



ВІСНИК

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 29, № 3 (2024)

Головний редактор:

Єдинак Г. А., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Відповідальний секретар:

Чистякова М. О., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Редакційна колегія:

Бахмат Н. В., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Блават О. З., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Босенко А. І., д-р педагогічних наук, професор, Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського, Україна

Василенко М. М., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна

Галаманжук Л. Л., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Ковачова В., Associate professor after habilitation in special education, docent, Catholic University in Ružomberok, Slovakia

Marzec A., Full professor PhD, Jan Dlugosz University in Czestochowa, Poland

Попович А. С., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Пронтенко К. В., д-р педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, Україна

Путров С. Ю., д-р філософських наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Pszybysz-Zaremba M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Higher Vocational School in Skierniewice, Poland

Сущенко Л. П., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Fasnerova M., Associate professor after habilitation in pedagogy, docent, Palacky University Olomouc, Czech Republic

Алексєєв О. О., д-р педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Боднар А. О., канд. педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Зданюк В. В., канд. педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Дутчак М. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України

Григус І. М., д-р медичних наук, професор, Національний університет водного господарства та природокористування, навчально-науковий інститут охорони здоров'я, Україна

Корягін В. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Нестерчук Н. Є., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет водного транспорту та природокористування, Україна

Неханевич О. Б., д-р медичних наук, професор, Державний заклад «Дніпропетровська медична академія Міністерства охорони здоров'я України», Україна

Ольховий О. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Романчук С. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

Фурман Ю. М., д-р біологічних наук, професор, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Україна

Ostrowski A., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Didactic professor, Academy of Physical Education in Krakow, University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Poderys J., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Professor, Institute of Science & Innovations, Lithuanian Sports University, Lithuania

Skaliy A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Клюс О. А., канд. наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Одерів А. М., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

Прозар М. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Стасюк І. І., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Юрчишин Ю. В., канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

В 53 Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С. 2024. Випуск 29(3). 56 с.

ISSN 2309-8082
ISSN 2786-4790 (Online)

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі.

Матеріали друкуються в авторській редакції. Рекомендовано науковим, науково-педагогічним працівникам, вчителям фізичної культури, основ здоров'я, тренерам з видів спорту, фахівцям з фізичної терапії, докторантам та аспірантам.

УДК 796:613

Адреса редакції:

вул. Огієнка, 61
м. Кам'янець-Подільський,
Україна

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: 1876543@i.ua
DOI:10.32626/2309-8082.2024-29(3)

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України категорії Б; галузь «Педагогічні науки» (спеціальності 011 і 014 (середня освіта (фізична культура))) та галузь «Фізичне виховання і спорт» (спеціальність 017). – Наказ Міністерства освіти і науки України № 1643 від 28.12.2019 р.

Вісник включено до науково-метричних баз:

НБУ ім. В. І. Вернадського, CrossRef, Google Scholar, Index Copernicus, CEJSH, OAJI

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації: **R30-02677 від 18.01.2024**

Друкується за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (протокол № 8 від 26.09.2024)

Виходить 4 рази на рік.
Заснований у 2013 році.
Видається за сприяння Богущького В. І.

© К-ПНУ імені Івана Огієнка

ЗМІСТ

| | |
|---|---|
| Андрєєва О. Гакман А. Волосюк А. | Взаємозв'язок рухової активності та компонентів якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку 119 |
| Банах В. Клюс О. | Особливості фізіологічних характеристик юнаків при використанні різних параметрів фізичної активності у закладі вищої освіти 126 |
| Бобренко С. Хрипко І. | Особливості психоемоційного стану кіберспортсменів 137 |
| Дутчак М. Бричук М. Холодова О. | Особливості самооцінки фізичної підготовленості, здоров'я сільських та міських підлітків 145 |
| Литвиненко А. Мулик В. | Особливості змагальної діяльності спортсменів в українських національних видах єдиноборств 153 |
| Skaliy A. Мулик К. Zhijing B. Горбенко О. Максимова К. | Визначення найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн (Польща, Китай, Україна) 160 |



BULLETIN

OF KAMIANETS-PODILSKYI IVAN OHIENKO NATIONAL UNIVERSITY

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HUMAN HEALTH

COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS

ISSUE 29, No. 3 (2024)

Editor-in-Chief:

Iedynak G., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Assistant Editor:

Chistyakova M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Editorial Board:

Bahmat N., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Blavt O., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Bosenko A., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, South Ukrainian National K.D. Ushynsky Pedagogical University, Ukraine

Vasylenko M., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Galamanzhuk L., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Kovacova B., Associate professor after habilitation in special education, docent, Catholic University in Ružomberok, Slovakia

Marzec A., Full professor Doctor, Jan Dlugosz University in Czestochowa, Poland

Popovich A., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Prontenko K., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences Zhytomyr Military S.P. Korolev Institute, Ukraine

Putrov S., Full professor Doctor of Philosophy Sciences, National M.P. Dragomanov University, Ukraine

Pszybysz-Zaremba M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Higher Vocational School in Skierniewice, Poland

Sushchenko L., Full professor Doctor of Pedagogical Sciences, National M.P. Dragomanov University, Ukraine

Fasnerova M., Associate professor after habilitation in pedagogy, docent, Palacky University Olomouc, Czech Republic

Alieksieiev O., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Bodnar A., PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Zdanyuk V., PhD of Pedagogic Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Dutchak M., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Grygus I., Full professor Doctor of Medical Sciences, National University of Water and Environmental Engineering, Institute of Health Care, Ukraine

Koryahin V., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Nesterchuk N., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, National University Of Water And Environmental Engineering, Ukraine

Nekhanevych O., Full professor Doctor of Medical Sciences, State Institution "Dnipropetrovsk Medical Academy of the Ministry of Health of Ukraine", Ukraine

Olkhovyi O., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine

Romanchuk S., Full professor Doctor of Physical Education and Sports Sciences, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine

Furman Yu., Full professor Doctor of Biological Sciences, Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubynsky, Ukraine

Ostrowski A., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Didactic professor, Academy of Physical Education in Krakow, University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Poderys J., Habilitated doctor of Physical Culture Sciences, Professor, Institute of Science & Innovations, Lithuanian Sports University, Lithuania

Skaliy A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Institute of Sport and Physical Culture at the University of Economy in Bydgoszcz, Poland

Klyus O., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Oderov A., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine, Ukraine

Prozar M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Stasiuk I., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

Yurchyshyn Yu., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Ukraine

B 53 Bulletin of the Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University. Physical education, Sport and Human Health / [ed.: G. Iedynak (Editor-in-Chief) and others]. Kamianets-Podilskyi: Publisher Alla Pankova. 2024. Issue 29(3). 56 p.

ISSN 2309-8082

ISSN 2786-4790 (Online)

The bulletin covers the results of the scientific investigations of the current problems connected with educational aspects of the physical training of different social classes, valeology, ergotherapy, preparing sportsmen and management in physical education.

The material is published in author's edition. This material is recommended to scientific, scientific-educational assistants, teachers of PE, health basics, sports coaches, physical therapy specialists, doctoral candidates and Ph.D. students.

UDC 796:613

Editorial Address:

Ivan Ohienko, 61 st.
Kamianets-Podilskyi,
Ukraine

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: 1876543@i.ua
DOI:10.32626/2309-8082.2024-29(3)

Indexing:

Vernadsky National Library of Ukraine
CrossRef
Google Scholar
Index Copernicus
CEJSH
OAJI

Certificate to registration: **R30-02677 of 18.01.2024**

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University (protocol № 8 of 26.09.2024)

Four issues per year.

Established in 2013.

Published with the assistance of Bogutsky V.

© Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko
National University

CONTENTS

| | |
|---|--|
| Andrieieva O. Hakman A. Volosiuk A. | The relationship of motor activity and the components of the quality of life of internally displaced women in the first period of middle age 119 |
| Banakh V. Klius O. | The physiological characteristics of young men when using different parameters of physical activity in higher education institutions 126 |
| Bobrenko S. Khrypko I. | Features of the psycho-emotional state of esports players 137 |
| Skaliy A. Mulyk K. Horbenko O. Skaliy T. Abdula N. | Identifying the motivation of older people to engage in various types of physical activity 145 |
| Lytvynenko A. Mulyk V. | Peculiarities of the competitive activity of athletes in the Ukrainian national types of martial arts 153 |
| Skaliy A. Mulyk K. Zhijing B. Horbenko O. Maksymova K. | Determination of the most popular types of physical education and health activities among young people and adults in different countries (Poland, China, Ukraine 104 |

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА КОМПОНЕНТІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Олена Андрєєва¹<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>Анна Гакман²<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>Анна Волосяк³<https://orcid.org/0009-0008-7150-6726>¹⁻³ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Українакореспондент-автор – О. Андрєєва: olena.andreeva@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).119-125

Внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну 24 лютого 2022 року стрімко зростає кількість внутрішньо переміщених осіб. Так, за даними Міжнародної організації з міграції ООН, у жовтні 2023 року їх налічувалось близько 3 млн 700 тис. осіб. При цьому, недостатньо дослідженою є проблема якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. *Мета роботи* – оцінити взаємозв'язок між руховою активністю та якістю життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. *Методи дослідження* – методи оцінки рухової активності (методика Фремінгемського дослідження), методи оцінки якості життя (опитувальник короткого формату SF-36), методи математичної статистики. Визначено рівні якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, рівні їхньої рухової активності та встановлено взаємозв'язок між ними. Доведено наявність взаємозв'язку між показниками рівнів рухової активності та окремими складовими якості життя вказаної категорії населення, а саме: низький позитивний кореляційний зв'язок (0.26–0.49) між середнім рівнем рухової активності та такими показниками якості життя: роллю фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, психічним здоров'ям, фізичною та соціальною активністю; середній (0.50–0.69) між середнім рівнем рухової активності та життєздатністю; негативний між низьким рівнем рухової активності і психічним здоров'ям, життєздатністю, фізичною активністю. *Висновок*. Результати вказують на прямий позитивний зв'язок між рівнем рухової активності та якістю життя респондентів та дають підстави для подальших досліджень і розроблення програм на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою поліпшення якості життя, фізичного та психоемоційного станів осіб зрілого віку.

Ключові слова: рухова активність, якість життя, внутрішньо переміщені особи, зрілий вік, психофізичний стан.

Olena Andriieva, Anna Hakman, Anna Volosiuk. The relationship of motor activity and the components of the quality of life of internally displaced women in the first period of middle age

Abstract. As a result of the full-scale invasion of the Russian Federation into Ukraine on February 24, 2022, the number of internally displaced persons increased rapidly. Thus, according to the UN International Organization for Migration, in October 2023 they numbered about 3 million 700 people. At the same time, the problem of the quality of life of internally displaced women in the first period of middle age is insufficiently researched. *The work method* is to assess the connection between physical activity and the quality of life of internally displaced women in the first period of middle age. *Research methods* – motor activity assessment method (Framingham study method), quality of life assessment method (SF-36 short form questionnaire), statistical analysis. *The results.* The level of the quality of life of internally displaced women in the first period of middle age, the level of their motor activity, and the connection between them were determined. The existence of a connection between the indicators of the levels of motor activity and individual components of the quality of life of the positive category of the population has been proven, namely: a low correlation (0.26–0.49) between the average level of motor activity and the following indicators of the quality of life: the role of physical problems in limited life activities, mental health, physical and social activity; average (0.50–0.69) between the average level of motor activity and vitality; negative connection between a low level of physical activity and mental health, vitality, and physical activity. *Conclusions.* The results indicate a direct positive connection between the level of motor activity and the quality of life of the respondents and provide grounds for further research and development of a program based on the use of health and recreational motor activity to ensure improvement in the quality of life, physical and psycho-emotional state of middle age.

Key words: motor activity, quality of life, internally displaced persons, middle age, psychophysical condition.

Вступ

Якість життя (ЯЖ) нерозривно пов'язана зі здоров'ям людини. Недостатньо дослідженою є якість життя осіб зрілого віку, які практично здорові і не мають патологій. Такою категорією можна вважати внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну їх кількість стрімко зростає. За даними Міжнародної організації з міграції (МОМ) ООН, станом на жовтень 2023 року в країні зареєстровано 3 млн 700 тис. ВПО [6]. Перебуваючи у вкрай стресових ситуаціях протягом тривалого часу, рівень здоров'я, фізичного та психоемоційного станів цих осіб, у тому числі жінок, різко знизився.

Проведене І. Степановою зі співавторами [12] дослідження взаємозв'язку ЯЖ та соціально-демографічних характеристик ВПО дозволяє зробити висновок, що ЯЖ достовірно зменшувалась зі зростанням віку, кількості скарг на фізичний стан, з фактом участі в психотравмуючій ситуації, наявністю незадоволення існуючою роботою, збільшенням тривалості переміщення. Відомо, що зі всіх видів стресу найнебезпечнішим є соціальний, викликаний життєвими обставинами. Саме із ним довелось зустрітись більшості ВПО внаслідок російської агресії на території України. Заняття фізичними вправами здатні позитивно вплинути на психічний компонент якості життя.

Проте саме оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) у вільний час, за умови, якщо вона приємна тому, хто нею займається, здатна запобігти емоційному вигоранню та розвитку депресивних станів, поліпшити сон та налагодити спілкування [20]. Високий рівень рухової активності (РА) на роботі або у вільний час має позитивний вплив на організм. Чим вищі енергетичні витрати у вільний час, тим частіше респонденти зазначають, що щасливі та задоволені життям [25].

Варто зазначити, що протягом останніх десяти років ООН, ВООЗ, Рада Європи, керівні органи Європейського Союзу та інші міжнародні організації звертають увагу урядів країн на необхідність створення сприятливих умов для заохочення громадян до ОРПА [2]. Водночас на необхідність збільшення рухової активності жінок першого періоду зрілого віку з метою покращення показників фізичного та психоемоційного станів різноманітними засобами оздоровчого фітнесу: аеробіки [8; 15], силового тренінгу [17], пілатесу [3; 14] вказує багатовимірність існуючих досліджень [1; 4; 7; 10; 11].

Наразі неможливо визначити, як довго триватиме війна в Україні, тому в переміщених людей виникає невизначеність щодо терміну перебування в евакуації та необхідність їх адаптації до нових умов проживання. Підсумовуючи статистичні дані МОМ, стає зрозумілим, що масштаб ситуації, яка склалась, – критичний. Необхідно швидко вирішувати цю проблему, адже категорія жінок першого періоду зрілого віку, яка в ній опинилась, є вкрай вразливою. Викладене вище підтверджує необхідність більш комплексного дослідження застосування засобів ОРПА, особливостей побудови програми занять, способів регулювання фізичного навантаження під час занять, з метою корекції психофізичного стану цієї категорії населення. На даний момент недостатньо вивчені специфічні аспекти взаємозв'язку між рівнем рухової активності та компонентами ЯЖ внутрішньо переміщених жінок цієї вікової групи. Зокрема, не досліджено, як різні форми рухової активності можуть сприяти адаптації до нових умов, покращувати психологічне самопочуття та підтримувати фізичне здоров'я в умовах стресу та нестабільності. Результати дослідження можуть стати основою для розробки рекомендацій щодо включення програм рухової активності в комплексну підтримку внутрішньо переміщених жінок, сприяючи покращенню їхньої ЯЖ в нових умовах.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності

та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – оцінити взаємозв'язок між руховою активністю та якістю життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку.

