

5. Круцевич, Т., Пангелова, Н. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. №3. С. 109–114.
6. Ольховый О. М., Темченко В. А., Петренко Ю. М. Влияние информационно-коммуникационных технологий на вовлеченность студентов в спортивно-ориентированное физическое воспитание, Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 4(48). С. 70–73.
7. Темченко В. А., Сиренко Р. Р. Секционная форма организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов, 2010. № 3. С. 99–101.
8. Темченко В. О. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання у вищих навчальних закладах із застосуванням інформаційних технологій: автореф. дис. ... к. фіз. вих : 24.00.02 . Дніпропетровськ, 2015. 20 с.
9. Тимошенко В. В., Бобылева Я. В. Оптимизация процесса физического воспитания в высшем учебном заведении (ВУЗ) с использованием спортивно-ориентированных технологий, Молодой ученый, 2013. № 12. С. 531–533.
10. Футорный С., Караватская М. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания, Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол. : І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. Вип. 9. С. 68–73.

СТАВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ОБМЕЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

Тимченко Г. М.¹, Менкус Б. Б.²

¹ Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,

² Харківський національний медичний університет

Анотація. Виняткову роль у розв'язанні питання здоров'я нації в умовах сьогодення займає спорт та фізичне виховання, що в свою чергу є дієвим інструментом формування особистості особливо в дитячому та підлітковому віці. Система взаємодії між психічною сферою людини та її фізичними можливостями дає відчуття гармонії особистості, забезпечуючи високу працездатність та активне довголіття, що є дуже важливим в нестандартних умовах сьогодення. В роботі розглянуто ставлення населення до фізичного виховання та спорту в умовах обмеження рухової активності під час загальнонаціонального карантину.

Вступ. Виняткова роль у вирішенні питання здоров'я нації належить спорту та фізичному вихованню. Фізичне виховання в нашій країні здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять в дошкільній, загальній середній, позашкільній освіті та де-яких вищих навчальних закладах [1, 5]. Державні програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, які безпосередньо спрямовані на реалізацію на практиці Закону України «Про фізичну культуру і спорт», відкривають основні напрями державної політики в галузі фізичної культури і спорту, визначаючи їх роль у житті українського суспільства, відокремлюють основні тенденції розвитку фізкультурно-спортивного руху та накреслюють практичні заходи щодо впровадження спорту та фізичної культури в побутові умови сьогодення, а також основні засади організаційного-технічного, матеріального, кадрового, інформаційного та інших її забезпечень на певні етапи суспільного розвитку [2].

Поряд з цим Національна система фізичного виховання передбачає оцінку фізичної підготовленості населення шляхом функціонування державних тестів і нормативів задля забезпечення зміцнення здоров'я нації на гідному світовому рівні. Тестування рівня фізичної підготовленості населення включає в себе виконання відповідних комплексів рухових дій задля оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей людини та її фізичного стану. Саме тому для реалізації прав на фізичний та духовний розвиток особистості, які використовують лише близько 6% населення України, необхідна значна фізкультурно-оздоровча та просвітницька робота, особливо із обов'язковим забезпеченням сприятливого психологічного та морального мікроклімату [2, 5]. Сьогодні реалізація цього права можлива лише крізь секції спортивних клубів та тренувальних майданчиків, особливо серед дорослого населення. Переважна більшість самостійних занять фізичною культурою та спортом, доступних під час загальнонаціонального карантину, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, виконати необхідний обсяг рухової активності, покращити фізичне удосконалення особистості та забезпечити оптимальну життєдіяльність людини. Однак заняття проводяться у неробочий час за завданням тренерів. Сьогодні в умовах загальнонаціонального карантину більшість занять проводиться дистанційно, що значно зменшує можливість корегування та контролю фізичної діяльності та достатнього рівня рухової активності [3, 4].

Мета роботи – визначити ставлення дорослого населення до фізичного виховання в умовах загальнонаціонального карантину.

Завдання роботи: розробити анкету за допомогою Google-сервісів, розповсюдити її через інформаційні сторінки з питань фізичного виховання та спорту в соціальних мережах

Facebook, Telegram, оцінити рівень діяльності серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження у дітей, батьки яких приймали участь в анкетуванні.

