

15. Roliuk O.V., Romanchuk S.V., Petruk A.P. Osoblyvosti zmistu fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv rozviduvalnykh pidrozdiliv [Peculiarities of the Content of Physical Training of Military Personnel of Intelligence Units]. *Novitni tekhnologii – dlia zakhystu povitrianooho prostoru* : dvadtsiata nauk. konf., 2016.
16. Romanchuk S., Shliamar I., Klymovych V. Porivnialnyi analiz fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv VNZ Sukhoputnykh viisk riznykh spetsialnostei [Comparative analysis of the physical fitness of cadets of the Army universities of different specialties.]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*. 2012;16;2: 166-170.
17. Romanchuk S.V. Teoretyko-metodolohichni zasady fizychnoi pidhotovky kursantiv viiskovykh navchalnykh zakladiv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh syl Ukrainy [Theoretical and Methodological Bases of Physical Training of Cadets of Military Educational Institutions of the Land Forces of the Armed Forces of Ukraine] [dysertatsiia]. Lviv; 2013: 540.
18. Fizychna pidhotovka kursantiv vyshchykh viiskovykh navchalnykh zakladiv na osnovi vybirkovoi napravlenosti profesiinoi osvity [Physical Training of Cadets of Higher Military Educational Institutions on the Basis of Selective Orientation of Professional Education]. *Monohrafiia*. Lviv : NASV, 2022: 385.
19. Yavorskyi A.I., Romanchuk S.V. Fizychna pidhotovlenist studentiv, yaki navchaiutsia za prohramoiu pidhotovky ofitseriv zapasu [Physical fitness of students enrolled in the reserve officer training program]. 6(64): 8-11.
20. Klymovych V, Oderov A, Romanchuk S, Korchagin M, Zolochovskyi V, Fedak S, Gura I, Nebozhuk O, Lashta V, Romanchuk V, Lesko O. Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *Sport Mont*. 2020;18;2:79-82. <http://dx.doi.org/10.26773/smj.200612>.
21. Rolyuk A, Romanchuk S, Romanchuk V, Boyarchuk A, Kyrenko V., Afonin V, et al. Research on the organism response of reconnaissance officers on the specific load of military exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016;16;1:132–5 <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.01022>.
22. Romanchuk S., Iedynak G., Kopylov S., Galamandjuk L., Melnykov A., Afonin V., Oderov A., Klymovych V., Pylypchak I., Nebozhuk O. Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technology*. Revista dilemmas contemporáneos: educación, política y valores. 2019;17(72).
23. S.Romanchuk, I.Tychyna, A.Oderov, A.Petruk, V.Hunchenko, V.Otkydach, V.Ponomarov, M.Korchagin, S.Homaniuk, Y.Ishchenko, O.Zonov. Impact Of Military-Applied Sports On Cardiorespiratory Indicators Of Cadets In Military Higher Education Institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024, Vol. 24 (2), Art 40, pp. 338-345. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2024.02040>).

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).04)
УДК 796.412

Болотникова Т. Г.
кандидат педагогічних наук, доцент
завідувач кафедри охорони здоров'я
Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
ORCID 0009-0003-2826-2491, 0965427065

Резнічук І. А.
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я
Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
Кушніренко А. О.
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я
Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
Хрон А. М.
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я
Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв
Степанчук В. В.
здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
кафедра охорони здоров'я
Приватний заклад вищої освіти «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика», м. Миколаїв

МЕНТАЛЬНИЙ ФІТНЕС ЯК СУЧАСНИЙ НАПРЯМОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті досліджується ментальний фітнес як сучасний напрямок фізичної культури. Зазначено, що «фітнес» це прагнення до оптимальної якості життя, який включає в себе соціальні, психічні, фізичні та духовні компоненти. Визначено, що ментальний фітнес – це чудовий спосіб зняти стрес, покращити не лише фізичне, а й психічне здоров'я, полегшити психологічні проблеми та позбутися багатьох захворювань. Ментальний фітнес включає в себе вправи на розтяжку, балансування, дихання та розслаблення. Акцентовано увагу на тому, що ментальний фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика

ушу та її різновиди, стретчинг, європейські програми пілатесу, Фельденкрайза, Лобана, Александра, Калан Пінкні (Каллоніка) та інші; всі вони значною мірою спираються на принципи східних оздоровчих систем. Для всіх східних систем характерне активне включення розумової діяльності, концентрації, усвідомленого дихання, медитації та релаксації. Зроблено висновок, що для покращення здоров'я та рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів потрібно використовувати популярні напрямки ментального фітнесу – пілатес та фітнес-йога, які є цінними у сфері фізичної підготовки.

