



# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО  
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 3 (84) 17



1.	Абдула А.Б., Лебедєв С.І. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗА ПРОГРАМОЮ ДЮСШ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 10-12 РІЧНОГО ВІКУ	4
2.	Анаиченко К.В., Ручка Є.В. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	9
3.	Без'язичний Б.І., Худякова В.Б., Шелудько П.І., Гіль Ю.Б. ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ У ВИЩІЙ ШКОЛІ	13
4.	Білецька В. В., Ясько Л. В. ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	17
5.	Вільчковський Е.С., Пасічник В.Р. СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЯПОНСЬКИХ ШІЛ	21
6.	Высочина Н.Л. ПРОЯВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА	26
7.	Дьоміна Ж. Г. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У СВІТЛІ ОСВІТНІХ НОВАЦІЙ	30
8.	Єфіменко Н.П., Єфіменко П.Б. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ АГРАРНО-ПРОМИСЛОВОГО КОМПЛЕКСУ З ДИСЦИПЛІНИ «БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ»	32
9.	Казаріна О. А. СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (на прикладі занять волейболом)	36
10.	Козіброда Л.В., Людовик Т.В., Безгребельна О.П., Король О.С. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ У РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ	39
11.	Луценко Ю. М. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКРОБАТИЧНОМУ РОК-Н-РОЛІ	43
12.	Лышевская В.М., Шаловал С.И. ДЕРМАТОГЛИФИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПАЛЬЦЕВ РУК ЧЕЛОВЕКА	46
13.	Макаренко О.М., Яшина О.П. НЕЙРОФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ДЕЗОРГАНІЗАЦІЇ ПАТОЛОГІЧНОЇ ДЕЗРЕГУЛЯЦІЙНОЇ ДЕТЕРМІНАНТИ	52
14.	Моїсєєнко О.К., Горчанюк Ю.А., Мерзлікін М.В. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СТІЙКОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 13 -14 РОКІВ ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО – ПІДБРАНИХ КОМПЛЕКСІВ ВПРАВ	56
15.	Нікітченко А.М. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГИРЬОВОГО СПОРТУ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРЕДСТАВНИКІВ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ НА ЗАНЯТТЯХ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ	61
16.	Оріховська А. С., Слесивих О. О. СТРУКТУРА ТА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СПЛУХУ	64
17.	Пантік В.В., Мазурчук О.Т., Цимбалюк С.М. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	68
18.	Перцухов А. А., Шаленко В. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ГОЛЕВЫХ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В ИГРАХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	73
19.	Петренко І.В., Бондар А.С. ОРГАНІЗАЦІЙНА МОДЕЛЬ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНИХ ВОЛОНТЕРІВ	77
20.	Петренко Ю.М., Дуднік Ю.М., Чернишов В.О., Золотухін О.О. МОДЕЛЮВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ З МІНІ-ФУТБОЛУ	81
21.	Ричок Т.М. СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	85
22.	Саламаха О.Є. ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ЯК ЗАСОБУ ГАРМОНІЙНОГО ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	90
23.	Самокиш І.І. СУЧАСНИЙ СТАН ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ	93
24.	Собко С.Г., Собко Н.Г. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСОБИСТІСНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ НЕСПЕЦІАЛЬНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ВНЗ	97
25.	Степанюк С.І., Кедровський Б.Г., Кольцова О.С., Ткачук В.П. З ДІЯЛЬНОСТІ ХЕРСОНСЬКОГО ОБЛАСНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ	102
26.	Тимчик М. В., Го Сянной ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТΙΚΟЮ	105
27.	Ткачук Е. Г., Шкирянов Д. Э. СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ И УКРАИНЫ	108
28.	Чжао Дун, Андрей Дьяченко ПРОБЛЕМЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ КИТАЯ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ	112
29.	Шашлов М.І. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	117
30.	Шестерова Л. Є., Рожков В. О. РОЗВИТОК АБСОЛЮТНОЇ СИЛИ У ШТОВХАЛЬНИКІВ ЯДРА НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	120