Матеріал і методи дослідження

Учасники. До дослідження, яке тривало у період з жовтня 2022 року по травень 2023 року, долучилося 103 внутрішньо переміщені жінки першого періоду зрілого віку (середній вік яких склав років 29.3 ± 1.24), які проживали на час дослідження на території м. Києва та Чернівецької області. Рівень відсіву становив 6.7 % ($n = 96$). Жінки добровільно погодились брати участь, розуміли мету цього дослідження та надали письмову згоду на участь у ньому. З метою дотримання етичних аспектів нами пояснена мета дослідження, методи збору даних, роз'яснено, що зібрані дані будуть анонімними та використовуватимуться лише для дослідницьких цілей, та що їхня особиста інформація не буде розголошена. Під час проведення дослідження оголошено, що можна будь-коли відмовитися від свого наміру брати участь у ньому.

Організація дослідження. У ході дослідження ми вивчали, аналізували рухову активність та якість життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку. Оцінка якості життя визначалась за допомогою *Опитувальника короткого формату SF-36*, який є універсальним інструментом, складається з 36 питань, розподілених за вісьмома шкалами, що формують два домени [23]. Кожен з них включає в себе чотири підшкали, що визначають різні аспекти фізичного та психічного станів досліджуваного. Визначення добової рухової активності проводилося за допомогою *методики Фремінгемського дослідження* на основі хронометражу різного рівня рухової активності протягом доби. Ця методика дає можливість якісно й кількісно визначати добову рухову активність на основі хронометражу з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль: базовий (withoutMA); сидячий (sittMA); малий (smallMA); середній (moderateMA); високий рівні (highMA).

Статистичний аналіз. У якості міри асоціації між змінними розглядався *коефіцієнт кореляції Пірсона*, для якого у кожному конкретному випадку перевірялася гіпотеза про його значимість: $H_0 : \rho = 0$ vs $H_1 : \rho \neq 0$. Використані методи факторного аналізу для угруповання показників ЯЖ жінок зрілого віку із числа внутрішньо переміщених. Достатня кількість факторів визначалась на основі тесту χ^2 . Висновки побудовані відповідно до рівня значимості 0.05. Дані оброблялися за допомогою засобів вільного та відкритого середовища RStudio.

Результати дослідження

Нами визначено рівні якості життя (ЯЖ) внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, а також рівні їхньої рухової активності. З метою встановлення значущості та взаємозалежності рівнів рухової активності та показників якості життя респонденток нами виконано кореляційний та факторний аналізи. Перевірено наявність кореляційного взаємозв'язку між показниками рухової активності та якістю життя (рис. 1). Зокрема, нами встановлено, низький позитивний кореляційний зв'язок між середнім рівнем рухової активності та такими показниками якості життя як: роль

фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності ($p=0.98$; $p=0.007$); психічне здоров'я ($p=0.391$; $p=0.08$); фізична ($p=0.435$; $p=0.003$) та соціальна ($p=0.392$; $p=0.008$) активність. Водночас, середній рівень кореляційного зв'язку наявний між таким самим рівнем рухової активності та життєздатністю ($p=0.504$; $p=0.0004$). На рис. 1 продемонстровано, що значення цього зв'язку зменшується із зростанням рівня рухової активності особи. Негативне значення кореляційних зв'язків низького рівня рухової активності встановлено, зокрема, із такими компонентами якості життя як: психічне здоров'я ($p=-0.411$; $p=0.005$), життєздатність ($p=-0.434$; $p=0.003$), фізична активність ($p=-0.431$; $p=0.002$).

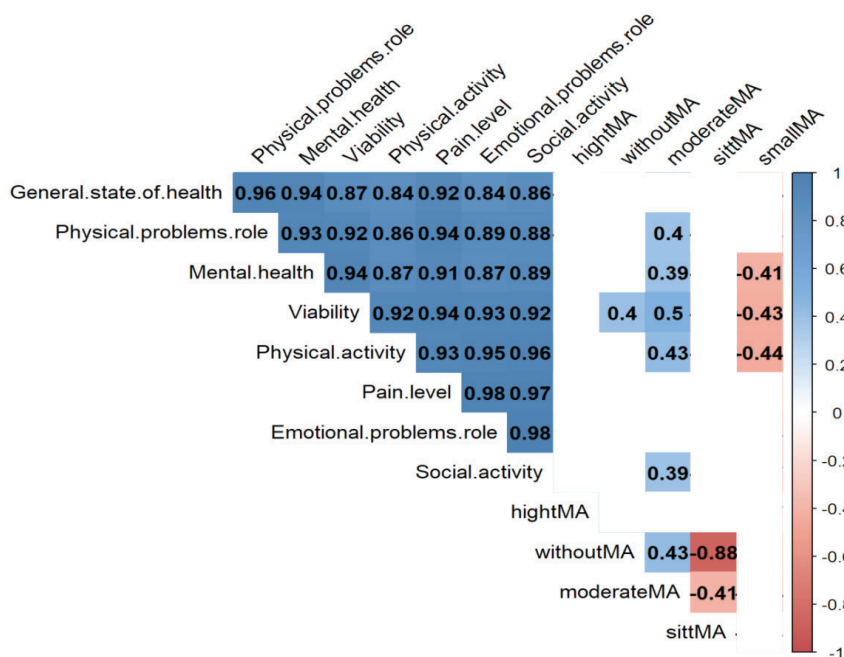


Рис. 1 Кореляційний зв'язок між рівнями рухової активності та компонентами якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, (n = 96)

Це свідчить про те, що чим вищий рівень рухової активності у жінок (понад 90 хв на добу), тим вищі показники компонентів якості життя вони продемонстрували, що вказує на прямий позитивний зв'язок між рівнем рухової активності та якістю життя респондента. При цьому, не визначеного кореляції між сидячим та високим рівнями рухової активності та якістю життя, що вказує на відсутність статистично значимого взаємозв'язку між ними.

Для глибшого розуміння якості життя та встановлення тих факторів, які формують її у цьому віці для визначеної категорії досліджуваних, ми використали факторний аналіз. Він дозволяє описати об'єкт вимірювання, тобто ЯЖ, у більш компактній

формі. Дві основні цілі цього методу – це визначення взаємозв'язків між змінними, тобто «об'єктивна R-класифікація»; скорочення числа змінних, необхідних для опису даних. Під час аналізу в один фактор об'єднуються змінні, які сильно корелюють між собою, внаслідок чого, відбувається перерозподіл дисперсії між компонентами й отримується максимально проста і наочна структура факторів.

Тест χ^2 показав ($\chi^2(13) = 82.96$; $p < 0.001$), що двох факторів достатньо для змістовного скорочення кількості змінних і побудови компонент, які є лінійними комбінаціями вихідних змінними із відповідними ваговими коефіцієнтами (рис. 2).

Factor Analysis

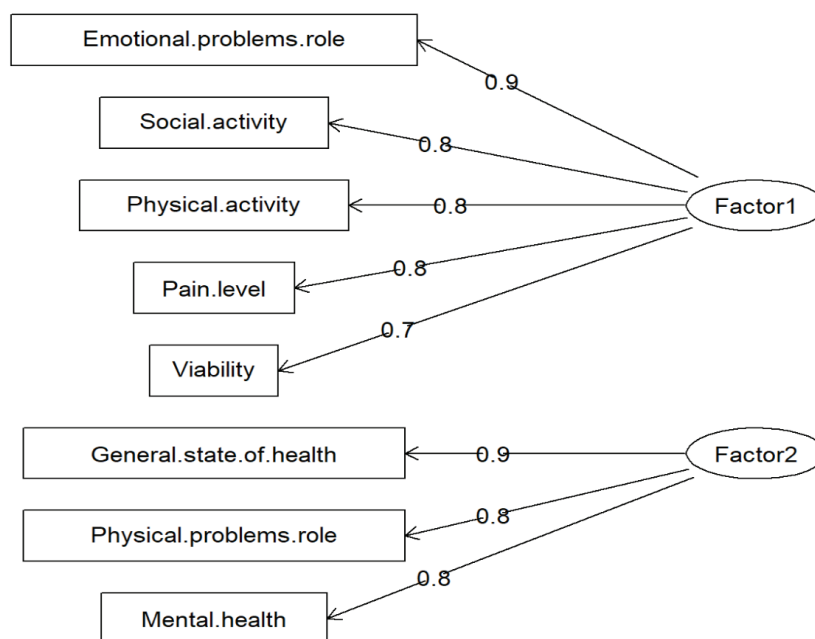


Рис. 2 Факторний аналіз показників якості життя внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку, % (n = 96)

Як видно з рис. 2, модель, отримана на основі методу максимальної правдоподібності, є значимою ($p < 0.001$). При чому зв'язок у структурних рівняннях описується такими коефіцієнтами: зв'язок Фактору 1 із роллю емоційних проблем у обмеженні життєдіяльності (Emotional problems role), як складовою якості життя, дорівнює 0.9; із соціальною (Social activity) та фізичною активністю (Physical activity) і рівнем болю (Pain level) – по 0.8; із життєздатністю (Viability) – 0.7. Таким же способом ми визначили коефіцієнти зв'язку Фактора 2. Так, загальний стан здоров'я (General state of health) має коефіцієнт зв'язку 0.9; по 0.8 – у ролі фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності (Physical problems role) і психічному здоров'ї (Mental health).

Оцінка коваріації між латентними змінними становить 82.96, що свідчить про позитивний дуже сильний кореляційний взаємозв'язок. Згідно з результатами нашого дослідження, оцінки дисперсії складових якості життя розташовані в діапазоні від 0.47 до 0.88. Так, у першій латентній змінній найменша дисперсія у значенні «Роль емоційних проблем» (0.005), тобто в цьому результаті – найменше розсіювання показників від математичного сподівання, що свідчить про точніший результат. Щодо другої латентної змінної, то найменшу дисперсію визначено у показнику ЯЖ «Загальний рівень здоров'я» (0.005). Аналіз факторної структури показників якості життя дозволив визначити провідні фактори, що забезпечують активне та якісне життя для жінок. При цьому, факторний аналіз якості

життя підтверджує наявність відмінностей у кількості та змісті факторів.

Дискусія

Активна фаза обстрілів, великий інформаційний потік, відсутність повноцінного фізичного та психологічного відновлення організму, постійне перебування в стресі, напрузі, емоційне вигорання негативно впливає на психоемоційний стан особистості. У своєму дослідженні Н. Мазіна вивчала адаптацію ВПО та отримали результати, які свідчать про те, що жодна категорія досліджуваних не адаптувалась повністю на новому місці проживання.

Увесь процес «сприйняття нових умов – усвідомлення ризиків – пошук засобів зниження ризиків – застосування адаптивної поведінки», безумовно, є важким стресовим навантаженням для особистості, і це свідчить, що роль емоційних проблем у життєдіяльності – надзвичайно велика [5].

Якраз у такі моменти заняття ОРПА (якщо це можливо) є особливо корисними [9]. Рухова активність є одним із ключових факторів, що впливають на різні компоненти якості життя, особливо в контексті внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку [12]. Заняття фізичною культурою і спортом, рухова активність розглядається багатьма авторами [13; 22; 24; 26] як один із засобів вирішення проблеми адаптації до нових умов життя осіб, покращення їхнього психофізичного та емоційного станів і, як наслідок, підвищення рівня життя.

Дослідження науковців [17; 18; 19; 21] вказують на те, що регулярна рухова активність здатна знижувати рівень стресу та тривожності, покращувати настрій, підвищувати самооцінку та сприяти формуванню позитивного ставлення до життя. Важливо також враховувати соціальний аспект рухової активності. Внутрішньо переміщені жінки часто стикаються з труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків. Участь у групових заняттях ОРПА сприяє соціалізації, наданню відчуття підтримки та включеності в нове середовище.

Однак існує низка перешкод, які можуть обмежувати рівень рухової активності серед внутрішньо переміщених жінок. Це може включати брак часу, через необхідність адаптації до нових умов проживання, психоемоційне виснаження та обмеженість доступу до спортивних об'єктів або безпечних зон для рухової активності.

Наше дослідження було спрямовано на з'ясування взаємозв'язку між руховою активністю та якістю життя внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Отримані результати підтвердили існуючі твердження про безпосередній вплив ОРПА на якість життя цієї категорії населення, а також подальшу важливість розробки та впровадження програм, які допомогли б скоригувати їх фізичний та психоемоційний стани з метою підвищення рівня якості життя в цілому.

Таким чином, можна зробити висновок, що забезпечення умов для збільшення рухової активності внутрішньо переміщених жінок першого періоду зрілого віку є важливим кроком до підвищення їхньої якості життя. Програми рухової активності повинні враховувати індивідуальні потреби та обмеження цієї категорії жінок, а також надавати психосоціальну підтримку в процесі адаптації до нових умов життя.

Висновки

Виявлено такі кореляційні зв'язки: низький позитивний (0.26 – 0.49) між середнім рівнем рухової активності та роллю фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності, психічним здоров'ям, фізичною та соціальною активністю; середній (0.50–0.69) між таким самим рівнем рухової активності та життєздатністю; негативний між низьким рівнем РА та психічним здоров'ям, життєздатністю, фізичною активністю. Усе це є свідченням того, що чим вищий рівень РА у жінок – тим вищий у них рівень ЯЖ. Відсутній статистично значимий взаємозв'язок між сидячим і високим рівнями РА та ЯЖ.

За допомогою факторного аналізу встановлено зв'язок Фактору 1 із роллю емоційних проблем у обмеженні (0.9); соціальною та фізичною і рівнем болю – по 0.8; життєздатністю (0.7). Фактор 2 має такі показники кореляції із: загальним станом здоров'я (0.9); по 0.8 – роллю фізичних проблем у обмеженні життєдіяльності і психічним здоров'ям. Таким чином, враховуючи стан і обґрунтованості досліджених проблем, постає аргументована потреба в їх подальшому дослідженні. Беззаперечним є факт того, що рухова активність, фізичні вправи є одним із найдешевших і кращих способів поліпшити здоров'я людини та ЯЖ. Отже, незаперечним є факт того, що ОРПА може надати нові можливості для соціально незахищених верств населення, у тому числі внутрішньо переміщеним жінкам. Усе це, в свою чергу, зможе підвищити рівень ЯЖ таких осіб, їх фізичний та психоемоційний стани.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на обґрунтування та розроблення програми занять на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для ВПО зрілого віку, що дозволить покращити показники якості їх життя.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела та література

1. Беляк Ю. І., Опришко Н. О. Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, 2012. Вип.16. С. 58–65.
2. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. Вип. 5(69). С. 56–63.
3. Загура Ф. І., Лесько О. М., Козіброда Л. В. Вплив занять за системою пілатеса на психоемоційні стани жінок першого зрілого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2010. №8. С. 34–36.
4. Кашуба В., Івчатова Т., Хабінець Т. Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням просторової організації тіла. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007. №1. С. 54–59.
5. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. *Вісник Маріупольського державного університету. Серія: Філософія, культурологія, соціологія*. 2016. №12. С. 131–138.