Ключові слова: фітнес, ментальний фітнес, фізична культура, студенти.

Bolotnykova T. H., Reznichuk I. A., Kushnirenko A. O., Chron A. M., Stepanchuk V. V. Mental fitness as a modern trend in physical culture. The article examines mental fitness as a modern trend in physical culture. It is noted that "fitness" is the pursuit of optimal quality of life, which includes social, mental, physical and spiritual components. It is determined that mental fitness is a great way to relieve stress, improve not only physical but also mental health, alleviate psychological problems and get rid of many diseases. Mental fitness includes stretching, balancing, breathing, and relaxation exercises. It is emphasized that mental fitness is one of the safest forms of exercise. It includes yoga, Chinese wushu gymnastics and its varieties, stretching, European Pilates, Feldenkrais, Loban, Alexander, Kalan Pinkney (Callonica) and other programs; all of them are largely based on the principles of Eastern health systems. All Eastern systems are characterized by the active involvement of mental activity, concentration, conscious breathing, meditation and relaxation. It is concluded that in order to improve the health and level of physical activity of students of higher educational institutions, it is necessary to use popular areas of mental fitness - Pilates and fitness yoga, which are valuable in the field of physical training.

Keywords: fitness, mental fitness, physical culture, students.

Постановка проблеми. Малорухливий спосіб життя та стреси поширені в сучасному світі призводять до розвитку нових та загострення хронічних захворювань. Ця проблема особливо актуальна для сучасних студентів, які більшу частину свого часу проводять за комп'ютерами та гаджетами. Для покращення свого здоров'я, їм необхідно займатися спортом, щоб досягти оптимального рівня фізичної активності. Коли здобувачі вищої освіти є вмотивованими та свідомо займаються фізичними вправами, вони відчують позитивні емоції, які також сприяють покращенню здоров'я. Для того, щоб зацікавити студентів займатися фізичною культурою і спортом, викладачі сьогодні активно впроваджують нові та сучасні напрямки фізичної культури, які покращують здоров'я і сприяють не тільки поліпшенню фізичної підготовленості, а й фізичному та психічному здоров'ю. Одним з таких напрямків є ментальний фітнес.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що проблематика ментального фітнесу є досить актуальною на сьогоднішній день.

Серед науковців, які досліджували загальні основи фітнес-технологій та проблем їх використання у контексті формування здоров'я населення, в тому числі студентської молоді, можемо виокремити: І. Босенко, Н. Воловик, О. Коваль, К. Максимова, Т. Погребняк і С. Холодова.

О. Благий, М. Дутчак, Л. Іващенко, М. Осиченко, Ю. Усачов акцентували свою увагу на важливості ефективності впровадження фітнес-технологій в систему навчання студентів ЗВО.

Т. Синиця досліджувала ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури.

Н. Воловик та О. Підвальна розглядали ментальний фітнес як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти.

Метою статті є теоретичний розгляд ментального фітнесу як сучасного напрямку фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні тенденції світового Wellness-руху супроводжуються появою нових термінів і понять, пов'язаних з цим соціокультурним явищем. Одним із таких термінів є «фітнес», який останніми роками набув широкого розповсюдження і зустрічається в назвах клубів, оздоровчих програм тощо. Водночас, існує багато інтерпретацій та варіацій його вживання, що призводить до термінологічної та методологічної плутанини.

Термін «фітнес» з'явився ще в роки першої світової війни у Великобританії, Франції, США у зв'язку з розвитком фізкультурної системи «Кеер-фіт». У програмах цього спрямування передбачалось розвиток загальної фізичної кондиції та готовності у процесі перебудови фізичного виховання хлопчиків у школах. У 30-ті роки термін «фітнес» був введений замість існуючих у наукометодичній літературі термінів «фізична готовність» (physical efficiency) та «фізичний стан» (physical condition). У 1936 році в «Журналі здоров'я, фізичного виховання та рекреації» (США) була опублікована стаття Артура Стейнхауза «Фітнес і суспільство», в якій уперше в науковій літературі згадується термін «фітнес» [3].

На думку Е. Хоулі та Б. Френкса, поняття «фітнес» означає прагнення до оптимальної якості життя і включає в себе соціальні, психічні, фізичні та духовні компоненти [4].