оздоровчий ефект. В оздоровчих цілях рекомендується застосовувати найпростіші вправи, які не потребують великих витрат часу і зусиль для їх розучування. З класичних вправ рекомендується виконання класичного ривка, на користь ривка для оздоровчих цілей свідчить те, що вправи в ривку сприяють розвитку гнучкості більшості суглобів; загальної, силової і швидкісної витривалості; координації рухів. Не менш корисним для оздоровчих цілей є найпростіші елементи жонглювання. Залежно від поставлених цілей рекомендуються вправи з оптимальним поєднанням маси гіри, кількості підходів і кількості повторень в підході. Розробляються комплекси вправ і методики проведення оздоровчих занять з допомогою гір для різних категорій працівників і різного віку. Здійснюється навчання індивідуального підбору спеціальних вправ, які враховують часові та просторові обмеження при їх використанні в професійній діяльності майбутніх випускників технічних вузів. Показано, що гіркові ривкові вправи з помірними вагами і індивідуальним підходом є одні з найбільш ефективних оздоровчих впливів на організм для більшості видів професійної діяльності.

**Висновки.** Оздоровча спрямованість занять з атлетичною гімнастикою з використанням гір полягає в укріпленні і розвитку м'язової системи, суглобів і в'язок. Розвиваються і зміцнюються серцево-судинна і нервова системи, значно збільшується і спеціальна працездатність людини. Методика тренування полягає у використанні основних закономірностей розвитку силової витривалості. З цією метою гіря піднімається максимальне число разів. Після відпочинку вправа повторюється, виконання вправи проходить в середньому і повільному темпі. Цей метод може використовуватися у всі періоди тренування.

Вважається, що ефективним є також зниження ваги обтяження. Спочатку вправа виконується з гирею великої ваги максимальне число разів. Потім, не відпочиваючи, виконується та ж вправа з гирею, але вже меншої ваги і також максимальне число разів. Використовується також метод змішаних обтяжень, при якому в ході виконання однієї вправи від підходу до підходу змінюються вага гіри, число повторень і темп виконання вправи.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження необхідно проводити в напрямку розробки конкретних оздоровчих програм, які враховують специфіку різних видів професійної діяльності, з використанням елементів атлетичної гімнастики в поєднанні з елементами інших оздоровчих програм.

#### Література

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Ефимов О. О. Основы теории атлетизма / О. О. Ефимов, В. Г. Олешко. – К.: КТИФК, 1992. – 28 с.
3. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. Для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : [учебник] / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.
5. Beth Evans Essential reformer manual contributors, 2nd Edition Reviews/ Beth Evans, Moira Merrithew. - Pilates Scott, Lindsay G. Merrithew. – 105 p.
6. Edward M. Exercise Improves Fat Metabolism in Muscle But Does Not Increase 24-h Fat Oxidation / M. Edward, K. McLean et al. // Exercise & Sport Sciences Reviews. – 2009. – № 37 (2). – P. 93-101.
7. Jago R. Effect of 4 weeks of Pilates on the body composition of young girls / R. Jago, M.L. Jonker, M. Missaghian, T. Baranowski // Preventive Medicine. – 2006. – №42. – P. 177-180.
8. Segal N.A. The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study / N.A. Segal, J. Hein, J.R. Basford // Arch Phys Med Rehab. – 2004. – № 85(12). – P. 1977-1981.

Оріховська А. С., Спасивих О. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київський університет імені Бориса Грінченка

#### СТРУКТУРА ТА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ВАДАМИ СЛУХУ

У статті досліджено рухову активність студентської молоді з вадами слуху із використанням Фремінгемської методики. Дана методика дозволила здійснювати хронометрування добової рухової активності, результати якої реєстрували в індивідуальних картах. У хронометруванні фіксували відрізки часу, затрачені на кожний із видів рухової діяльності. Усю рухову активність студентів було розподілено на п'ять рівнів: базовий, сидячий, малий, середній та високий.

