 4, pp. 44–51.
11. Alex C. W. Fung information technology in educational management for the schools of the future / C. W. Alex. – Hong Kong, 1997. – 194 p.
12. Baweja A. Introduction to information technology / A. Baweja. – Delhi : Kalpaz Publications, 2000. – 283 p.
13. Kubaj, G. V., Iedinak, G. A., Halamandzhuk, L. L. (2016), The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college, *Journal of Education, Health and Sport*, vol. 6(9). pp. 797–804. – <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159347>.
14. Yurchyshyn, Y. V. (2014), “Students’ motivation building technology to motor activity of health improving direction during physical training”, *Journal of Health Sciences*, issue 2, pp. 109–116.
15. Ross, K. Media and Audiences: new perspectives / K. Ross, V. Nightingale. – Glasgow, 2003. – P. 3–7.

УДК 796.8: 379.8

Ярослав Яців, Марія Чепіль,
Едуард Лапковський, Андрій Синиця

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРТЬБОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ 25–30 РОКІВ

Метою роботи було дослідити ефективність корекції фізичної підготовленості та функціонального стану осіб, які ведуть малорухомий спосіб життя засобами спортивної боротьби. Методи. У дослідженні взяли участь 60 чоловіків у віці 25–30 років, які ведуть малорухомий спосіб життя. Всіх чоловіків було обстежено на предмет визначення рівня фізичної підготовленості та функціонального стану. Результати. Встановлено, що у результаті занять спортивною боротьбою середні значення показників розвитку основних фізичних якостей, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та вегетативної нервової системи характерно покращувалися у відповідності із видом спорту, проте, значення досліджуваних показників у групі осіб, що займалися спортивною боротьбою були більш типовими та мали меншу варіабельність. Висновок. Знайдена особливість дозволяє рекомендувати спортивну боротьбу як більш ефективний засіб для покращення фізичної підготовленості та функціонального стану осіб, що ведуть малорухомий спосіб життя.

Ключові слова: чоловіки, малорухомий спосіб життя, спортивна боротьба, фізична підготовленість, функціональний стан.

The aim of work was to investigate the effectiveness of physical preparedness and functional state correction of people who lead a sedentary lifestyle by means of wrestling. Methods. 60 men (25-30 years) who lead a sedentary lifestyle took part in the investigation. All men were examined in order to find out the level of their physical preparedness and functional state. Results. It was identified that as a result of wrestling training the average indices of the development of basic physical qualities, functional state of cardiovascular system, respiratory and vegetative nervous system became better in accordance with the kind of sport, but the indices of those who did wrestling trainings were more typical and had lower variability. Conclusion. The revealed peculiarity gives the opportunity to recommend wrestling as more effective way for the improvement of physical preparedness and functional state of people who lead a sedentary lifestyle.

Key words: men, sedentary lifestyle, wrestling, physical preparedness, functional state.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У сучасному суспільстві здоров’я розглядають як одну з головних цінностей та як засіб забезпечення добробуту. Добре здоров’я вважається унікальним ресурсом для досягнення інших важливих та необхідних цілей, зокрема якісної освіти, успішної зайнятості та побудови кар’єри для молоді [36].

В Україні за роки незалежності створені всі правові і нормативні передумови для функціонування оптимальної національної системи фізичного виховання дітей та молоді. Соціальне замовлення суспільства і держави на фізичне виховання знайшло відображення у 38 державних документах, прийнятих в Україні протягом 1993–2009 років [42].