У перекладі з англійської «fitness» означає відповідність, що включає в себе різні види спортивних вправ, а також інші засоби поліпшення здоров'я, зміцнення систем організму і корекції фігури. Іншими словами, фітнес можна визначити як систему фізичних вправ для зміцнення здоров'я, адаптовану до індивідуального стану психофізичної сфери, мотивації та особистої зацікавленості людини.

В останні роки особлива увага звертається на вивчення особливостей оздоровчих систем, заснованих на нерозривному поєднанні тіла і свідомості. У результаті інноваційного розвитку зазначених систем і методик, утворився відносно новий напрям оздоровчого впливу на людину, який отримав назву «ментальний фітнес» [7].

У фітнесі термін «mind body» стосується оздоровчих практик і методів фізичної підготовки, які об'єднують три складові – розум, душу і тіло. Існує також термін «ментальний фітнес» (Mind & Body). Програми Mind & Body – це чудовий спосіб зняти стрес, покращити не лише фізичне, а й психічне здоров'я, полегшити психологічні проблеми та позбутися багатьох захворювань. Ментальний фітнес включає в себе вправи на розтяжку, балансування, дихання та розслаблення.

Ментальний фітнес – один із найбезпечніших форм фізичних вправ. До нього відносяться йога, китайська гімнастика у-шу та її різновиди, стретчинг, європейські програми Пілатесу, Фельденкрайза, Лобана, Александера, Калан Пінкні (Каллоніка) та інші; всі вони значною мірою спираються на принципи східних оздоровчих систем. Для всіх східних систем характерне активне включення розумової діяльності, концентрації, усвідомленого дихання, медитації та релаксації [1].

Пілатес – це метод тренувань, заснований на гармонії між тілом і розумом. Метод пілатесу був розроблений більше ста років тому Джозефом Пілатесом. Особливість системи пілатесу полягає в усвідомленому виконанні вправ, які позитивно впливають на опорно-руховий апарат, підвищують гнучкість і стимулюють розвиток функцій зовнішнього дихання [2].

Вся система пілатесу базується на гнучкому та контрольованому виконанні специфічних рухів, в яких задіяні всі м'язи, навіть найдрібніші. Таким чином можна досягти поєднання великої еластичності і тону у всіх групах м'язів і поліпшити рухливість суглобів.

Вправи пілатес мають потужний вплив на здоров'я: регулюють мозковий і периферичний кровообіг, покращують дихання, розвивають і зміцнюють м'язи, покращують рухливість суглобів і хребта тощо.

Пілатес не тільки зміцнює м'язи, але й вчить керувати своїм тілом, відчувати, жити і рухатися в гармонії з собою. Система пілатесу спрямована на правильне поєднання «руху і дихання», які працюють в гармонії один з одним і дуже позитивно впливають на організм людини в цілому. Фізичні вправи сприяють зміцненню тіла та опорно-рухового апарату, а правильне дихання забезпечує повноцінне постачання кисню до всіх органів [9; 10].

Фітнес-йога базується на двох видах фізичного впливу на організм: йозі та фітнесі. З йоги взяті лише певні асани та пранаями, а з фітнесу – певні силові вправи. Фітнес-йога не включає в себе духовну практику або медитацію. Вона зосереджується виключно на фізичній підготовці тіла і виключає духовний аспект. Фітнес-йога використовує статичні вправи на розтяжку. При їх виконанні акцент робиться на чіткій, свідомій концентрації тіла, на досягненні м'язового балансу і на розтягуванні хребта наскільки це можливо. Статичне розтягування збільшує довжину, еластичність і силу м'язів. Техніки йоги характеризуються повільним, контрольованим розтягуванням м'язів [5].

Китайська гімнастика у-шу спрямована на розвиток фізичних якостей, навчання руховим умінням і навичкам, удосконалення таких психічних процесів, як уважність, концентрація уваги і усвідомленість рухів. В основу її покладено прийоми кулачного бою і фехтування, різні види традиційної акробатики, дихальної гімнастики і психорегуючі вправи. Заняття у-шу доступні людям будь-якого віку і різного рівня фізичної підготовленості, сприяють розвитку сили, гнучкості, координації рухів, витривалості, мають більше оздоровче значення і позитивний психофізичний вплив. Встановлено, що жінки зрілого віку надають перевагу гімнастиці у-шу та її різновидам як засобу зміцнення і підтримки здоров'я, покращення статури, зниження стресу [8].