Виявлено значне зниження показників середнього і відсутність взагалі високого рівня рухової активності студентської молоді з вадами слуху. З'ясовано, що дефіцит рухової активності досліджуваного контингенту пов'язаний із постійним перебуванням в статичному положенні внаслідок інтенсифікації навчального процесу та нераціонального розподілу вільного часу. У середньому на навчання у ВНЗ витрачають 4 год., трохи більше 1,44 год. – на переїзд транспортом у дівчат та 1,64 год. у юнаків; на вживання їжі їде приблизно 1 год; підготовка до занять займає 2,03 год. у дівчат і 1,77 год. у юнаків; відпочинок лежачи – близько 1,82 год. на добу в дівчат та 2,01 год. у юнаків. Структура добової рухової активності студентів з вадами слуху свідчить про переважання серед інших сидячого виду активності.

Отримані результати доводять важливість потреби підвищення мотивації студентів до збільшення їхньої рухової активності за рахунок участі в оздоровчо-рекреаційній діяльності.



**Ключові слова:** рухова активність, здоров'я, студентська молодь з вадами слуху, оздоровчо-рекреаційна діяльність, вищі навчальні заклади.

**Ореховская А.С., Спесивых Е.А. Структура и уровень двигательной активности студенческой молодежи с нарушениями слуха.**

В статье исследована двигательную активность студенческой молодежи с нарушениями слуха с использованием Фремингемской методики. Данная методика позволила осуществлять хронометрирование суточной двигательной активности, результаты которой регистрировали в индивидуальных картах. В хронометрировании фиксировали отрезки времени, затраченные на каждый из видов двигательной деятельности.

В среднем на обучение в вузах тратят 4 часа. Не более 1,44 ч. - на перевод транспортом у девушек и 1,64 ч. у юношей; на употребление пищи идет примерно 1 ч.; подготовка к занятиям занимает 2,03 ч. у девушек и 1,77 ч. у юношей; отдых лежа - около 1,82 ч. в сутки у девочек и 2,01 ч. у юношей. Вся двигательную активность студентов было разделено на пять уровней: базовый, сидячий, малый, средний и высокий.

Выявлено значительное снижение показателей среднего и отсутствие вообще высокого уровня двигательной активности студенческой молодежи с нарушениями слуха. Установлено, что дефицит двигательной активности исследуемого контингента связан с постоянным пребыванием в статическом положении вследствие интенсификации учебного процесса и нерационального распределения свободного времени. Структура суточной двигательной активности студентов с нарушениями слуха свидетельствует о преобладании среди других сидящего вида активности.

Полученные результаты доказывают важность необходимости повышения мотивации студентов к увеличению их двигательной активности за счет участия в оздоровительно-рекреационной деятельности.

**Ключевые слова:** двигательная активность, здоровье, студенты с нарушениями слуха, оздоровительно-рекреационная деятельность, высшие учебные заведения.

**Orikhovskaya Anna, Spesyvykh Olena. Structure and level of motor activity of students youth with hearing impairments.** The article presents the study of female students motor with hearing impaired activity on the ground of Frémingham methodology. This method allowed us to perform daily chronometry of physical activity, the results of which were recorded in individual cards. Intervals of time, spent on each type of physical activity, were fixed in the chronometry. The entire physical activity of students was distributed into five levels: basic, sedentary, minor, medium, and major.

Significant decline in medium level and absence of major level of physical activity was found for the students with hearing impairments. It was found that the lack of physical activity in the persons studied is associated with permanent stay in the static position as a result of the intensification of the educational process and non-rational allocation of free time.

Thus, on average, to study at the university students spend 4 hr., a little bit over 1.44 h. - women use for traffic move and 1.64 h. use boys; for eating is about 1 hour; preparation for classes takes 2.03 h. for girls and 1.77 h. for boys; leisure lying - about 1.82 h. per day for women and 2.01 h. for boys. The structure of daily physical activity of students with hearing impairments indicates the predominance of sedentary activity over all other activities.