References

1. Belyak, Yu. I., Opryshko, N. O. (2012), «Obgruntuvannya novykh pidkhodiv prohramuvannya ozdorovchych zanyat' dlya zhinok zriloho viku». [Justification of new approaches to programming health classes for women of mature age]. *Bulletin of the Carpathian University. Physical Education*, (16), 58–65 [in Ukrainian].
2. Dutchak, M., Bazhenkov, Ye. (2015), «Teoretychniy analiz definiciji «Ozdorovcho-rekreaciynna rukhova aktyvnist'». [Theoretical analysis of the definition “Health-recreational motor activity”]. *Sports science of Ukraine*, 5(69), 56–63 [in Ukrainian].
3. Zahura, F. I., Les'ko, O. M., Kozibroda, L. V. (2010), «Vplyv zanyat' za systemoyu pilatesa na psykhoemociyini stany zhinok pershoho zriloho viku». [The influence of Pilates classes on the psycho-emotional states of women of the first mature age]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, (8), 34–36 [in Ukrainian].

6. Міжнародна організація з міграції ООН (2024). <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy>.
7. Наконечна А. В. Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. №3. С. 233–236.
8. Опришко Н. Розробка профілактично-оздоровчих програм для жінок другого зрілого віку для підвищення рівня їх рухової функції. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 69–71.
9. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social work and education*. 2022. №9 (1). С. 232–238.
10. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу [Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту, Харківська держ. акад. фіз. культури]. 2019. ENUPPIR. <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7319>
11. Сотник Ж., Романова В. Аналіз сучасних педагогічних технологій, які застосовуються у процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками першого періоду зрілого віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 2014. №18(1). С. 285–290.
12. Степанова І. В., Федоренко, Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення. Інновація. 2016. 188 с.
13. Степанова І., Плошинська А., Черевко, С. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №1. С. 140–150.
14. Томіліна, Ю., Бишевец, Н. Аналіз конкурентних переваг фітнес клубу для жінок першого періоду зрілого віку. *Молодіжний науковий вісник*, 2019. №34. С. 70–75.
15. Шишкіна О. М., Бейгул О. І., Муллагільдїна А. Я. Позитивні зміни у психоемоційному стані жінок при застосуванні фітнес-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2015. №129(3). С. 345–348.
16. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Pasichniak, L., & Lazakovych Y. (2024). Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozdrovci Tehnologii*, 9(3), 98–112.
17. Andrieieva, O., Nahorna, A., Yarmak, O., Yerakova, L., Kyrychenko, V., Drozdovska, S., Petrachkov, O., & Buznik, A. (2021). Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. *Sport Mont*, 19(S2), 75-81. <https://doi.org/10.26773/smj.210913>
18. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
19. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 331–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
20. Elmadfa, I., & Weichselbaum, E. (2004). European nutrition and health report 2004. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 48(2), 1–16.
21. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., ... & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
4. Kashuba, V., Ivchatova, T., Habinets', T. (2007). «Korekcija statury zhinok pershoho zriloho viku z urakhuvannyam prostorovoyi orhanizaciyi tila». [Physique correction of women of the first mature age taking into account the spatial organization of the body]. *Theory and methodology of physical education and sports*, (1), 54–59 [in Ukrainian].
5. Mazina, N. E. (2016). «Social'no-ekonomichna adaptatsiya vntrishnyo peremishchenykh osib: pidkhody do vymiru». [Socio-economic adaptation of internally displaced persons: approaches to measurement]. *Bulletin of the Mariupol State University. Series: Philosophy, cultural studies, sociology*, (12), 131–138 [in Ukrainian].
6. Mizhnarodna orhanizaciya z migraciyi OON [UN International Organization for Migration]. (2024). <https://ukraine.iom.int/uk/dani-ta-resursy> [in Ukrainian].
7. Nakonechna, A. V. (2012). «Pokaznyky fizychnoho stanu zhinok druhozho zriloho viku, yaki zajmyut'sya za systemoyu Dzh. Pilatesa». [Physical condition indicators of women of the second mature age who practice according to the system of J. Pilates]. *Physical education, sports and health culture in modern society*, (3), 233–236 [in Ukrainian].
8. Opryshko, N. (2011). «Rozrobka profilaktychno-ozdrovchykh prohram dlya zhinok druhozho zriloho viku dlya pidvyschennya rivnyia yikh rukhovoyi funkciyi». [Development of preventive health programs for women of the second mature age to increase the level of their motor function]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, (2), 69–71 [in Ukrainian].
9. Pesoc'ka, Yu. (2022). «Social'na reabilitatsiya ta social'na adaptatsiya vntrishnyo peremishchenykh osib». [Social rehabilitation and social adaptation of internally displaced persons]. *Social work and education*, 9(1), 232–238 [in Ukrainian].
10. Synytsya, T. O. (2019). Korekcija fizychnoho stanu zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdrovchoyoi aerobiky ta mental'nogho fitnesu. [Correction of the physical condition of women of the first mature age by means of health aerobics and mental fitness] [Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhovannja ta sportu, Kharkivs'ka derzh. akad. fiz. kul'tury]. ENUPPIR. <http://reposit.pntu.edu.ua/handle/PoltNTU/7319> [in Ukrainian].
11. Sotnyk, Zh., Romanova, V. (2014). Analiz suchasnykh pedahohichnykh tekhnolohiy, yaki zastosovuyut'sya u procesi zanyat' ozdrovchym fitnesom z zhinkamy pershoho periodu zriloho viku. [Analysis of modern pedagogical technologies used in the process of health fitness classes with women of the first period of adulthood]. *Physical culture, sport and health of the nation*, 18(1), 285–290 [in Ukrainian].
12. Stepanova, I. V., Fedorenko, Je. O. (2016). *Orhanizacijno-metodychni zasady rekreacijno-ozdrovchoyoi rukhovoyi aktivnosti riznykh hrup naseleennyia*. [Organizational and methodological principles of recreational and recreational motor activity of different population groups]. Innovacija [in Ukrainian].
13. Stepanova, I., Ploshyn'ska, A., Cherevko, S. (2022). Osoblyvosti psykhofizychnoho stanu studentiv, yaki postrazhdaly pid chas provedennya antyterrorystychnoyi operaciyi. [Peculiarities of the psychophysical condition of students who were injured during an anti-terrorist operation]. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, (1), 140–150 [in Ukrainian].
14. Tomilina, Yu., Byshevets', N. (2019). Analiz konkurentnykh perevah fitnes klubu dlya zhinok pershoho periodu zriloho viku. [Analysis of the competitive advantages of a fitness club for women in the first period of adulthood]. *Youth scientific bulletin*, (34), 70–75 [in Ukrainian].
15. Shyshkina, O. M., Beyhul, O. I., Mullahil'dina, A. Ya. (2015). Pozytyvni zminy u psykhoemocijnomu stani zhinok pry zastosuvanni fitnes-aerobiky. [Positive changes in the psycho-emotional state of women when using fitness aerobics]. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 129(3), 345–348 [in Ukrainian].

22. Krutsevich, T., Trachuk, S., Ivanik, O., Panhelova, N., Brychuk, M., & Kedrych, H. (2021). Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3):211- 8. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.04
23. Lins L, Carvalho FM. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE Open Medicine*. 2016;4:1- 12. DOI: 10.1177/2050312116671725
24. McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J. [et al.] (2002). Physical activity, self-esteem and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, (22), 131–139.
25. Stubbe J. H., Moor M. H. M. de, D. I. Boomsma, E. J. C. de Geus (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventative Medicine*, (44), 148–152.
26. World Health Organization, (2022). Mental health in emergencies. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
16. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Pasichniak, L., & Lazakovych Y. (2024). Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreacijno-Ozodorovci Tehnologii*, 9(3), 98–112.
17. Andrieieva, O., Nahorna, A., Yarmak, O., Yerakova, L., Kyrychenko, V., Drozdovska, S., Petrachkov, O., & Buznik, A. (2021). Identification of Informative Physical Condition Indicators for Self-Training Exercise Programs Design for Middle-Aged Overweight and Obese Women. *Sport Mont*, 19(S2), 75-81. <https://doi.org/10.26773/smj.210913>
18. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245–253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
19. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 331–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
20. Elmadfa, I., & Weichselbaum, E. (2004). European nutrition and health report 2004. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 48(2), 1–16.
21. Kashuba, V., Andrieieva, O., Hakman, A., ... & Zukow, W. (2021). Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21 (2), 152-157. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.08>
22. Krutsevich, T., Trachuk, S., Ivanik, O., Panhelova, N., Brychuk, M., & Kedrych, H. (2021). Assessment of a Healthy Lifestyle and Quality of Life of Men and Women in Modern Society Based on SF 36. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(3):211- 8. DOI: 10.17309/tmfv.2021.3.04
23. Lins L, Carvalho FM. SF-36 total score as a single measure of health-related quality of life: Scoping review. *SAGE Open Medicine*. 2016;4:1- 12. DOI: 10.1177/2050312116671725
24. McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J. [et al.] (2002). Physical activity, self-esteem and self-efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, (22), 131–139.
25. Stubbe J. H., Moor M. H. M. de, D. I. Boomsma, E. J. C. de Geus (2007). The association between exercise participation and well-being: a co-twin study. *Preventative Medicine*, (44), 148–152.
26. World Health Organization, (2022). Mental health in emergencies. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

Надійшла до друку 23.09.2024

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНАКІВ ПРИ ВИКОРИСТАННІ РІЗНИХ ПАРАМЕТРІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах¹

<https://orcid.org/0000-0002-0903-5002>

Олена Ключ²

<https://orcid.org/0000-0003-4919-5323>

¹Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна

²Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна

кореспондент-автор – В. Банах: volodyabanakh@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).126-136

У статті представлено результати дослідження з визначення особливостей вияву і зміни функціональних характеристик у юнаків, які використовували різні параметри фізичної активності під час першого року навчання у закладі вищої освіти. *Матеріал і методи.* У дослідженні взяли участь 75 юнаків віку $17,9 \pm 0,4$ років, які належали до різних соматотипів та не мали застережень щодо використання різних обсягів фізичної активності. Методом випадкової вибірки для кожного соматотипу сформували експериментальну і контрольну групи. У них використовували однакові експериментальний та традиційний чинники забезпечення фізичної активності. Розбіжності полягали в тому, що перший зазначений чинник передбачав фізичні навантаження, які визначали з урахуванням поточного стану розвитку рухових якостей юнаків із кожним соматотипом та розроблених нами для цих соматотипів нормативів оцінки. Основу змісту занять формували, виходячи з інтересів і побажань юнаків, викладач здійснював лише загальну організацію, коригування деяких засобів, методів, оптимізацію параметрів відповідно до поточних можливостей юнаків. У контрольних групах змістом були загальноприйняті параметри навантажень, які використовують при розвитку певної рухові якості; підставою для визначення якостей для розвитку на заняттях, був рівень вияву, що найбільше відрізнявся від необхідного згідно рекомендованих дослідниками середньовікових нормативів оцінки. Для діагностики соматотипу використовували модифіковану методику Штефко-Островського. необхідні емпіричні дані одержували, використовуючи добре відомі функціональні тести, які дозволяли визначити артеріальний тиск, частоту пульсу в різних ситуаціях, життєву ємність легень, а також індекси Робінсона, Мартине, силовий і життєвий. Тестування здійснювали на початку і наприкінці експерименту. *Результати.* Протягом навчального семестру в експериментальних групах юнаків із А-типом і Д-типом поліпшилися по 4 рухові якості, в юнаків із Т- і М- типами – по 2, тоді як у контрольних групах по 1 і тільки в А- та М- типах. При порівнянні результатів експериментальної і контрольної груп певного соматотипу наприкінці більш високі результати виявили в перших. У А-типі таких було 2 показника, у Т- і М- типах – по 3, Д-типі – 1; у інших показниках значення не відрізнялися. *Висновки.* Експериментальний чинник дозволяє досягти значно кращого результату в поліпшенні фізіологічних характеристик юнаків, ніж традиційні організація і зміст університетського фізичного виховання, які не передбачають використання елементів персоналізованого підходу, реалізовані в експериментальних групах.

Ключові слова: фізіологічні характеристики, фізичне виховання, юнаки, заклад вищої освіти, експеримент, фізична активність, параметри

Volodymyr Banakh, Olena Klius. The physiological characteristics of young men when using different parameters of physical activity in higher education institutions

Abstract. The article presents the results of a study aimed at determining the peculiarities of the manifestation and changes in the functional characteristics of young men who used different parameters of physical activity during their first year of study at a higher education institution. *Materials and Methods.* The study involved 75 young men aged 17.9 ± 0.4 years, belonging to different somatotypes and without contraindications to engaging in varying levels of physical activity. Using a random sampling method, experimental and control groups were formed for each somatotype. Both groups used the same experimental and traditional factors to ensure physical activity. The differences lay in the fact that the first factor involved physical loads determined by the current development state of the motor qualities of the young men for each somatotype, based on the evaluation standards we developed for these somatotypes. The content of the exercises was shaped according to the interests and preferences of the young men, with the instructor providing only general organization, adjustments to certain means and methods, and optimization of parameters based on the current abilities of the participants. In the control groups, the content was based on commonly accepted load parameters used for developing specific motor qualities. The basis for selecting which qualities to develop during the sessions was the level that deviated the most from the necessary standards according to researcher-recommended age-related evaluation norms. To diagnose somatotype, a modified Stefko-Ostrovsky method was used. The necessary empirical data were obtained using well-known functional tests that allowed the determination of blood pressure, pulse rate in different situations, vital lung capacity, as well as the Robinson, Martine, strength, and vital indices. Testing was conducted at the beginning and the end of the experiment. *Results.* During the academic semester, young men in the experimental groups with A-type and D-type somatotypes improved in 4 motor qualities, while those with T- and M-types improved in 2. In contrast, the control groups showed improvements in only 1 motor quality, and only in A- and M-types. When comparing the results of the experimental and control groups of a specific somatotype at the end of the experiment, higher results were observed in the experimental groups. In the A-type, 2 indicators showed significant improvement, in the T- and M-types – 3 indicators each, and in the D-type – 1 indicator. For other parameters, there were no significant differences. *Conclusions.* The experimental factor allows for significantly better results in improving the physiological characteristics of young men compared to the traditional organization and content of university physical education, which do not involve personalized approaches as implemented in the experimental groups.

Keywords: physiological characteristics, physical education, young men, higher education institution, experiment, physical activity, parameters.