Стретчинг – це система вправ, спрямована на вдосконалення гнучкості та розвиток рухливості в суглобах. Комплекси вправ на гнучкість можна застосовувати як протягом окремого заняття, так і під час занять різної спрямованості (класичної аеробіки, аква-аеробіки тощо), у вигляді окремих вправ або їх поєднань у підготовчій (попередній стретчинг), основній (вправи силової спрямованості) та заключній (активний та пасивний стретчинг) частинах заняття. Заняття стретчингом, як системою вправ для розтягування м'язів, зв'язок, сухожиль, підвищення рухливості у суглобах сприяють усуненню напруги і больових відчуттів в різних частинах тіла за допомогою зняття м'язових і нервових блоків, омолодженню тіла шляхом повернення йому природної гнучкості, формуванню гарної прямої постави і підтягнутого, стрункого вигляду, покращенню настрою, підвищенню самооцінки, відчуття комфорту і задоволення від занять [6].

Вважаємо, що практичне впровадження ментального фітнесу під час занять фізичною культурою можливе якщо розробити фітнес-програми, які реалізувати в освітній процес.

При розробці освітніх фітнес-програм особливу увагу потрібно приділяти аспекту загального розвитку, що дозволяє здобувачам вищої освіти збагатити свій руховий досвід під час занять ментальним фітнесом, удосконалити вміння керувати своїми рухами в будь-якому темпі, з різною швидкістю і ступенем напруження, тренувати і вдосконалювати вміння виконувати окремі елементи або цілісні рухові дії і розвивати їх координацію. Заняття ментальним фітнесом дають можливість оволодіти технікою рухів при виконанні вправ, підвищити гнучкість, зміцнити м'язи, розвинути базову витривалість тощо. Новітні методики ментального фітнесу характеризуються відносно простими вправами, які не вимагають надзвичайно високого темпу виконання: Перерви між вправами забезпечують повне відновлення. Основним завданням ментального фітнесу є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного і психічного розвитку студентів та розширення їх знань у сфері фізичної культури; ефективність впровадження ментального фітнесу в систему освіти студентів полягає в тому, щоб допомогти студентам знайти оптимальний напрямок для задоволення їх потреби в руховій активності.

Однією з особливостей ментального фітнесу є те, що сучасні програми можна розділити на чотири групи залежно від використовуваних методик: кардіо-програми, силові програми, програми для «розумного тіла» та функціональні тренування. Основна мета цих програм – розвиток кардіореспіраторної системи. Під час тренувань відбуваються важливі зміни в серцево-судинній системі, активізується обмін речовин, а систематичне повторення цього виду тренувань запускає адаптаційні реакції, які призводять до зниження частоти серцевих скорочень і артеріального тиску в стані спокою, збільшення фізичної працездатності, максимального споживання кисню тощо. Ці програми також дуже корисні для серцево-судинної системи для нормалізації маси тіла.

Висновки. Таким чином, можемо зазначити, що для покращення здоров'я та рівня фізичної активності студентів вищих навчальних закладів потрібно використовувати популярні напрямки ментального фітнесу – пілатес та фітнес-йога, які є цінними у сфері фізичної підготовки. Аналіз наукових досліджень дозволив визначити, що пілатес і фітнес-йога позитивно впливають на кардіореспіраторну здатність і здоров'я серцево-судинної системи, а також знижують біль у спині.

Пілатес і йога допомагають здобувачам вищої освіти змінити свою поведінку на користь здоров'я і розвинути позитивні переконання щодо здоров'я. Пілатес і йога допомагають знизити вагу тіла, покращити індекс маси тіла та відсоток жиру в організмі.

Заняття йогою можуть значно зменшити тривожність і депресію. Ментальний фітнес може бути ефективним способом сприяння благополуччю студентів ЗВО. Особливо під час воєнного стану, оскільки він позитивно впливає не лише на фізичне, а й на психічне здоров'я особистості студента.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми з ментального фітнесу та апробація її у закладі вищої освіти.