The results show the importance of increase of the motivation of students to augment their moving activity by the participation in recreational and outdoor engagements.

**Key words:** motor activity, health, students with hearing impairments, health improvement and recreational activities, higher educational institutions.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На сьогодні стан здоров'я в Україні студентської молоді є суттєвим викликом суспільству і державі та становить реальну загрозу. Оскільки, його погіршення веде до послаблення політичної, економічної, оборонної безпеки держави і тому, привертає увагу на урядовому рівні і потребує невідкладних дій, так як від нього залежить майбутнє країни, її трудовий та інтелектуальний потенціал [1, 2, 8].

Дослідження ряду [1, 3, 6, 9, 12] авторів показують, що понад 70 % студентів сьогодні мають низький і нижче середнього рівні фізичного здоров'я. Однією з причин різкого зниження здоров'я студентської молоді з особливими потребами в нашій країні є, насамперед, інтенсивна освітня діяльність, багата на високі розумові, фізичні, психологічні навантаження і нервово-емоційні напруження. Інтенсивність процесу навчання в усіх сферах освітньої діяльності вийшла на такий рівень, що без значного збільшення обсягу інформації, набуття нових знань і вмінь, а також засвоєння сучасних освітніх технологій, неможливо досягнути бажаних результатів, особливо для молоді з особливими потребами [9]. І як результат: перенапруження функціональних систем, зниження розумової та фізичної працездатності, виражена в тому, часта захворюваність, низька активність стосовно свого здоров'я, зниження інтересу до гармонії духовного і фізичного розвитку особистості і це далеко не повний перелік побічних ефектів, який є характерним для стандартно-нормативної освітньої парадигми. Найвагомішою серед вказаних причин погіршення фізичної підготовленості та здоров'я значної частини студентської молоді з нозологічними особливостями сенсорного розвитку є малорухомий спосіб життя та тлі інтелектуальних навантажень. Незважаючи на широкий спектр досліджень, науковці єдині в тому, що для поліпшення фізичного, психоемоційного, соціального станів студентів з особливими потребами необхідно підвищити їх рухову активність [5, 7]. Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. Водночас слід зазначити, що недостатність рухової активності сучасної молоді з вадами є соціальним, а не біологічним



феноменом [4, 8, 11].

У великому спектрі досліджень звертається увага на необхідності кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у навчальних закладах, впровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації оздоровчо-рекреаційної роботи в системі навчання студентської молоді з особливими потребами. Проте в цих працях не досить широко висвітлено детальний аналіз стану рухової активності саме студентської молоді з вадами слуху в умовах вищих навчальних закладів, що й обґрунтовує актуальність теми дослідження.

Роботу виконано згідно із темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації НУФВСУ «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення (номер держреєстрації 0116U001630).

**Мета дослідження** полягає у тому, що на основі аналізу, узагальнення, порівняння науково-методичної літератури та отриманих даних вивчити рівень і структуру рухової активності студентської молоді з вадами слуху для пошуку ефективних шляхів її підвищення за рахунок залучення до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

**Методи, організація досліджень.** До участі в дослідженні залучено близько 65 студентів з вадами слуху. Експериментальна база дослідження Національний університет фізичного виховання і спорту України, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Оцінка рівня рухової активності студентської молоді з вадами слуху проводилась за Фремінгемською методикою та використовували дані хронометрування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами численних наукових досліджень [1, 3, 8, 9] встановлено, що постійний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному функціонуванню. За рахунок участі студентської молоді з вадами слуху в оздоровчо-рекреаційній діяльності дозволяється забезпечити не лише зміцнення здоров'я, корекцію емоційних, соціальних відхилень, сприяти розвитку комунікативних здібностей, а й підвищити рівень рухової активності.