Вступ

На сучасному етапі ставлення до фізичної активності, як одного з провідних чинників, що визначає успіх у вирішенні різних за змістом завдань, залишається незмінним [7; 11; 30]. Не зупиняючись на розгляді таких завдань відзначимо лише, що стан розвитку різних психофізіологічних, рухових характеристик здобувачів вищої освіти (ЗВО) дотепер залишаються на відмінному від необхідного рівні [1; 9].

Беручи до уваги зазначене, підвищеної уваги заслуговують питання організації, змісту фізичної активності та способів його реалізації під час навчання здобувачів у ЗВО. Останні дослідження свідчать, що фізичну активність у таких закладах освіти організують за двома напрямками: обов'язкові заняття з фізичного виховання та фізична активність у позааудиторній діяльності здобувачів вищої освіти [9]. При цьому, організація першого зазначеного напрямку ґрунтується на навчальному плані підготовки у ЗВО майбутнього фахівця за певною спеціальністю, що враховує рішення цього закладу про наявність у його освітньому процесі обов'язкових занять із фізичного виховання.

Сучасна практика свідчить, що у більшості ЗВО такі заняття відбуваються протягом першого або другого семестру в перший рік навчання один раз у тиждень тривалістю дві години. Інший варіант – практичні заняття з фізичного виховання у ЗВО є позааудиторними, тобто реалізуються поза розкладом у вигляді однієї навчальної пари в тиждень тривалістю дві години протягом першого-другого років навчання; зазвичай, заняття з фізичного виховання є факультативними, іншими словами – необов'язковими.

У зв'язку з ситуацією, що склалася, наявний у здобувачів відмінний від необхідного стан розвитку різних психофізіологічних, рухових характеристик можна усунути тільки використанням у своїй позааудиторній діяльності фізичної активності [10; 20; 23]. Зазначене, а також чинні документальні джерела [3; 4] спонукають до зміни погляду на значення, параметри й особливості змісту фізичної активності здобувачів вищої освіти взагалі та фізичного виховання у ЗВО, зокрема.

Не зупиняючись на конкретизації вказаного відзначимо лише, що головний акцент зроблено на забезпеченні кожному здобувачеві персональної освітньої траєкторії (маршруту), реалізація якого забезпечить йому досягнення мети [18; 26], у нашому випадку – досягти позитивних результатів у вирішенні завдань, визначених фізичним вихованням молоді. Одним із важливих компонентів такої освітньої траєкторії є вихідні дані про стан розвитку характеристик здобувача, на які планується здійснювати педагогічний

вплив, а також ознаку, на підставі якої можна зробити об'єктивний висновок про причину такого стану [28]. Зумовлено останнє тим, що наявний у здобувача стан розвитку певної характеристики може бути зумовлений генетичною детермінацією досягнення нею певного рівня, або неадекватними параметрами, що використовувались у попередній період [2; 22; 25].

Зазначене свідчить про необхідність проведення досліджень, результати яких сприятимуть формуванню для здобувачів персональних розвивальних траєкторій з фізичної активності під час навчання у ЗВО для вирішення визначених завдань.

Мета дослідження – вивчити особливості вияву і зміни функціональних характеристик у юнаків, які використовували різні параметри фізичної активності під час першого року навчання у ЗВО.

Матеріал та методи дослідження

У дослідженні взяли участь 75 юнаків віку 17.9 ± 0.4 років, які були представниками різних соматотипів, із початком дослідження розпочали навчання у ЗВО, за станом здоров'я були долучені до основної медичної групи та взяли участь у дослідженні за власною згодою. Усі юнаки здобували вищу освіту на факультетах не пов'язаних із фізичною культурою. Методом випадкової вибірки всіх юнаків кожного соматотипу розподілили між експериментальними групами (ЕГ) та контрольними групами (КГ). У сформованих ЕГ було 8 юнаків із астеноїдним соматотипом (А-тип), 11 юнаків із торакальним (Т-тип), 10 – м'язовим (М-тип), 7 – дигестивним (Д-тип) соматотипами. До сформованих КГ увійшло 8 юнаків із А-типом, 12 – із Т-типом, відповідно 10 та 9 – із М- і Д- типами. Соматичний статус юнаків визначали на початку дослідження, використовували модифіковану методику Штефко-Островського [2; 6].

Досліджували характеристики юнаків, що відображали стан функціонування серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем організму. Відбувалося це на початку і наприкінці зреалізованого формувального педагогічного експерименту, для цього здійснювали необхідні вимірювання з урахуванням наявних рекомендацій [29]. Усі використані функціональні тести є відомими, простими у використанні, але широко застосовуються у практиці багатьма дослідниками в зв'язку з їх високою надійністю й інформативністю. За допомогою цих тестів визначали: частоту серцевих скорочень (ЧСС) у спокої й одразу після та використання дозованого навантаження (ЧСС п. н), час відновлення ЧСС до вихідного рівня після виконання навантаження (індекс Мартине – ІМ), життєву ємність легень (ЖЕЛ), артеріальний тиск (АТ) систолічний і діастолічний, а також індекси, що відображали стан забезпечення організму киснем (життєвий індекс – ЖІ),

надлишкового накопичення у м'язах структурних і енергетичних потенціалів, що підвищують їхню працездатність (CI) та ефективність функціонування серцево-судинної системи у спокої (індекс Робінсона – IP). Об'єктивність отриманих даних забезпечувало використання сертифікованого обладнання для визначення: артеріального тиску – BP AG1-30 Microlife, CI – ручний динамометр Camry, ЖЄЛ та ЖІ – Cardio-Spiro, спірометр NDD EasyOne Plus System 2000-2, при визначенні маси тіла для цих індексів – ваги OMRON BF 511. Функціональне тестування проводили на початку (січень-лютий) та наприкінці (травень-червень) навчального семестру.

Організацією дослідження передбачалося порівняння результатів юнаків певного соматотипу, якими вони відзначалися до початку та після використання визначених параметрів фізичної активності. У ЕК параметри визначав «експериментальний чинник», у КГ – «традиційний чинник», тобто традиційні для фізичного виховання у ЗВО організація і зміст. Конкретизуючи відзначаємо, що «експериментальний чинник» передбачав попередню (протягом першого семестру) теоретико-методичну підготовку юнаків із фізичного виховання. Її було спрямовано на формування у здобувачів необхідних знань й умінь, посилення додаткових мотивів і стимулів здійснення ними фізичної активності у позааудиторній діяльності. «Традиційний чинник» передбачав загальноприйняті у практиці ЗВО організацію фізичного виховання, навчальний матеріал, а також визначений наявними рекомендаціями і практикою зміст. Щодо розбіжностей, то основні полягали у тому, що в ЕГ використовували навантаження, параметри яких визначали, враховуючи спрямованість завдання з розвитку рухових якостей та поточний стан їхнього вияву в юнаків із різними соматотипами за результатом використання розроблених нами середньогрупових (для кожного соматотипу) нормативів оцінки. У КГ використовували наявні у спеціальній літературі й рекомендовані дослідниками середньовікові нормативи оцінки, а навантаження планували, враховуючи наявні рекомендації щодо впливу на певну рухову якість; це були якості з низьким рівнем розвитку в юнаків із певним соматотипом, а визначав їх викладач. Натомість у ЕГ зміст занять визначали самі юнаки на підставі своїх інтересів і побажань, а викладач здійснював лише загальну організацію заняття, коригування щодо використання деяких засобів, методів, а також інтенсивності навантаження і тривалості відпочинку в напрямі досягнення параметрів, що були адекватними поточним можливостям юнаків. Оцінювали досягнення за зміною у вияві рухових якостей, передусім на які

здійснювали вплив, але в ЕГ за величиною зміни і згідно середньогрупових нормативів оцінки, тоді як у КГ – за виявом рухових якостей і згідно відповідності використаним нормативам.

Дослідження планували та проводили у відповідності до принципів біоетики (декларацій WMA-2013 та ЮНЕСКО), а саме було реалізовано вимоги про добровільність, анонімність, довіру; всі юнаки надали усвідомлену письмову згоду на участь у експерименті. Їхні результати порівнювали між собою у кожному соматотипі, але на початку – тільки в ЕГ та КГ, тоді як наприкінці – як у ЕГ та КГ, так і усередині кожної з цих дослідних груп. В останньому випадку встановлювали зміну (підвищення, зниження, вияв на досягнутому раніше рівні) значень у показниках досліджуваних характеристик та статистичну достовірність такої зміни. При порівнянні результатів, яких досягли юнаки певного соматотипу в ЕГ та КГ наприкінці експерименту, визначали, чи розбіжність між цими результатами є статистично значущою.

Забезпечувало отримання необхідних емпіричних даних використання адекватних методів математичної статистики. Обчислення здійснювали за допомогою SPSS Version 21. Для кожного показника визначали: середнє арифметичне (\bar{x}), стандартне відхилення (S), помилку середнього (m), Kolmogorov-Smirnov Test (KS). За допомогою останнього встановити характер розподілу індивідуальних значень у кожному показнику в усіх групах юнаків. Виходячи з результатів KS Test у подальшому при порівнянні двох середніх було використано T критерій Стьюдента для пов'язаних і непов'язаних вибірок; при описі статистично значущої розбіжності двох середніх граничними були значення на рівні 0.05, 0.01, 0.001 [27].

Результати дослідження

На початку педагогічного експерименту встановили, що в дослідних групах представників усіх соматотипів розподіл індивідуальних результатів у кожному показнику відповідав нормальному. Крім цього відзначили, що значення функціональних показників у юнаків із різними соматотипами відзначалися певними особливостями. Так, у представників А - т і п у, які входили до складу ЕГ та КГ. При порівнянні цих результатів відзначили, що вони були практично однаковими, тобто вибірки між собою не відрізнялися за станом розвитку функціональних можливостей, що досліджувались.

Зовсім іншим результат був наприкінці експерименту. Передусім відзначили, що в ЕГ була відсутня негативна зміна у показниках, а мала місце тільки тенденція до позитивної зміни або суттєве поліпшення значення.

Так, суттєвим поліпшенням відзначалися: ЧСС у фізична працездатність за значенням ІМ (4.2 %; $t = 5.7$; $p < 0.001$) (табл. 1).
 спокої, що збільшилася на 4.1 % ($t = 2.34$; $p < 0.05$), ЧСС після навантаження (поліпшення 5.2 %; $t = 2.5$; $p < 0.05$),

Таблиця 1 – Вияв і зміна у функціональних показниках юнаків із А-типом під час педагогічного експерименту, $n = 16$

| Показник | Група | На початку | | Наприкінці | | Зміна значення ($\bar{x}_1 - \bar{x}_2$) | | | |
|---|-------|-------------|--------|-------------|--------|--|-------|----------------|-----------------|
| | | \bar{x}_1 | m | \bar{x}_2 | m | абс. величина | $y\%$ | t_1 | t_2 |
| ЖЄЛ, мл | ЕГ | 2715.0 | 133.98 | 2807.5 | 122.91 | 92.5 | 3.4 | 0.51 | 1.02 |
| | КГ | 2767.5 | 115.26 | 2645.0 | 101.35 | -122.5 | -4.1 | 0.16 | |
| ЧСС у спокої, ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 80.13 | 1.03 | 76.88 | 0.39 | -3.25 | 4.1 | 2.34* | 39.58*** |
| | КГ | 79.75 | 0.82 | 85.88 | 0.40 | 6.13 | -7.7 | 11.2*** | |
| ЧСС після навант., ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 125.5 | 1.83 | 119.0 | 1.81 | -6.5 | 5.2 | 2.5* | 8.33*** |
| | КГ | 124.13 | 1.56 | 137.13 | 1.20 | 13.0 | -10.5 | 17.2*** | |
| Систолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 118.38 | 1.19 | 117.63 | 1.83 | -0.75 | 0.5 | 0.34 | 1.49 |
| | КГ | 120.0 | 1.41 | 120.75 | 1.05 | 0.75 | 0.6 | 1.53 | |
| Діастолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 69.0 | 0.91 | 70.0 | 1.61 | 1.0 | 1.5 | 0.54 | 0.56 |
| | КГ | 69.75 | 0.83 | 71.0 | 0.73 | 0.12 | 0.2 | 0.17 | |
| ІМ, с | ЕГ | 141.38 | 3.19 | 135.38 | 3.17 | -6.0 | 4.2 | 5.7*** | 2.11* |
| | КГ | 140.5 | 3.16 | 142.88 | 2.47 | 2.38 | -1.7 | 2.04 | |
| Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹ | ЕГ | 49.5 | 1.44 | 50.5 | 1.57 | 1.0 | 2.0 | 0.47 | 1.33 |
| | КГ | 50.0 | 1.34 | 47.06 | 2.06 | -2.94 | -5.9 | 1.36 | |
| Силовий індекс (СІ), % | ЕГ | 50.75 | 1.03 | 53.13 | 1.71 | 2.38 | 4.7 | -1.192 | 2.12* |
| | КГ | 50.5 | 1.18 | 49.38 | 0.92 | -1.12 | -2.2 | 3.8** | |
| Індекс Робінсона (ІР), у. о | ЕГ | 97.25 | 1.37 | 95.38 | 1.58 | -1.87 | 1.9 | 0.90 | 5.67*** |
| | КГ | 96.5 | 1.28 | 105.18 | 0.70 | 8.68 | -9.0 | 5.17*** | |

Примітка. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0.05$, «**» – $p < 0.01$, «***» – $p < 0.001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – $n = 8$, КГ – $n = 8$

У КГ результати були іншими: використані параметри не призвели до суттєвого поліпшення жодного показника, натомість мала місце тільки певна тенденція. Зокрема, вона була позитивною тільки у зміні АТ, але це не змінило отриманої на початку експерименту відповідності значень систолічного й діастолічного АТ віковій нормі. Решта досліджуваних показників відзначалася негативною зміною, але суттєво більшою вона була в ЧСС спокою (значення погіршилося на 7.7 % ($t = 11.16$; $p < 0.001$), ЧСС після навантаження (погіршення 10.5 %; $t = 17.2$; $p < 0.001$), СІ – (2.2 %; $t = 3.8$; $p < 0.01$), ІР – (9 %; $t = 5.17$; $p < 0.001$). Інші показники виявили тільки тенденцію до негативної зміни.

При порівнянні значень показників у дослідних групах юнаків досліджуваного соматотипу, досягнутих

ними наприкінці експерименту, відзначили перевагу ЕГ над КГ у функціонуванні серця в спокої (ЧСС спокою), реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження (ЧСС після навантаження), стані фізичної працездатності (ІМ), спроможності м'язів накопичувати надлишкові структурні й енергетичні потенціали, що підвищують їхню працездатність (СІ) та функціонуванні серцево-судинної системи у спокої (ІР). У інших показниках розбіжність між результатами в ЕГ та КГ була статистично недостовірною, що дозволило говорити про практично однакові досягнення в розвитку відповідних функціональних характеристик.

У представників Т-типу на початку експерименту результати ЕГ та КГ були практично однаковими, тобто ці вибірки між собою не відрізнялися за станом розвитку досліджуваних функціональних можливостей.