Література

1. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: навчальний посібник. За ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Єракова Л. А., Томіліна Ю. І. Обґрунтування підходів до побудови оздоровчих програм з пілатесу для жіночого контингенту. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті*. 2015. №29. С. 128–131.
3. Ковальова Н.В. Фітнес та його різновиди. Методичні рекомендації. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. 156 с.
4. Павленко І. О. Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. №6. С. 69–73.
5. Пугач Н. В. Загальні основи фітнесу. *Львівський державний університет фізичної культури*. 2013. URL: file:///C:/Users/vp/Desktop/фітнес/zah_osnovy_fitnesu1.pdf
6. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава: ПНПУ; 2011. 236 с.
7. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу: дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. Київ. 2019. 258 с.
8. Синиця Т. Регуляція емоційного стану жінок засобами ментального фітнесу. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.)*. Львів. 2016. С. 229–232.
9. Komogorova, M., Maksymchuk, B., Bernatska, O., Lukianchuk, S., Gerasymova, I., Popova, O., Matviichuk, T., Solovyov, V., Kalashnik, N., Davydenko, H., Stoliarenko, O., Stoliarenko, O., & Maksymchuk, I. (2021). Pedagogical Consolidation of Pupil-Athletes Knowledge of Humanities. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1). <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/367>
10. Maksymchuk, B., Gurevych, R., Matviichuk, T., Surovov, O., Stepanchenko, N., Opushko, N., Sitovskiy, A., Kosynskiy, E., Bogdanyuk, A., Vakoliuk, A., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020a). Training Future Teachers to Organize School Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 310–327. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/347>

References

1. Bosenko A. I., Kholodov S. A., Koval O. H. (2016). Oздorovchyi fitnes dlia uchnivskoi ta studentskoi molodi [Wellness fitness for pupils and students]: navchalnyi posibnyk. Za red. P. D. Palakhtia. Kamianets-Podilskyi: PP «Medobory-2006» [in Ukrainian].
2. Ierakova L. A., Tomilina Yu. I. (2015). Obhruntuvannia pidkhodiv do pobudovy ozdorovchykh prohram z pilatesu dlia zhinochoho kontynhentu [Substantiation of approaches to the construction of Pilates health programs for women]. *Suchasni problemy zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia u fizkulturnii osviti – Modern problems of health and healthy lifestyle in physical education*, 29, 128–131 [in Ukrainian].
3. Kovalova N.V. (2022). Fitnes ta yoho riznovydy [Fitness and its varieties]. Metodichni rekomendatsii. Mykolaiv: MNU im. V.O. Sukhomlynskoho.
4. Pavlenko I. O. (2016). Zastosuvannia zasobiv ozdorovchoho fitnesu dlia korektsii vahy divchat starshoho shkilnoho viku [Application of health fitness means for weight correction of senior school girls]. *Slobozhanskyi nauково-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 6, 69–73 [in Ukrainian].
5. Puhach N. V. (2013). Zahalni osnovy fitnesu [General principles of fitness.]. *Lvivskiy derzhavnyi universytet fizychnoi kultury – Lviv State University of Physical Culture*. URL: file:///C:/Users/vr/Desktop/fitnes/zah_osnovy_fitnesu1.pdf
6. Synytsia S. V., Shesterova L. Ye. (2011). Oздorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonallennia [Recreational aerobics. Sports and pedagogical improvement]: navch. posib. Poltava: PNPУ [in Ukrainian].
7. Synytsia T. O. (2019). Korektsiia fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoi aerobiky ta mentalnoho fitnesu [Correction of the physical condition of women of early adulthood by means of health aerobics and mental fitness]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
8. Synytsia T. (2016). Rehuliatsiia emotsiinoho stanu zhinok zasobamy mentalnoho fitnesu [Regulation of women's emotional state by means of mental fitness]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naselennia – Problems of activation of recreational and health activities of the population: materialy Kh Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu (12-13 trav. 2016 r.)*. Lviv. PP. 229–232 [in Ukrainian].
9. Komogorova, M., Maksymchuk, B., Bernatska, O., Lukianchuk, S., Gerasymova, I., Popova, O., Matviichuk, T., Solovyov, V., Kalashnik, N., Davydenko, H., Stoliarenko, O., Stoliarenko, O., & Maksymchuk, I. (2021). Pedagogical Consolidation of Pupil-Athletes Knowledge of Humanities. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13(1). <https://doi.org/10.18662/rrem/13.1/367> [in English]
10. Maksymchuk, B., Gurevych, R., Matviichuk, T., Surovov, O., Stepanchenko, N., Opushko, N., Sitovskiy, A., Kosynskiy, E., Bogdanyuk, A., Vakoliuk, A., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020a). Training Future Teachers to Organize School

Sport. Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala, 12(4), 310-327. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/347> [in English]

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).05)

Васильчук Г.В.,
аспірант кафедри теорії і
методики фізичного виховання,
УДУ імені Михайла Драгоманова