Нами було проведено дослідження структури добової рухової активності студентської молоді з вадами слуху, результати якого представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Співвідношення рівнів добової рухової активності студентів з вадами слуху  
(n=65)

Рівень рухової активності		Кількість відповідей			
		юнаки (n=30)		дівчата (n=35)	
		година	%	година	%
Базовий	Год	9,98	41,58	9,84	41
	ІФА	9,98	—	9,84	—
Сидячий	Год	6,63	27,63	6,27	26,1
	ІФА	7,29	—	6,89	—
Малий	Год	5,19	21,63	5,57	23,2
	ІФА	7,78	—	8,35	—
Середній	Год	2,2	9,16	2,33	9,7
	ІФА	5,28	—	5,59	—
Високий	Год	—	—	—	—
	ІФА	—	—	—	—
ІФА за добу		30,34	—	—	—

Примітка: ІФА – індекс фізичної активності

Описуючи дані, що були отримані в результаті аналізу співвідношення рівнів добової рухової активності студентської молоді з вадами слуху, необхідно зазначити, що базовому рівню рухової активності, до якого належать сон, відпочинок лежачи, студентки з вадами слуху віддають у середньому 9,84 год. (41 %) добового часу. Сидячий рівень рухової активності, який складається з їзди в транспорті, читання, малювання, перегляду телепередач, комп'ютерних ігор, приймання їжі, займає 6,27 год. (26,1 %) на добу. Середня тривалість малого рівня добової рухової активності (особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття у ВНЗ, окрім фізичної культури) у дівчат становить у середньому 5,57 год. (23,2 %).

Слід відзначити, що зареєстровані показники середнього рівня рухової активності були найменші. Так, середньому рівню рухової активності, який складається з домашньої роботи по господарству, прогулянок, ранкової гігієнічної гімнастики, студентки (дівчата) віддають 1 годину 2,33 хвилини (9,7 %) на добу. А високий рівень рухової активності не спостерігався взагалі. Юнаки з вадами слуху продемонстрували схожі результати, що говорить про гендерну єдність мотивів розподілу добової рухової активності.

Добовий індекс фізичної активності досліджуваного контингенту становить у юнаків в середньому 30,34 бала та 30,68 бала у дівчат, що не відповідає встановленим нормам рухової активності. Ураховуючи те, що оптимальним показником індексу фізичної активності є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності [6].



На підставі отриманих даних було підтверджено, що молоді з вадами слуху. Слід зазначити протиріччя у молоді між вербальним рівнем знань про користь рухової активності та реальним її фізичним рівнем, переоцінка побутової і виробничої рухової активності, відсутності відповідальності за власний стан здоров'я. Встановлено, що студенти практично половину вільного часу проводять відпочиваючи у статичному положенні лежачи або сидючи під час перегляду телепередач; воліють переміщатися транспортними засобами, фактично втрачено інтерес до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сумарне значення добової рухової активності базового, сидячого і малого рівнів дорівнювало серед студенток 90,3 %, а серед студентів – 90,84 %. Можна констатувати, що рівень рухової активності представників студентської молоді з вадами слуху низький і потребує включення до режиму дня заходів, спрямованих на підвищення рухової активності, що відповідає середньому, і особливо, високому рівню.

Безперечно важливе місце у житті молоді займає вміння раціональної організації вільного часу, що безпосередньо впливає на рівень рухової активності та навчально-виховну сферу. Результати опитування дозволили визначити, що більшу частину часу студентська молодь з вадами слуху проводить в інтернет-мережі та за переглядом телепрограм 33 %, спілкуванні з друзями та сім'єю становить 23 %, 15 % проведення часу в розважальних закладах, 14 % займаються спортом. З числа опитованих 15 % студентів з вадами слуху займаються оздоровчо-рекреаційною діяльністю в позанавчальний час: пішохідні прогулянки на свіжому повітрі, відвідування водних об'єктів із сім'єю або друзями, самостійно виконують ранкову-пісенічну зарядку, гімнастикою, настільним тенісом, грають у футбол.