Наприкінці експерименту отримали дані, що свідчили про поліпшення в ЕГ показника ЖЄЛ на 5.5 % ($t = 2.2$; $p < 0.05$), ЖІ – на 8 % ($t = 2.56$; $p < 0.05$),

ІР – на 3.7 % ($t = 3.52$; $p < 0.01$), ЧСС у спокої на 5.2 % ($t = 2.7$; $p < 0.05$), а також про позитивну тенденцію у зміні інших показників (табл. 2).

Таблиця 2 – Вияв і зміна у функціональних показниках юнаків із Т-типом під час педагогічного експерименту, $n = 23$

| Показник | Група | На початку | | Наприкінці | | Зміна значення ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$) | | | |
|---|-------|-------------|-------|-------------|-------|--|-------|---------------|---------------|
| | | \bar{X}_1 | m | \bar{X}_2 | m | абс. величина | $y\%$ | t_1 | t_2 |
| ЖЄЛ, мл | ЕГ | 3028.18 | 56.05 | 3193.64 | 62.06 | 165.46 | 5.5 | 2.2* | 3.08** |
| | КГ | 3070.0 | 45.29 | 2991.67 | 26.71 | -7.67 | -2.6 | 2.07 | |
| ЧСС у спокої, ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 77.18 | 1.05 | 73.18 | 1.06 | -4.0 | 5.2 | 2.7* | 3.67** |
| | КГ | 77.50 | 1.08 | 78.08 | 0.84 | 1.08 | -1.4 | 2.07 | |
| ЧСС після навант., ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 118.36 | 2.57 | 117.55 | 2.16 | -0.81 | 0.7 | 0.24 | 3.37** |
| | КГ | 117.42 | 2.18 | 128.5 | 2.39 | 11.08 | -9.4 | 7.6*** | |
| Систолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 120.82 | 1.46 | 121.27 | 1.56 | 0.45 | 0.4 | 0.21 | 1.22 |
| | КГ | 122.50 | 1.23 | 123.50 | 1.02 | 1.0 | 0.8 | 1.51 | |
| Діастолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 75.55 | 1.11 | 76.27 | 1.24 | 0.72 | 1.0 | 0.44 | 0.34 |
| | КГ | 76.25 | 0.94 | 76.75 | 0.70 | 0.50 | 0.7 | 1.15 | |
| ІМ, с | ЕГ | 144.36 | 3.15 | 143.09 | 3.76 | -1.27 | 0.9 | 0.26 | 1.17 |
| | КГ | 143.58 | 3.21 | 148.08 | 2.20 | 1.27 | -3.1 | 2.64* | |
| Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹ | ЕГ | 56.09 | 1.34 | 60.55 | 1.11 | 4.46 | 8.0 | 2.56* | 3.00** |
| | КГ | 57.25 | 1.40 | 56.00 | 1.03 | -1.25 | -2.2 | 2.07 | |
| Силовий індекс (СІ), % | ЕГ | 55.73 | 1.04 | 56.09 | 1.89 | 0.36 | 0.7 | 0.17 | 2.11* |
| | КГ | 56.75 | 1.00 | 52.17 | 0.82 | -4.58 | -8.1 | 5.1*** | |
| Індекс Робінсона (ІР), у. о | ЕГ | 81.55 | 1.29 | 78.55 | 1.68 | -3.0 | 3.7 | 3.52** | 2.2* |
| | КГ | 81.25 | 1.53 | 83.00 | 1.19 | 2.75 | -2.2 | 1.47 | |

Примітка. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0.05$, «**» – $p < 0.01$, «***» – $p < 0.001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – $n = 11$, КГ – $n = 12$

У КГ за період експерименту не відбулося суттєвого поліпшення значень жодного досліджуваного показника, навпаки, є погіршення ЧСС після навантаження на 9.4 % ($t = 7.6$; $p < 0.001$), ІМ – на 3.1 % ($t = 2.64$; $p < 0.05$), СІ – на 8.1 % ($t = 5.1$; $p < 0.001$). Інші показники відзначалися тільки тенденцією до зміни, а саме в усіх випадках негативною, за винятком АТ, але його до уваги не брали, оскільки значення систолічного і діастолічного АТ, як на початку, так і наприкінці, відповідали віковим нормативам оцінки.

Крім зазначеного було встановлено, що наприкінці експерименту ЕГ досягла більш високого результату у вияві ЖЄЛ, ЧСС у спокої, ЧСС після навантаження, ЖІ, СІ та ІР, аніж КГ. Щодо інших показників, то результати в

дослідних групах засвідчували відсутність статистично значущої розбіжності між їхніми значеннями, тобто про однакові величини вияву цих показників.

У юнаків із М-типом при порівнянні результатів ЕГ та КГ на початку експерименту виявили відсутність розбіжності між ними, що засвідчувало практично однаковий стан розвитку відповідних функціональних можливостей.

Наприкінці експерименту повторним тестуванням встановили, що в ЕГ поліпшилася ЧСС після навантаження на 3.5 % ($t = 4.9$; $p < 0.001$), ЖІ – на 4 % ($t = 5.5$; $p < 0.001$), СІ – на 5.8 % ($t = 5.1$; $p < 0.001$), а також мала місце позитивна тенденція у зміні інших досліджуваних показників (табл. 3).

Таблиця 3 – Вияв і зміна у функціональних показниках юнаків із М-типом під час педагогічного експерименту, n = 20

| Показник | Група | На початку | | Наприкінці | | Зміна значення ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$) | | | |
|---|-------|-------------|----------|-------------|----------|--|------|----------------|-------------|
| | | \bar{X}_1 | <i>m</i> | \bar{X}_2 | <i>m</i> | абс. величина | у % | t_1 | t_2 |
| ЖЄЛ, мл | ЕГ | 3300.0 | 71.57 | 3361.0 | 59.51 | 61.0 | 1.8 | 0.66 | 1.08 |
| | КГ | 3332.0 | 70.80 | 3276.0 | 51.45 | -56.0 | -1.7 | 1.29 | |
| ЧСС у спокої, ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 75.1 | 0.93 | 74.3 | 0.82 | -0.8 | 1.1 | 0.64 | 1.34 |
| | КГ | 74.2 | 0.94 | 75.6 | 0.52 | 1.4 | -1.9 | 2.04 | |
| ЧСС після навант., ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 127.2 | 2.19 | 122.7 | 1.89 | -4.5 | 3.5 | 4.9*** | 4.81 *** |
| | КГ | 128.0 | 2.25 | 136.1 | 2.05 | 6.1 | -6.3 | 16.8*** | |
| Систолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 121.8 | 1.31 | 122.3 | 0.87 | 0.5 | 0.3 | 0.32 | 0.75 |
| | КГ | 124.1 | 1.76 | 123.8 | 1.81 | -0.3 | 0.2 | 0.41 | |
| Діастолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 77.1 | 0.77 | 76.9 | 0.57 | -0.2 | 0.3 | 0.21 | 0.10 |
| | КГ | 76.4 | 1.03 | 77.0 | 0.86 | 0.6 | 0.8 | 1.62 | |
| ІМ, с | ЕГ | 132.4 | 2.78 | 130.4 | 4.37 | -2.0 | 1.5 | 0.39 | 1.42 |
| | КГ | 131.5 | 2.71 | 137.0 | 1.56 | 5.5 | -4.2 | 2.81* | |
| Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹ | ЕГ | 50.2 | 1.24 | 52.2 | 1.34 | 2.0 | 4.0 | 5.5*** | 1.81 |
| | КГ | 50.6 | 1.16 | 49.5 | 0.65 | -1.1 | -2.2 | 2.08 | |
| Силовий індекс (СІ), % | ЕГ | 57.8 | 1.52 | 60.9 | 2.00 | 3.1 | 5.8 | 5.1*** | 2.33 * |
| | КГ | 57.2 | 1.39 | 55.9 | 0.78 | -1.3 | -2.3 | 1.65 | |
| Індекс Робінсона (ІР), у. о | ЕГ | 97.3 | 1.44 | 95.8 | 1.50 | -1.5 | 1.5 | 0.72 | 0.10 |
| | КГ | 96.8 | 1.92 | 96.0 | 1.26 | -0.8 | 0.8 | 1.04 | |

П р и м і т к а. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0.05$, «**» – $p < 0.01$, «***» – $p < 0.001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – $n = 10$, КГ – $n = 10$

У КГ за період експерименту не відбулося суттєвого поліпшення значень жодного показника, натомість мало місце погіршення ЧСС після навантаження на 6.3 % ($t = 16.8$; $p < 0.001$) та ІМ – на 4.2 % ($t = 2.81$; $p < 0.05$) при вияві на досягнутому рівні решти показників. При цьому виявлена тенденція в усіх випадках, за винятком ІР, була негативною; АТ до уваги не брали в зв'язку з отриманням, як на початку, так і наприкінці експерименту, значень систолічного і діастолічного тиску, що відповідали віковій нормі.

Порівнюючи результати в ЕГ та КГ між собою встановили, що у першій зазначеній групі юнаки досягли суттєво кращих, аніж у другій групі, реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження (ЧСС після навантаження) та спроможності м'язів накопичувати надлишкові структурні й енергетичні потенціали, що підвищують їхню працездатність (СІ).

У інших показниках розбіжність між результатами була статистично недостовірною, що свідчило про практично однакові досягнення юнаків цих дослідних груп у розвитку відповідних функціональних характеристик.

У юнаків із Д - т и п о м на початку експерименту значення показників, одержані в ЕГ та КГ, між собою не відрізнялися. Наприкінці експерименту результат був зовсім іншим, адже в ЕГ поліпшилася ЧСС у спокої на 2.9 % ($t = 8.0$; $p < 0.001$), СІ – на 9.4 % ($t = 3.43$; $p < 0.01$) та ІР – на 4.3 % ($t = 7.58$; $p < 0.001$). Зміна інших досліджуваних показників виявила позитивну тенденцію, за винятком ЖЄЛ, що погіршилася на 1.1 %, але це було статистично недостовірно ($p > 0.05$), адже $t = 0.27$ (табл. 4).

Таблиця 4 – Вияв і зміна у функціональних показниках юнаків із Д-типом під час педагогічного експерименту, n = 16

| Показник | Група | На початку | | Наприкінці | | Зміна значення ($\bar{X}_1 - \bar{X}_2$) | | | |
|---|-------|-------------|----------|-------------|----------|--|------------|-----------------|-------------------|
| | | \bar{X}_1 | <i>m</i> | \bar{X}_2 | <i>m</i> | <i>абс. величина</i> | <i>y %</i> | t_1 | t_2 |
| ЖЄЛ, мл | ЕГ | 2830.0 | 85.52 | 2800.0 | 70.34 | -30.0 | -1.1 | 0.27 | 1,54 |
| | КГ | 2838.89 | 78.96 | 2654.4 | 62.96 | -184.49 | -6.5 | 8.83*** | |
| ЧСС у спокої, ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 80.43 | 1.15 | 78.1 | 1.24 | -2.33 | 2.9 | 8.00*** | 2,46 * |
| | КГ | 80.0 | 0.85 | 81.22 | 0.55 | 1.22 | -1.5 | 1.98 | |
| ЧСС після навант., ск.·хв ⁻¹ | ЕГ | 135.43 | 4.32 | 134.86 | 2.59 | -0.57 | 0.4 | 0.11 | 3,00 ** |
| | КГ | 133.11 | 3.26 | 145.0 | 2.20 | 11.89 | -8.9 | 8.69*** | |
| Систолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 124.14 | 2.76 | 124.57 | 1.79 | 0.43 | 0.3 | 0.13 | 0,19 |
| | КГ | 125.44 | 2.19 | 125.0 | 1.39 | -0.44 | -0.4 | 0.46 | |
| Діастолічний АТ, мм рт. ст | ЕГ | 79.29 | 1.39 | 80.71 | 1.17 | 1.42 | 1.8 | 0.79 | 0,28 |
| | КГ | 80.0 | 0.83 | 81.11 | 0.84 | 1.11 | 1.4 | 1.75 | |
| ІМ, с | ЕГ | 141.43 | 3.34 | 137.14 | 2.23 | -4.29 | 3.0 | 1.07 | 2,11 * |
| | КГ | 139.56 | 4.33 | 147.44 | 4.24 | 7.88 | -5.6 | 12.91*** | |
| Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг ⁻¹ | ЕГ | 42.14 | 0.99 | 42.86 | 1.06 | 0.72 | 1.7 | 0.49 | 1,44 |
| | КГ | 42.78 | 1.14 | 40.56 | 1.14 | -2.22 | -5.2 | 8.00*** | |
| Силовий індекс (СІ), % | ЕГ | 50.0 | 1.15 | 54.71 | 0.75 | 4.71 | 9.4 | 3.43** | 6,93 *** |
| | КГ | 49.78 | 0.95 | 46.89 | 0.81 | -2.89 | -5.8 | 6.35*** | |
| Індекс Робінсона (ІР), у. о | ЕГ | 100.57 | 1.97 | 96.29 | 1.49 | -4.28 | 4.3 | 7.58*** | 2,29 * |
| | КГ | 98.44 | 1.94 | 100.44 | 1.11 | 2.0 | -2.0 | 1.73 | |

Примітка. Кольором позначено достовірно значущу розбіжність двох середніх для пов'язаних і непов'язаних вибірок на рівні: «*» – $p < 0.05$, «**» – $p < 0.01$, «***» – $p < 0.001$; t_1 – для пов'язаних, t_2 – для непов'язаних вибірок згідно значення на початку і наприкінці семестру; ЕГ – $n = 7$, КГ – $n = 9$

У КГ за період експерименту виявили суттєве погіршення ЖЄЛ, адже значення показника зменшилося на 6.5 % ($t = 8.83$; $p < 0.001$), ЧСС після дозованого навантаження – на 8.9 % ($t = 8.69$; $p < 0.001$), ІМ – на 5.6 % ($t = 12.91$; $p < 0.001$) та СІ – на 5.8 % ($t = 6.35$; $p < 0.001$). У інших показниках мала місце тільки тенденція до зміни, а саме вона в усіх випадках була негативною, за винятком АТ. Але тут зміну до уваги не брали, оскільки на початку і наприкінці експерименту значення систолічного і діастолічного тиску відповідали віковій нормі.

Дискусія

Зміни в організації освітнього процесу ЗВО України, що відбуваються на сучасному етапі, не поліпшують ситуацію зі станом фізичної активності здобувачів вищої освіти [9]. Навпаки, результати аналізу навчальних планів підготовки майбутніх фахівців за різними спеціальностями свідчать про погіршення ситуації: у більшості ЗВО практично відсутні обов'язкові заняття

з фізичного виховання, адже обсяг становить один кредит (30 годин), що передбачає лекційні та практичні заняття. Одиначними є випадки, коли в ЗВО протягом 1-2 років навчання є обов'язкові практичні заняття з фізичного виховання.