РУХОВІ ПРЕДИКТОРИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХІВ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ ПОСТАВИ

Роботу присвячено визначенню анатомо-фізіологічних особливостей формування культури рухів школярів. Обґрунтовано актуальність питання підвищення ефективності занять фізичними вправами дівчат основної школи з порушенням постави є формування культури рухів. Встановлено, що порушення постави є передумовою появи супутніх захворювань та відхилень у фізичному розвитку та негативно впливають на культуру рухів, спотворюючи статуру, пластичність рухів, ходу, погіршують рухові досягнення під час занять фізичними вправами, зумовлюють зниження мотивації до рухової активності, негативно впливають на самопочуття дітей, зумовлюють появу психологічних комплексів та ускладнюють соціалізацію в учнівському колективі. За методом індексів, який включав визначення плечового індексу, що характеризує рівень сутулості (кіфотичної постави), та показника вертикального викривлення хребта, що вказує на наявність сколіотичної постави, встановлено, що 26,3% школярів мають різні порушення постави, при цьому з них 82,8% дівчат мають сутулість (кіфотичну поставу), у інших 17,2% школярів визначено сколіотичну поставу у різних варіантах вертикального викривлення хребта. Оскільки рівень деяких рухових показників опосередковано детермінує культуру рухів дівчат і впливає на формування стереотипу постави, проведено педагогічне тестування різних видів силових, координаційних здібностей та гнучкості учениць основної школи. При цьому зафіксовано достовірну різницю між руховим розвитком школярів з різними порушеннями постави у показниках силової витривалості м'язів живота, спини, гнучкості, пластичності та статичної рівноваги здорових дівчат та учениць з порушенням постави. Проведений лінійний кореляційний аналіз за методом Пірсона між показниками постави та руховими показниками показав достовірний зв'язок помірної сили між показником постави та деякими руховими показниками, що обґрунтовує необхідність розробки методики навчання культури рухів учениць основної школи з порушеннями постави у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: школярі, підлітки, руховий розвиток, культура рухів, постава, сутулість, сколіоз, фізичне виховання.

Vasylichuk G.V. Movement predictors of the formation of movement culture of adolescent girls with joint disorders. The work is devoted to the definition of anatomical and physiological features of the formation of the movement culture of schoolchildren. The relevance of the issue of increasing the effectiveness of physical exercise classes for primary school girls with postural disorders is substantiated and is the formation of a culture of movements. It has been established that postural disorders are a prerequisite for the appearance of accompanying diseases and abnormalities in physical development and negatively affect the culture of movements, distorting the physique, plasticity of movements, gait, impair motor achievements during physical exercises, lead to a decrease in motivation for motor activity, negatively affect well-being children, lead to the emergence of psychological complexes and complicate socialization in the student body. According to the index method, which included the determination of the shoulder index, which characterizes the level of stooping (kyphotic posture), and the index of vertical curvature of the spine, which indicates the presence of scoliotic posture, it was found that 26.3% of schoolgirls have various posture disorders, while 82.8% of girls have slouching (kyphotic posture), the other 17.2% of schoolgirls have scoliotic posture in various variants of vertical curvature of the spine. Since the level of some motor indicators indirectly determines the culture of girls' movements and affects the formation of a posture stereotype, pedagogical testing of various types of strength, coordination abilities and flexibility of elementary school students was conducted. At the same time, a significant difference was recorded between the motor development of schoolgirls with various postural disorders in the indicators of strength endurance of the muscles of the abdomen, back, flexibility, plasticity and static balance of healthy girls and schoolgirls with postural disorders. The conducted linear correlation analysis using the Pearson method between posture indicators and movement indicators showed a reliable relationship of moderate strength between the posture indicator and some movement indicators, which justifies the need to develop a methodology for teaching the movement culture of elementary school students with posture disorders in the process of physical education.

Key words: schoolchildren, culture of movements, motor activity, culture of motor activity, personal physical education, formation of motor skills, anatomical and physiological features of the body, health.

Постановка проблеми. Гармонійний розвиток усіх сторін моторики школярів є одним з пріоритетних завдань шкільного фізичного виховання. Однією з якісних ознак розвитку рухової функції дітей є культура рухів, що проявляється у вмінні управляти рухами і виконувати їх з високим рівнем точності, доцільності, виразності, пластичності, естетичності [3]. Особливо важливою культурою рухів є для дівчат.