За результатами Фремінгемської методики підтвердженні дані анкетування про розподіл добової рухової активності студентської молоді з вадами слуху на різні види діяльності. На додаткову увагу заслуговує аналіз даних дослідження витрат часу студентської молоді з вадами слуху на різні види рухової активності протягом дня, який представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Витрати часу студентської молоді з вадами слуху на різні види рухової активності (n=65)

Види рухової активності	Кількість відповідей			
	юнаки (n=30)		дівчата (n=35)	
	година	%	година	%
Сон	7,97	33,2	8,02	33,42
Навчання	3,82	15,91	3,98	16,58
Пересування пішки	0,54	2,25	0,63	2,63
Переїзд транспортом	1,64	6,83	1,44	6
Прийом їжі	0,98	4,08	1	4,17
Особиста гігієна	0,83	3,46	0,95	3,96
Підготовка до занять	1,77	7,38	2,03	8,45
Відпочинок сидючи	2,24	9,33	1,8	7,5
Відпочинок лежачи	2,01	8,38	1,82	7,58
Робота по господарству	0,88	3,67	1,1	4,58
Прогулянки	1,07	4,46	1,02	4,25
Заняття фізичними вправами	0,25	1,04	0,21	0,88

Статистичний аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що більшість часу юнаки з вадами слуху проводять у статичному положенні (навчання – 15,9 %, підготовка до занять – 7,4 %, відпочинок сидючи – 9,3 %, відпочинок лежачи – 8,4 %, приймання їжі – 4,1 %, переїзд транспортом – 6,8 %), а враховуючи сон (33,2 %), час у статичному або малорухливому стані досягає в середньому 85,1 %. Отримані показники дають підстави зробити висновок про те, що студенти з вадами слуху досить нераціонально розподіляють свій час упродовж доби. Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що приблизно 70 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність.

Так, студентки з вадами слуху на навчальну діяльність витрачають у середньому 25 % часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку займають близько 48,5 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 0,9 % загального обсягу рухової активності. Структура добової рухової активності студентів з вадами слуху свідчить про переважання серед інших сидячого виду активності.

Брак рухової активності доцільніше всього компенсувати у вільний від навчання час. Нами виявлені значні резерви для змістовного наповнення дозвілля студентської молоді з вадами слуху засобами оздоровчо-рекреаційної діяльності.

**Висновки.** Аналіз наукової та методичної літератури показав, що сучасний процес навчання у ВНЗ висуває високі вимоги до навчальної діяльності студентів з вадами слуху, що викликає дефіцит рухової активності й негативно відбивається на стані їх здоров'я.

Проведене дослідження добової рухової активності студентської молоді з вадами слуху виявило значне зниження показників середнього і відсутність високого рівнів рухової активності. Аналіз структури рухової активності показав, що дефіцит рухової активності студентів з вадами слуху пов'язаний із постійним перебуванням у статичному положенні внаслідок нераціонального розподілу часу на різні види діяльності.

Відповідно до теоретичного аналізу структури та сутності рекреаційно-оздоровчої діяльності, на підставі вивчення



спеціальної літератури, встановлено, що значним потенціалом підвищення рівня залучення студентської молоді з вадами слуху до рухової активності, формування у них культури дозвілля є засоби фізичної рекреації, які є обмеженими у використанні у практиці роботи вищих навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у побудові програми фізичної рекреації для студентської молоді з вадами слуху для досягнення індивідуальної норми рухової активності кожним студентом.