Зазначене свідчить про особливу актуальність аспекту зазначеної проблеми щодо організації, змісту фізичної активності здобувачів вищої освіти та способів його реалізації під час навчання у ЗВО. Крім цього, неможливо досягти позитивного ефекту не враховуючи інший, але також надзвичайно важливий аспект порушеної проблеми, що стосується наявності у здобувачів належної мотивації до здійснення фізичної активності у вільний від навчання час [5; 14; 15; 17]. Саме такий період є єдиною можливістю для здійснення здобувачем так необхідної для його організму фізичної активності. Але у такий період здобувачеві потрібно вирішувати інші, часто також надзвичайно важливі завдання. А це провокує необхідність вибору між

фізичною активністю та іншими видами діяльності, які у багатьох випадках є зовсім не обов'язковими, чи нагальними (потрібними, важливими) для здобувача [30]. Просто до них є інтерес здобувача і він реалізує його незважаючи на потребу вирішити завдання, що є нагальним, яке не можна відкласти [11].

Саме таку дилему повинен розв'язати викладач фізичного виховання досягненням позитивного ефекту в тому, щоби здобувач поміж різних видів позааудиторної діяльності обрав саме фізичну активність, а не інший вид діяльності. У зв'язку із зазначеним перспективним є напрямком реалізації фізичного виховання у ЗВО, основу якого становлять ідея про індивідуальні освітні траєкторії, концепція персоналізації, ідеї і положення щодо реалізації інтегративного підходу у фізичному вихованні [2; 8; 12]. Важливе тут – урахувувати позицію дослідників про неможливість створити таку розробку, якщо не враховувати у комплексі індивідуальні особливості здобувача.

Беручи до уваги зазначене, реалізували педагогічний експеримент, спрямований на перевірку дієвості розробленого чинника в аспекті впливу на мотивацію здобувачів вищої освіти для формування її внутрішнього типу і досягнення так поліпшення у них функціональних характеристик. Отримали дані, що свідчили про значно кращий результат при використанні експериментального чинника, ніж традиційного. Так, у юнаків із А-, М- та Д-типами в ЕГ на статистично значущу величину поліпшилося по 3 показника, тоді як у КГ, – навпаки суттєво погіршилися відповідно 4, 2 та 4 показника. У юнаків із Т-типом в ЕГ поліпшення виявили у 4 показниках, тоді як у КГ тільки погіршення в 3 показниках; значення в інших показниках ЕГ та КГ у кожному соматотипі були практично однаковими.

Одержані дані підтвердили висновки інших дослідників про існування зумовлених соматотипом особливостей виявута розвитку характеристик, що визначають морфофункціональний статус дівчат і юнаків із різними соматотипами [13; 16; 19]. Одна з основних причин одержаних результатів – різний у часовому аспекті темп морфофункціонального дозрівання [2; 22; 25]. У юнаків із М-типом темп пришвидшений, у середньому, на півроку порівняно з Т-типом, щонайменше на один рік порівняно з Д-типом, на півтора-два роки – порівняно з А-типом. Особливість такого темпу позначається на вияві фізіологічних характеристик, адже вони досягають дефінітивних значень у різному віці, причому як у юнаків, так і дівчат.

Іншим підтвердженням є сучасне уявлення про соматотип – характерним для нього є цілісність успадкованих і набутих ознак, значною мірою які є стійкими у часі, пов'язаними з таким: темпом індивідуального

розвитку; особливостями реактивності організму; стилем діяльності, матеріальними передумовами здібностей і морфофункціональних властивостей індивіда [2; 21; 24]. Одержані у нашому дослідженні дані про однорідність дослідних груп юнаків, сформованих на основі приналежності до певного соматотипу, є ще одним підтвердженням вищезазначеного.

Інший одержаний результат стосувався інформації про те, наскільки використані чинники виявилися дієвими у досягненні юнаками з різними соматотипами якомога вищих функціональних характеристик. Тут відзначали перевагу «експериментального» чинника над «традиційним» за ознакою кількості характеристик, що наприкінці в одній групі були більш високими, ніж у іншій групі. Так у юнаків із А- та Д- типами було по 5 показників, що відрізнялися на статистично значущу величину при порівнянні між собою, в юнаків із Т-типом таких виявили 6, а найменше (2) – у юнаків із М-типом. Але в усіх випадках більшими були досягнення в ЕГ порівняно з КГ. Такий результат додатково підтверджував зроблене раніше припущення про вищу дієвість експериментального чинника у вирішенні поставленого завдання, порівняно з традиційним чинником, а також про особливості щодо характеристик, які відзначалися зазначеною зміною, та кількості таких характеристик.

Одне з пояснень останнього, а саме найменшої кількості характеристик, що суттєво змінилися, в юнаків із М-типом (тільки 2 з усіх 9 досліджуваних) розглядали в аспекті недостатньої мотивації цих юнаків до здійснення фізичної активності у позааудиторний час. Таку ситуацію пов'язували з тим, що представники цього соматотипу відзначалися кращим, ніж у представників інших соматотипів, станом розвитку рухових якостей, на які було спрямовано експериментальний чинник. А це призводило до висновку юнаків, що немає потреби поліпшувати рухові якості, а значить здійснювати цілеспрямовану фізичну активність у позааудиторний час. Певною мірою підтверджувала зазначене інформація [17; 28] про умови й особливості утворення мотивації внутрішнього типу, тобто найбільш стійкої і довготривалої мотивації до певної діяльності. У інших соматотипах застосовані мотиваційні чинники виявилися дієвішими, ніж у М-типі, адже увага юнаків до фізичної активності була підвищеною, а її використання протягом навчального семестру забезпечило кінцевий результат.

Інша причина певною мірою могла бути пов'язаною з перехресною адаптацією (генералізованою стадією адаптаційного синдрому Г. Сельє), тобто поліпшення характеристики за відсутності безпосереднього впливу на неї, а тільки опосередковано, тобто впливаючи

фізичною активністю на іншу характеристику (у нашому випадку певну рухову якість) поліпшили не тільки цю якість, але й іншу характеристику, зокрема певну функціональну [29]. Щодо причин активізації такого перехресного ефекту, то одна з них полягає у низьких початкових параметрах розвитку фізіологічних характеристик юнаків досліджуваних соматотипів, але меншою мірою – в юнаків із М-типом. У КГ одержаний результат засвідчував відсутність такого перехресного ефекту, натомість вказував на використання цими юнаками відмінних від адекватних параметрів фізичної активності. Швидше за все фізична активність таких юнаків у позааудиторний час була мінімальною або взагалі відсутня, значною мірою у зв'язку з відсутністю відповідної мотивації.

Висновки

1. За результатами проведеного експерименту експериментальний чинник виявився значно дієвим у поліпшенні функціональних характеристик юнаків із різними соматотипами, ніж традиційні організація і зміст фізичного виховання: в експериментальних групах А-, М- та Д-типів позитивною зміною відзначалося по

3 функціональні характеристики, у КГ – навпаки, було суттєве погіршення відповідно 4, 2 і 4 характеристик. У юнаків із Т-типом в ЕГ поліпшення виявили у 4 характеристиках, у КГ – тільки погіршення в 3 показниках.

2. Наприкінці експерименту досягнуті результати також були кращими (на рівні від $p < 0.05$ до $p < 0.001$) в ЕГ, аніж у КГ: юнаки з А-типом та Д-типом – відрізнялися значення 5 характеристик у кожній групі, юнаки з Т-типом – відрізнялися 6, із М-типом – 2 характеристики.

3. Для підвищення ефективності фізичного виховання у закладі вищої освіти потрібно враховувати інтереси, побажання юнаків, а також особливості розвитку і зміни у представників різних соматотипів фізіологічних, рухових, деяких інших характеристик організму.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на подальше вивчення підходів, способів формування й реалізації персональної освітньої траєкторії з фізичного виховання юнаками – здобувачами вищої освіти під час навчання у ЗВО.

Конфлікт інтересів. Автори заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

- Єдинак Г., Банах В. Підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до індивідуалізації і персоналізації параметрів освітнього процесу на основі використання умовних генетичних маркерів / У: Формування та розвиток здоров'язбережувального середовища в закладах освіти різного рівня : колективна монографія / за заг. ред. І. Стасюка [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський нац. ун-тет імені Івана Огієнка, 2024. С. 155–224. – URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700>
- Єдинак Г., Галаманжук Л., Мисів В., Зубаль М., Ключ О. Соматотипи та фізичний стан дітей і молоді : монографія. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2021. 408 с.
- Закон України «Про вищу освіту». № 1556-VII, Верховна Рада України, 2020. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1556-18>
- Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року. Наказ МОН України від 15 лютого 2021 р. № 194. – URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku>
- Слюсарчук В., Банах В. Стан мотивації до самоосвіти під час фізичного виховання дівчат у різних закладах вищої освіти. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 21. С. 29-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34
- Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2012. 280 с.
- Abrantes, L. C. S., De Moraes, N. S., Gonçalves, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., Sedyama, C. M. N. O., Franceschini, S. C. C., Amorim, P. R. S., Priore, S. E. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 31, 1933-1962. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11136-021-03035-5>

References

- Banakh, V., Iedynak, G. (2024), *Pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannya ta sportu do indyvidualizatsiyi i personalizatsiyi parametriv osvith'oho protsesu na osnovi vykorystannya umovnykh henytychnykh markeriv* [Preparation of future specialists in physical education and sports for individualization and personalization of the parameters of the educational process based on the use of conditional genetic markers] / In: Formation and development of a health-preserving environment in educational institutions of various levels: collective monograph / by general. ed. I. Stasyuka [Electronic resource]. Kamyanets-Podilskyi: Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. pp. 155-224. – URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7700> [in Ukraine]
- Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Mysiv, V., Zubal, M., Klyus, O. (2021), *Somatotypy ta fizychnyy stan ditey i molodi* [Somatotypes and physical condition of children and youth]. "Drukarnia Ruta" LLC, Kamyanets-Podilskyi. 408 p. [in Ukraine]
- Zakon Ukrayiny "Pro vyshchu osvitu"* (2020) [Law of Ukraine "On Higher Education"]. № 1556-VII, Verkhovna Rada Ukrayiny. – URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/1556-18> [in Ukraine]
- Pro zatverdzhennya rekomendatsiy shchodo stratehichnogo rozvytku fizychnoho vykhovannya ta sportyvnoyi pidhotovky sered uchnivskoyi molodi na period do 2025 roku* (2021) [On the approval of recommendations for the strategic development of physical education and sports training among schoolchildren for the period until 2025]. Nakaz MON Ukrayiny vid 15 lyutoho 2021 r. № 194. –URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-rekomendacij-shodo-strategichnogo-rozvitku-fizichnogo-vihovannya-ta-sportivnoyi-pidgotovki-sered-uchnivskoyi-molodi-na-period-do-2025-roku> [in Ukraine]
- Slyusarchuk, V., Banakh, V. (2021), "Stan motyvatsiyi do samoosvity i samoosvity pid chas fizychnoho vykhovannya divchat u ryznykh zakladakh vyshchoyi osvity" [State of motivation for self-development and self-education during physical education of girls in various institutions of higher education]. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, Issue 21, pp. 29-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-21.29-34 [in Ukraine]

8. Asci, F. H., Kin, A., Kosar, S. N. (2001). Somatotype as a predictor of psychological characteristics of female university students. *J of Human Movement Studies*. – URL: <https://hdl.handle.net/11511/66809>
9. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114-121. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009> <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009> <https://zenodo.org/record/5057492>
10. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtysik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., and Alieksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, Num. 2, 253-262. doi: 10.17309/tmfv.2023.2.14
11. Bautista, C., De Dios, D. A., Lobo, J. (2023). The Nexus between individual interest and school engagement in bolstering Physical Culture for a habitual healthy régime: a case of a state university. *Physical Education of Students*, 27(1), 24-35. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0104>
12. Campa, F., Silva, A.M., Talluri, J., Matias, C.N., Badicu, G., Toselli, S. (2020). Somatotype and Bioimpedance Vector Analysis: A New Target Zone for Male Athletes. *Sustainability* 2020, 12(11), 4365. doi.org/10.3390/su12114365 – URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/11/4365>
13. Campa, F., & Greco, G. (2022). Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*, 24, 19(3), 1266. doi.org/10.3390/ijerph19031266
14. Chandler, L., Lee J. W., Lesniak, K. T., Herring, R. P. (2021 September). Fitness Assessment Feedback May Lower Intrinsic Motivation for Physical Activity among College Students. *Californian J of Health Promotion*, 19(1), 54-63. doi:10.32398/cjhp.v19i1.2649
15. Chism, S. (2020). *Motivating High School Students in a Blended Physical Education Learning Environment: A Self-Determination Theory Analysis*. Graduate Research Theses & Dissertations. Northern Illinois University De Kalb, Illinois. 6921. <https://huskiecommons.lib.niu.edu/allgraduate-thesedissertations/6921>
16. Cinarli, F. S., Kafkas, M. E. (2019). The effect of somatotype characters on selected physical performance parameters. *J. Phys. Educ. Stud*, 23, 279-287.
17. Coimbra, M., Cody, R., Kreppke, J-N., Gerber, M. (2021). Impact of a physical education-based behavioral skill training program on cognitive antecedents and exercise and sport behavior among adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *Physical Ed. and Sport Pedagogy*, 26(1), 16-35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799966>
18. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23-41. doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085
19. Dinparastisaleh, R., Khan, S. A., & Santhanam, P. (2023). Body Composition Assessment. In: Ahima, R.S. (eds) *Metabolic Syndrome*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-40116-9_33
20. Furman, Y. M., Miroshnichenko, V. M., Boguslavskaya, V. Yu., Gavrilova, N. V., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Holovkina, V. V., Vypasniak, I., Lutskiy V. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2), 118-125. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>
21. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*, 17(4), 2690-2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
22. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.
23. Shiyan, B. M., Iedynak, G. A., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovannya ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]: Ruta Printing House LLC, Kamyanskyi-Podilskiy. 280 p. [in Ukraine]
24. Abrantes, L. C. S., De Moraes, N. S., Gonçalves, V. S. S., Ribeiro, S. A. V., Sedyama, C. M. N. O., Franceschini, S. C. C., Amorim, P. R. S., Priore, S. E. (2022). Physical activity and quality of life among college students without comorbidities for cardiometabolic diseases: systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 31, 1933-1962. – URL: <https://doi.org/10.1007/s11136-021-03035-5>
25. Asci, F. H., Kin, A., Kosar, S. N. Somatotype as a predictor of psychological characteristics of female university students. *Journal of Human Movement Studies*, 2001. – URI: <https://hdl.handle.net/11511/66809>
26. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114-121. doi <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009> <https://apcz.umk.pl/czasopisma/index.php/PPS/article/view/PPS.2021.07.02.009> <https://zenodo.org/record/5057492>
27. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtysik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L., and Alieksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 23, Num. 2, 253-262. doi: 10.17309/tmfv.2023.2.14
28. Bautista, C., De Dios, D. A., Lobo, J. (2023). The Nexus between individual interest and school engagement in bolstering Physical Culture for a habitual healthy régime: a case of a state university. *Physical Education of Students*, 27(1), 24-35. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0104>
29. Campa, F., Silva, A.M., Talluri, J., Matias, C.N., Badicu, G., Toselli, S. (2020). Somatotype and Bioimpedance Vector Analysis: A New Target Zone for Male Athletes. *Sustainability* 2020, 12(11), 4365. <https://doi.org/10.3390/su12114365> – URL: <https://www.mdpi.com/2071-1050/12/11/4365>
30. Campa, F., & Greco, G. (2022). Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*, 24, 19(3), 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266>
31. Chandler, L., Lee J. W., Lesniak, K. T., Herring, R. P. (2021 September). Fitness Assessment Feedback May Lower Intrinsic Motivation for Physical Activity among College Students. *Californian J of Health Promotion*, 19(1), 54-63. doi:10.32398/cjhp.v19i1.2649
32. Chism, S. (2020). *Motivating High School Students in a Blended Physical Education Learning Environment: A Self-Determination Theory Analysis*. Graduate Research Theses & Dissertations. Northern Illinois University De Kalb, Illinois. 6921. <https://huskiecommons.lib.niu.edu/allgraduate-thesedissertations/6921>
33. Cinarli, F. S., Kafkas, M. E. (2019). The effect of somatotype characters on selected physical performance parameters. *J. Phys. Educ. Stud*, 23, 279-287.
34. Coimbra, M., Cody, R., Kreppke, J-N., Gerber, M. (2021). Impact of a physical education-based behavioral skill training program on cognitive antecedents and exercise and sport behavior among adolescents: A cluster-randomized controlled trial. *Physical Ed. and Sport Pedagogy*, 26(1), 16-35. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1799966>
35. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23-41. doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085
36. Dinparastisaleh, R., Khan, S. A., & Santhanam, P. (2023). Body Composition Assessment. In: Ahima, R.S. (eds) *Metabolic Syndrome*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-40116-9_33
37. Furman, Y. M., Miroshnichenko, V. M., Boguslavskaya, V. Yu., Gavrilova, N. V., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Holovkina, V. V., Vypasniak, I., Lutskiy V. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2), 118-125. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>
38. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*, 17(4), 2690-2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
39. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.