Методи досліджень: анкетування за допомогою електронних питальників, спостереження, визначення рівня адаптації на фізичне навантаження за методикою Руф'є.

Результати та їх обговорення. Проведене нами анкетування дорослого населення за допомогою Google-сервісів, розповсюджених через інформаційні сторінки з питань фізичного виховання та спорту в соціальних мережах Facebook, Telegram у кількості 600 осіб зрілого віку стосовно їх відношення до занять спортом, їх різновидів, відвідування спортивних секцій тощо з міст Харкова (300 чоловіків та 300 жінок). В результаті проведеного дослідження виявлено, що 79% респондентів чоловічої статі виявляють позитивне ставлення до фізичного виховання та спорту, 12% респондентів – негативне, решта 9% респондентів – утримались від відповіді; 57% респондентів жіночої статі виявили позитивне ставлення до занять спортом, 15% респондентів – негативне, 28% респондентів – утримались від відповіді.

Дослідження показало, що переважна більшість респондентів (52% осіб чоловічої статі та 42% осіб жіночої статі) займаються спортом 2-3 рази на тиждень за допомогою відеопідказчиків та/або з використанням дистанційних тренувань. Відповідно 33% та 36% респондентів відповіли, що не займаються спортом за станом здоров'я та лише 15% та 22% респондентів відповідно вказали на відсутність бажання щодо занять спортом.

Слід зазначити, що 84% опитаних чоловіків та 66% опитаних жінок вказали, що із зацікавленням передивляються спортивні канали та підписані на спортивні сторінки в соціальних мережах. Також 46% опитаних чоловіків займаються футболом та мініфутболом, 24% – бігом, 6% – плаванням, 18% – лижним спортом. 15% опитаних жінок займаються бігом, 43% – аеробікою, по 3% тенісом та лижним спортом. Але нажаль на час загальнонаціонального карантину змушені відкласти ці заняття.

Додатково батькам було запропоновано за допомогою відеопідказчика провести оцінку діяльності серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження (за стандартною методикою з використанням індексу Руф'є) [3]. Середнє значення показника індексу Руф'є серед обстежених дітей та підлітків віком 10-14 років (40 осіб) склало 8,4 ум. од., що свідчило про добрі можливості серцево-судинної системи до дії фізичних навантажень. При чому добрі можливості з боку діяльності серцево-судинної системи виявлені у 50% випадків у порівнянні з 15% відмінних та 35% задовільних показників. Аналіз анкетних обстежених показав, що 25% дітей та підлітків проводять свій вільний час,

переглядаючи телевізор; 55 % дітей та підлітків грають на комп'ютері, та лише 45% відзначили, що регулярно виконують ранкову гімнастику.

Висновок. Переважна більшість учасників анкетування виявила позитивне ставлення до занять фізичною культурою та спортом, а також відзначила цікавість до спортивних програм та каналів, першачними причинами, які перешкоджають заняттям спортом був визнаний брак вільного часу. Вплив фізичних вправ на організм дітей та підлітків забезпечує формування потреби фізичного розвитку та вдосконалення, виступаючи засадою доброго здоров'я та стає базою для довгострокового позитивного результату всієї діяльності з фізичного виховання. Основою реалізації дітьми та підлітками фізичної досконалості виступає самовиховання, яке визначає ставлення дитини до свого фізичного розвитку та стану здоров'я, особливо під час відсутності можливості відвідання спортивних секцій.

Список використаної літератури

1. Канишевський С.М. Методологія, планування процесу фізичного виховання та оцінка функціонального стану студентів (КНУ- БА) в умовах кредитно-модульної організації навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2005. № 22. С. 42-47.
2. Кашуба В. А., Сергиенко К. Н., Колос Н. А., Алешина А. И. Использование компьютерных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. *Молодіжний науковий вісник, збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк, 2007. № 7. С. 16-24.
3. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє»*. Вип. 23, 2018. С. 66-72.
4. Тимченко Г. М, Темченко В. О. Система моніторингу здоров'я студентів з використанням хронобіологічного підходу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченко. Серія: «Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт»*, 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 266-273.
5. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : автореферат... канд. наук з фіз. виховання і спорту, спец. : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. К. : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту Укр., 2015. 43 с.