#### Література

1. Андреева О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис. ... на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. В. Андреева. – К.: НУФВСУ, 2014. – 466 с.
2. Аникиев Д. М. Экспертная оценка путей усовершенствования организации двигательной активности студенческой молодежи / Д. М. Аникиев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №6. – С. 3–7.
3. Бородин Ю. А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного человека / Ю. А. Бородин, Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9–13.
4. Головічук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи / І. Головічук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 57–62.
5. Грибан Г. Роль рухової активності в житті студентів [Електронний ресурс] / Г. Грибан, С. Романчук // Спортивна наука України. – 2014. – № 4 (82). – С. 57–62. – Режим доступу : <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/247>
6. Кобыков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобыков // Современные исследования социальных проблем. – 2011. – т. 8. – С.44 – 46.
7. Barcelona R. Recreational Sport: Program Design, Delivery, and Management / Robert Barcelona, Mary Wells, Skye Arthur-Banning. – Human Kinetics, 2016. – 304 p.
8. Brown D. R. Promoting physical activity: A guide for community action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
9. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O. Andriieva // Research year book. Studies in physical education and sport. Warszawa : Medsportpress. – V. 12. – № 1, 2006. – P. 145 – 147.
10. Inclusive Recreation: Programs and Services for Diverse Populations / By Human Kinetics, 2011. – режим доступу : <http://www.humankinetics.com/products/all-products/Inclusive-Recreation-eBook-with-Web-Resource>
11. Kunstler R. Therapeutic Recreation Leadership and Programming / Robin Kunstler, Frances Stavola Daly. – Human Kinetics, 2010. – 416 p.
- Andriieva O. V. Teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsionoi diialnosti riznykh hrup naselennia : dys. ... na здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. В. Андрієва. – К.: НУФВСУ, 2014. – 466 с.
2. Anykeev D. M. Ekspertnaia otsenka putei usovershenstvovaniya orhanyzatsyy dvyyhatelnoi aktyvnosti studencheskoi molodezhy / D. M. Anykeev // Fyzycheskoe vospytanye studentov. – 2010. – №6. – С. 3–7.
3. Borodyn Iu. A. Dvyhatelnaia aktyvnost v systeme zhyznedeiatelnosti sovremennoho cheloveka / Iu. A. Borodyn, H. N. Arziutov // Fyzycheskoe vospytanye studentov. – 2010. – № 3. – С. 9–13.
4. Holoviihuk I. Analiz rukhovoi aktyvnosti studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy / I. Holoviihuk // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. pr. z haluzi fizychnoi kultury, sportu i zdorov'ia liudyny. – L., 2012. – Vyp. 16, t. 2. – С. 57–62.
5. Hryban H. Rol rukhovoi aktyvnosti v zhytti studentiv [Elektronnyi resurs] / H. Hryban, S. Romanchuk // Sportyvna nauka Ukrainy. – 2014. – № 4 (82). – С. 57–62. – Rezhym dostupu : <http://sportscience.idufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/247>
6. Kobiakov Iu. P. Dvyhatelnaia aktyvnost studentov: struktura, normy, soderzhanye / Iu. P. Kobiakov // Sovremennyye issledovaniya sotsyalnykh problem. – 2011. – t. 8. – С.44 – 46.
7. Barcelona R. Recreational Sport: Program Design, Delivery, and Management / Robert Barcelona, Mary Wells. – Human Kinetics, 2016. – 304p.
8. Brown D. R. Promoting physical activity: A guide for community action / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin. – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
9. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O. Andriieva // Researchyearbook. Studies in physical education and sport. Warszawa : Medsportpress. – V. 12. – № 1, 2006. – P. 145 – 147.
10. Inclusive Recreation: Programs and Services for Diverse Populations / By Human Kinetics, 2011. – режим доступу : <http://www.humankinetics.com/products/all-products/Inclusive-Recreation-eBook-with-Web-Resource>
11. Kunstler R. Therapeutic Recreation Leadership and Programming / Robin Kunstler, Frances Stavola Daly. – Human Kinetics, 2010. – 416 p.

Пантій В.В., Мазурчук О.Т., Цимбалюк С.М.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

#### \* ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження обумовлена потребою пошуку нових засобів та методів системного впливу на здоров'я студентської молоді, стан якого за останнє десятиріччя кардинально погіршився. Цільовим орієнтиром нашої роботи є загальнодержавна програма «Здоров'я – 2020: український вимір», концепцію якої схвалено розпорядженням