23. Miroshnichenko, V. M., Furman, Y. M., Bohuslavska, V. Yu., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Shvets, O. P., Boiko, M. O. (2021). Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 296-304. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504>
24. Ryan-Stewart, H., Faulkner, J., Jobson, S. (2018). The influence of somatotype on anaerobic performance. *PLoS ONE*, 13, e0197761.
25. Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 33(3), e23470. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
26. Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International J of Arts and Humanities*, 5(1), 13-15.
27. Weir, J. P., Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human kinetics.
28. Wium, N., Säfvenbom, N. (2019). Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res.Public Health*, 16(4), 585. doi: 10.3390/ijerph16040585
29. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, L.W. (2022). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
30. Zhang, T., Lu, G. & Wu, X.Y. (2020). Associations between physical activity, sedentary behaviour and self-rated health among the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, *BMC Public Health*, 20, 1343. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09447-1>
20. Furman, Y. M., Miroshnichenko, V. M., Boguslavska, V. Yu., Gavrilova, N. V., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Holovkina, V. V., Vypasniak, I., Lutskyi V. Modeling of functional preparedness of women 25-35 years of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 26(2), 118-125. <https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0206>
21. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*, 17(4), 2690-2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
22. Katzmarzyk, P. T., Silva, M. J. C. (2013). *Growth and maturation in human biology and sports*. Coimbra: University press.
23. Miroshnichenko, V. M., Furman, Y. M., Bohuslavska, V. Yu., Brezdeniuk, O. Yu., Salnykova, S. V., Shvets, O. P., Boiko, M. O. (2021). Functional preparedness of women of the first period of mature age of different somatotypes. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(5), 296-304. <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0504>
24. Ryan-Stewart, H., Faulkner, J., Jobson, S. (2018). The influence of somatotype on anaerobic performance. *PLoS ONE*, 13, e0197761.
25. Silventoinen, K., Maia, J., Jelenkovic, A., Pereira, S., Gouveia, É., Antunes, A., Thomis, M., Lefevre, J., Kaprio, J., & Freitas, D. (2021). Genetics of somatotype and physical fitness in children and adolescents. *Am J Hum Biol*, 33(3), e23470. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23470>
26. Young, A. (2019). Personalized System of Instruction in Physical Education. *International J of Arts and Humanities*, 5(1), 13-15.
27. Weir, J. P., Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human kinetics.
28. Wium, N., Säfvenbom, N. (2019). Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res.Public Health*, 16(4), 585. doi: 10.3390/ijerph16040585
29. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, L.W. (2022). *Physiology of sports and exercise*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
30. Zhang, T., Lu, G. & Wu, X.Y. (2020). Associations between physical activity, sedentary behaviour and self-rated health among the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis, *BMC Public Health*, 20, 1343. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09447-1>

Надійшла до друку 03.09.2024

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ КІБЕРСПОРТСМЕНІВ

Світлана Бобренко¹<https://orcid.org/0000-0001-7597-8749>Інна Хрипко²<https://orcid.org/0000-0001-9969-5954>¹⁻² Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – С. Бобренко: sbobrenko@uni-sport.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).137-144

У статті подано інформацію про доцільність використання засобів рухової активності для покращення психоемоційного стану кіберспортсменів. Тренерам кіберспортивних команд належить приділяти значну увагу, як високому професійному рівню, так і стану здоров'я гравців та запобігати можливим фізичним та психологічним проблемам спортсменів. *Мета дослідження* – визначити особливості психоемоційного стану кіберспортсменів. *Методи та організація дослідження*. Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформації світової мережі Інтернет; соціологічні, психодіагностичні методи дослідження (Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. Тарасов), Тест визначення рівня стресу (за В. Щербатих), Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком), Діагностика «Емоційного інтелекту» (Н. Холл)); метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики. В дослідженні брали участь 35 студентів 17–22 років, які навчаються за ОП «Кіберспорт» Національного університету фізичного виховання і спорту України. *Результати дослідження*. У статті подано результати оцінки та аналізу психоемоційного стану кіберспортсменів. В умовах воєнного стану в нашій країні показник психологічного здоров'я погіршився. Встановлено, що кіберспортсмени мають недостатній рівень рухової активності, значна кількість з них відчувають незадоволеність життям, мають середній рівень здоров'я та знижені показники психічного здоров'я, що потребує обґрунтування та розробки оздоровчих заходів, спрямованих на підвищення рівня здоров'я, рухової активності та психоемоційного стану. *Висновки*. Результати дослідження свідчать, що понад 50 % кіберспортсменів оцінюють свої психоемоційні показники на рівні нижче середнього. Це необхідно враховувати при розробці програм психоемоційної підготовки кіберспортсменів, що сприятиме їхній професійній довговічності та ефективності на змаганнях.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, психоемоційний стан, стрес, кіберспорт.

Svitlana Bobrenko, Inna Khrypko. Features of the psycho-emotional state of esports players

The article provides information on the expediency of using means of motor activity to improve the psycho-emotional state of eSports players. Today, e-sports in Ukraine is developing rapidly and is difficult not only psychologically, but also carries a high physical load on athletes, which, in some cases, even exceeds the load of athletes in traditional sports. The coaches of e-sports teams should pay great attention to both the high professional level and the health of the players and prevent possible physical and psychological problems of the athletes. *The purpose* of the study is to determine the features of the psycho-emotional state of eSports players. To achieve the goal, the following research methods were used: theoretical analysis, systematization and generalization of data from specialized scientific and methodical literature and documentary materials, information from the global Internet; sociological, psychodiagnostic research methods (Test "Level of emotional stability" (E. Tarasov), Stress level determination test (according to V.Yu. Shcherbatykh), Questionnaire "Self-diagnosis of patient depression" (PHQ-9), Methodology "Self-diagnosis of mental states" (according to H. Azeyenko), Diagnostics of "Emotional Intelligence" (N. Hall)); method of comparison and comparison; methods of mathematical statistics. The article deals with the assessment and analysis of the psycho-emotional state of e-athletes and the influence of modern conditions on it. 35 students aged 17–22, who are studying under the OP "Cybersport" of the National University of Physical Education and Sports of Ukraine, took part in the study. In the conditions of martial law in our country, the psychological health of the ostentatious has deteriorated. It has been established that e-sportsmen have an insufficient level of physical activity, a significant number of them are dissatisfied with life, have an average level of health and low mental health indicators, which requires justification and the development of health measures aimed at increasing the level of health and physical activity and psycho-emotional state. *Conclusions*. The results of the study indicate that more than 50 % of e-athletes rate their psycho-emotional indicators at a level below average. This must be taken into account when developing programs for psycho-emotional training of e-athletes, which will contribute to their professional longevity and efficiency in competitions.

Key words: physical activity, health, depression, stress, eSports.

Вступ

В кіберспорті управління психоемоційним станом спортсменів є одним з важливих завдань тренувального та змагального процесу [1; 3; 4; 8; 10]. Дослідники з'ясували, що кіберспортсмени відчувають такий самий рівень психологічного навантаження, як професійні спортсмени в традиційних спортивних дисциплінах [39]. Варто звернути увагу на соціальний аспект кіберспорту: кіберспортсмени часто стикаються з тиском від команди, спонсорів, глядачів або тренерів, що може бути додатковим джерелом емоційного виснаження. Ефективні стратегії боротьби зі стресом включають техніки релаксації, когнітивно-поведінкові

тренінги та залучення фахівців з психологічної підготовки.

Отримані результати теоретичного аналізу фахової літератури дозволяють зробити висновки про переваги регулярної рухової активності не лише для фізичного здоров'я, але й для когнітивного та психічного благополуччя молоді, яка займається кіберспортом. Коли мова йде про підготовку кіберспортсменів, то кількість часу тренування протягом дня може складати від 8 до 10 і більше годин [25]. Статів тип гри є важливими факторами психічного здоров'я кіберспортсменів. Доведено, що багатокористувачські онлайн-гри в бойових зонах регулюють емоції, тоді як масові

багатокористувацькі онлайн-рольові ігри пов'язані з розладами настрою та поведінки [16; 27–29; 34]. Вчені наголошують, що коли підлітки грають в ігри надмірно багато часу, у них можуть виявлятися патологічні симптоми, а у залежних підлітків – самотність, тривога, депресія соціальні проблеми, такі як зниження академічної успішності з проблемами поведінки та інші негативні емоції [30; 31; 33; 37]. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми негативно впливає на якість сну, академічну успішність і міжособистісну адаптацію [9]. Тому належна підготовка кіберспортсменів, повинна бути спрямована не тільки на підвищення результативності у кіберспортивних змаганнях, а й в запобіганні та профілактиці можливих психоемоційних розладів, створення умов для тренування психологічної та емоційної стійкості, мотивації у професійній діяльності; забезпечення належного рівня розвитку рухових якостей, можливостей функціональних та психофізіологічних систем організму, на які припадає основне навантаження; отримання теоретичних знань, досвіду з практики, що потрібні для отримання високих досягнень під час тренувань, змагань та задоволеності життям [1; 8; 9; 17; 21]. На захоплення комп'ютерними іграми молодь, в середньому, витрачає 26,7 годин на тиждень, і кількість цього часу продовжує зростати [38; 39]. Тому розвиток змагальних відеоігор, кіберспортивних дисциплін у світі, представлений на професійному рівні, є предметом занепокоєння і дискусій у контексті цих проблем для громадського здоров'я населення багатьох країн [9]. Аналіз і узагальнення численних досліджень вітчизняних і зарубіжних учених [6; 12; 18; 19; 23; 24] показав, що велика частина публікацій присвячена історії розвитку і подальших перспектив кіберспорту, визнання кіберспорту як спортивної дисципліни, виділенню його переваг і недоліків, здоровому харчуванню, менеджменту тощо [30; 31; 35; 36]. Більшість робіт присвячено оцінці психоемоційного стану різних груп населення, але не кіберспортсменів [6; 16; 21; 22]. Однією із важливих складових успіху в кіберспорті є психоемоційний стан спортсменів [3; 4; 9; 10], але покращення його за рахунок засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності практично не було предметом дослідження науковців.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження – визначити особливості психоемоційного стану кіберспортсменів.

Матеріал та методи дослідження

Учасники. У дослідженні брали участь 35 гравців у кіберспорт 17–22 років, з яких професійних гравців – 23 %, геймерів – 57 %, аматорів – 20 %. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації. Усі учасники дали свою інформовану згоду на участь у дослідженні та були поінформованими про мету дослідження та конфіденційність отриманої інформації.

Організація дослідження. Для досягнення поставленої мети нами були використані такі методи досліджень: теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, інформації світової мережі Інтернет; соціологічні, психодіагностичні методи дослідження; метод порівняння та зіставлення; методи математичної статистики.

Структура тесту «Рівень емоційної стійкості» (Є. Тарасов) включала 10 питань, спрямованих на оцінку емоційної врівноваженості, стійкості чи збудливості. Тест визначення рівня стресу (за В. Щербатих) був нами використаний для диференційованої оцінки інтелектуальних ознак стресу, поведінкових, емоційних та фізіологічних симптомів стресу кіберспортсменів з метою визначення, чи присутній стрес у їхньому житті та якого рівня. Методика «Самодіагностика психічних станів» (за Г. Азейнком) дозволила з'ясувати наскільки виражена у гравців у кіберспорті тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Методика діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл) використана для виявлення здібності особистості керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Опитувальник включав 30 тверджень і містив 5 шкал (емоційна обізнаність; емоційна відхідливість/емоційна неригідність; самомотивація; емпатія; розпізнавання емоцій інших людей).

Статистичний аналіз. Надійність анкети «Оцінка психоемоційного стану гравців у кіберспорті» визначалась за допомогою коефіцієнта альфа Кронбаха, який становив 0.882. Для аналізу відповідей респондентів на питання опитування, що проходило в режимі онлайн за допомогою Google Форми, був проведений відсотковий аналіз, який дозволяє оцінити розподіл відповідей за категоріями. Google Форма дозволяє переглядати вихідні дані в Google Таблицях та отримувати їх в таблиці Excel для їх подальшого більш ґрунтовного аналізу. Відсоткові співвідношення були розраховані шляхом відношення кількості відповідей у кожній категорії до загальної кількості респондентів і множення на 100. Отримані відсоткові співвідношення свідчать про перевагу певних позицій серед респондентів і можуть бути використані для подальшого аналізу досліджуваних характеристик

психоемоційного стану. Результати представлені у вигляді діаграм, що дозволяє візуалізувати розподіл відповідей за категоріями. Емпіричні дані оброблялися з використанням табличного редактора MS Excel та програми STATISTICA 10.0.

Результати дослідження

Проаналізувавши відповіді респондентів за тестом «Рівень емоційної стійкості» (рис. 1) було встановлено, що 37 % опитуваних кіберспортсменів мають підвищений рівень емоційності і є сьогодні досить збудливими, в той час як 29 % – мають середню емоційність і, лише, 20 % є врівноваженими зі стабільною психікою та адекватно реагують на більшість стресових ситуацій. Легка збудливість в кіберспорті є однією із перепон під час кіберспортивних змагань, адже це суттєво впливає на реакцію прийняття рішень та ведення тактичних дій у грі. Задля покращення ситуації слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження).

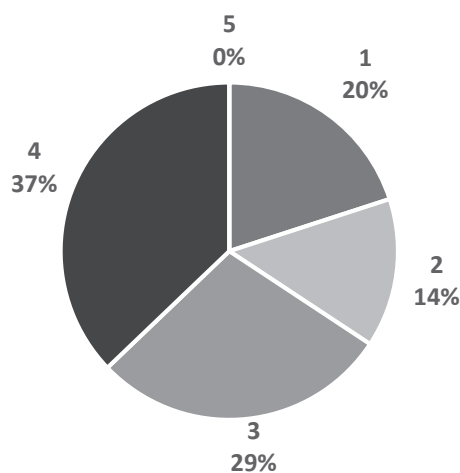


Рис. 1 Рівень емоційної стійкості кіберспортсменів

Примітка. 1 – високий рівень емоційної стійкості; 2 – вище середнього; 3 – середній; 4 – підвищений; 5 – висока емоційна збудливість

Результати тесту визначення рівня стресу свідчать, що у кожного кіберспортсмена, в даний момент життя, присутній стрес (рис. 2). У 11 % опитуваних виявлено помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання вільного часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася з активним застосуванням фізичних вправ задля розвантаження нервової системи [1]. Виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму (виражений, сильний та небезпечний стрес) сьогодні притаманне більшості опитуваних (89 %), що потребує застосування спеціальних методів подолання стресу, у 20 % – величина стресу свідчить про перехід організму до найбільш небезпечної стадії стресу – виснаження запасів адаптаційної енергії. Індивідуальні особливості кіберспортсменів (характер, рівень тривожності, емоційна стійкість) впливають на їх здатність справлятися зі стресом.

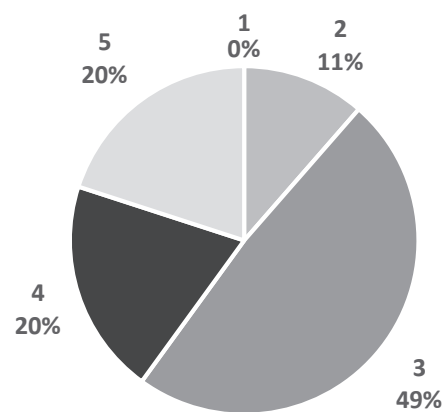


Рис. 2. Рівні стресу кіберспортсменів

Примітка. 1 – стрес відсутній; 2 – помірний; 3 – виражений; 4 – сильний; 5 – небезпечна стадія стресу.

Деякі гравці використовують адаптивні стратегії управління стресом (медитація, дихальні практики), тоді як інші можуть вдаватися до менш здорових стратегій (ігнорування стресу або нездоровий спосіб

життя). На жаль, отримані дані не є задовільними, адже більшість кіберспортсменів сьогодні мають порушення психоемоційного стану, що, як наслідок, може вплинути на спортивний результат (табл. 1).

Таблиця 1 – Психічні стани кіберспортсменів

| Самодіагностика психічних станів (за Г. Айзенком), n = 35 | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------|---------|--------|------------|---------|--------|--------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| Кількість | Тривожність | | | Фрустрація | | | Агресивність | | | Ригідність | | |
| | низька | середня | висока | низька | середня | висока | низька | середня | висока | низька | середня | висока |
| осіб | 6 | 19 | 10 | 15 | 18 | 2 | 5 | 21 | 9 | 4 | 27 | 4 |
| % | 17 | 54 | 29 | 43 | 51 | 6 | 14 | 60 | 26 | 12 | 77 | 11 |

Психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації знаходиться на середньому рівні у більшості протестованих кіберспортсменів, тобто 57 % мають занижену самооцінку, уникають труднощів та бояться невдач, що і впливає на вищезазначені дані про прояв депресивного стану. 86 % респондентів агресивні, нестримані, мають труднощі у стосунках з

людьми. Відповідно до даних отриманих після проведення опитування за методикою діагностики «Емоційного інтелекту» (Н. Холл) (рис. 3) ми з'ясували, що самомотивація (рис. 3а) та рівень управління емоціями (рис. 3б) у більшості гравців в кіберспорт є дуже низькими, що на нашу думку прямо залежить від присутнього стану депресії і негативно впливатиме на результативність у кіберспортивних дисциплінах.

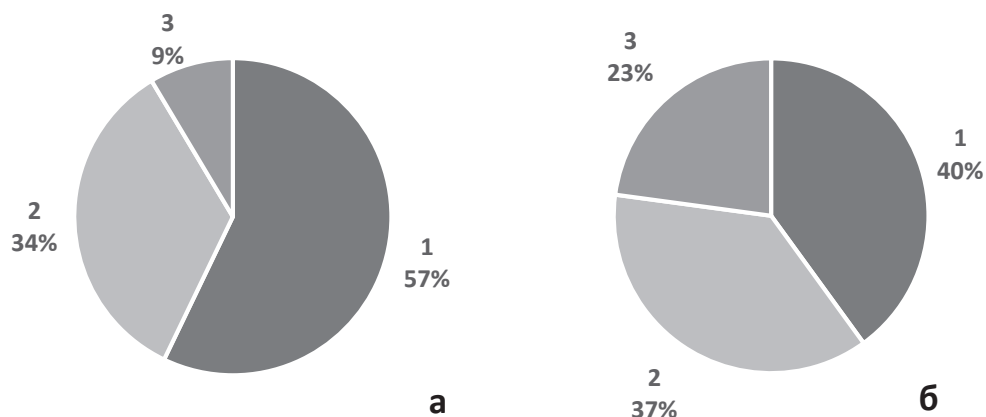


Рис. 3 Рівень самомотивації (а) та емпатії (б) гравців у кіберспорті
Примітка. 1 – низький; 2 – середній; 3 – високий

На жаль, показники емоційної обізнаності, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей, перевіреними за методикою Н. Холла, також у переважній більшості кіберспортсменів (<70 %) є низькими. Низька психічна складова здоров'я може призвести до психоемоційного стресу, що проявляється у негативних емоціях: люті, страху, образи, гніву, журби, відразі, заздрості. Найчастіше психоемоційний стрес кіберспортсмени переживають під час змагань.

Дискусія

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що науковці звертають все більшу увагу на дослідження психоемоційного стану населення України в цілому [11; 13; 14], спортсменів, зокрема. Кіберспорт є інтенсивною діяльністю, що вимагає високої концентрації, швидкої реакції та прийняття рішень [12]. Високий рівень стресу у кіберспортсменів викликають змагальні умови, тривалі тренування, а також очікування від результатів з боку команд і глядачів. Стрес, особливо в моменти високих ставок, може негативно впливати на когнітивні та емоційні функції гравців. Часте перебування у стресових ситуаціях призводить до емоційної вразливості та ризику емоційного вигорання. Кіберспортсмени відчують необхідність у підтримці балансу між тренуваннями та відпочинком, що підтверджується аналізом опитувань. У зв'язку з цим, психоемоційний стан гравців значно впливає на їхню продуктивність та загальний результат. Незважаючи на те, що психоемоційний стан кіберспортсменів незначно

відрізняється від такого у спортсменів традиційних видів спорту, відсутність рухової активності може суттєво підвищувати рівень стресу, тривожності або втоми, порівняно з іншими видами спорту. Так, багато спортсменів у традиційних видах спорту використовують фізичні вправи для боротьби зі стресом, чого не можна сказати про кіберспортсменів, чия діяльність в основному пов'язана з сидячим способом життя. Дослідження науковців показують, що комп'ютерні ігри можуть призвести до більшої поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння, порушень сну та інших проблем нездорової поведінки, підвищення ризику розвитку хронічних неінфекційних захворювань [5]. Крім того, наявна дискусія щодо проблемного використання Інтернету гравцями у кіберспорт, що, на думку науковців, може ще більше посилити ризику як для фізичного, так і психічного здоров'я. Дослідники відзначають, що кіберспорт пов'язаний з тривалим перебуванням перед екраном, це може призводити до цифрового навантаження на зорову і когнітивну систему, що також може бути джерелом додаткового стресу [29; 31]. Кіберспортсмени часто стикаються з тиском від команди, спонсорів, глядачів або тренерів, що може бути додатковим джерелом емоційного виснаження. Науковці наголошують, що через унікальні ризики пов'язані з тривалим підвищенням рівня стресу та недостатньою руховою активністю, заняття кіберспортом можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я кіберспортсменів,

у порівнянні з іншими видами спорту. В той же час науковці [2; 7; 15] звертають увагу на переваги оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення фізичного та емоційного стану, особливо серед молоді. У дослідників не виникають сумніви щодо позитивного впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стійкість студентів до стресу [4; 5; 7]. Найбільш ефективними засобами подолання стресу вчені визнають кардіонавантаження, фізичні вправи на розтягнення та вправи з обтяженнями [2, 26]. У свою чергу, досліджуючи вплив фізичної культури на перебіг процесів подолання стресу в студентів, Р. Слухенська зі співавторами [20] свідчать про доцільність застосування дихальної гімнастики, ментального фітнесу (йога, пілатес, медитація), а також рекомендують комплекси загальнорозвиваючих фізичних вправ для самостійного виконання в домашніх умовах, які включають вправи, де задіяні великі м'язові групи, в яких чергується робота різних м'язових груп, для розвитку гнучкості, відновлення дихання і покращення постави. Крім того, автори [5; 6; 32] вказують на необхідність застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у дозвіллевій практиці студентської молоді, доводять їх дієвість у стратегіях подолання стресу через позитивний вплив на самопочуття й настрої студентів та наполягають на необхідності продовжувати дослідження, спрямовані на оцінку позитивних емоцій на їхнє фізичне й психічне здоров'я [8]. Н. Бишевець зі співавторами досліджено вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти [5]. Регулярні заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю

під керівництвом фахівців з фітнесу можуть покращити стан психічної та емоційної складової здоров'я людини [1; 2; 7], в той же час поточні програми підготовки не враховують психоемоційні аспекти і потребують вдосконалення. Результати наших досліджень продемонстрували, що показники психоемоційного стану кіберспортсменів є нижче середнього і низькі, що, на жаль, негативно впливає на результативність і професійне зростання кіберспортсменів.

Висновки

Дослідження показали, що більше 50 % кіберспортсменів оцінюють свої психоемоційні показники на рівні нижче середнього. Отримані результати дослідження є важливими для розробки програм психоемоційної підготовки кіберспортсменів, що сприятиме підвищенню їх результативності на змаганнях. Враховуючи той факт, що кіберспортсмен досягає високих результатів не лише за умови дотримання спортивної підготовки, а і високого рівня здоров'я, необхідною умовою є систематичне використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності та дотримання збалансованого режиму дня.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі вбачаємо у покращенні психоемоційного стану гравців у кіберспорті на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Важливою є оцінка довготривалих наслідків на психічне здоров'я та обґрунтування адаптивних стратегій управління стресом серед кіберспортсменів.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андреева О., Анохин Е., Бекар С., та ін. Кіберспорт : монографія. Київ : Олімп-л-ра, 2021. 616 с.
2. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. 2. С. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>
3. Анохин Е. Система проведення змагань у кіберспорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021; 3: 3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7 5
4. Барсукова, Т. О., Василенко, М. Д., Слатвінська, В. М., Чертов, І. І. Особливості підготовки кіберспортсменів в закладах вищої освіти. *Lex Sportiva*. 2023. (1), С. 6–11. <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2023.1.2>
5. Бишевець Н., Герасименко С., Усиченко В., Бишевець Г., Ужвенко В., Бондарчук С. Вплив занять кіберспортом на здоров'я здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. 28(4). 210–216. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4). С. 210-216.
6. Бишевець Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. 1. С. 30–34. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.30–34

Reference

1. Andriieva, O., Anokhin, E., Bekar, S., et al. (2021), *Kybersport [Cybersport]*. Olimp. l-ra, Kyiv. 616 p. [in Ukraine].
2. Andriieva, O., Dutchak, M., Blahii, O. (2020), "Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrup naselennia" [Theoretical foundations of health and recreational motor activity of different population groups]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, pp. 59-66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020>. [in Ukraine].
3. Anokhin, E. (2021), "Systema provedennia zmanhan u kibersporti" [The system of conducting competitions in e-sports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, pp.3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.3.3–7 5. [in Ukraine]
4. Barsukova, T. O., Vasylenko, M. D., Slatvinska, V. M., Chertov, I. I. (2023), "Osoblyvosti pidhotovky kibersportsmeniv v zakladykh vyshchoї osvity" [Peculiarities of the training of e-athletes in institutions of higher education]. *Lex Sportiva*, (1), pp. 6–11. <https://doi.org/10.32782/lexsportiva/2023.1.2> [in Ukraine].
5. Byshevets, N., Herasymenko, S., Usychenko, V., Byshevets, H., Uzhvenko, V., Bondarchuk, S. (2023), "Vplyv zaniat kibersportom na zdorovia zdobuvachiv vyshchoї osvity" [The influence of e-sports on the health of students of higher education]. *Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 28(4), pp. 210–216. doi: 10.32626/2309-8082.2023-28(4). S. 210-216. [in Ukraine].

7. Благий О. Л., Андреева О. В., Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму*. Матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя, 2011. С. 27-28.
8. Бобренко С. М. Порівняльний аналіз навчальних програм з кіберспорту у закладах вищої освіти України та країн світу. *Збірник матеріалів конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*. Випуск 82. *Переяслав*, 2022. С. 101.
9. Бобренко С., Андреева О. Рівень задоволеності та якості життя гравців у кіберспорті. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*. 2024. 1(1). С. 199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31>
10. Вишневецька В. П., Гордєєва М. В., Бортнік М. С. Ефективність змагальної діяльності в кіберспорті та чинники, що на неї впливають. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Випуск 4 (163). С. 62-67. URL:<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1159>
11. Воронова В. І. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів у футболі. *Наука в олімпійському спорті*. 2013. (4). С.3-39.
12. Киричок Ж. М. Кіберспорт: особливості становлення і розвитку в суспільстві. / Всеукр. наук.-техн. конф. молодих вчених, аспірантів та студентів. 25–26 березня 2021 рік. Одеса, 2021. С. 35–37.
13. Колосов А. Б. Когнітивний ресурс підвищення стресстійкості кваліфікованих спортсменів: дис...к. психол. н.: 19.00.07. Київ, 2007. 232 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
15. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 5–13.
16. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2023. Серія: Психологія. (2). С. 27-33. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5>
17. Пінчук В. М. Особливості підготовки кібератлетів до змагань. Матеріали IV Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії, 19 квітня 2021 року. Київ. 2021. С. 158-159.
18. Романюк І. Якість життя, як соціально-економічна категорія та об'єкт статистичного дослідження. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Економіка*. 2014. № 4(157). С. 91-97.
19. Сердюк Л. З. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. Київ: НАПН України, 2018. 192 с.
20. Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2022. 7(152). С. 108–110. URL:<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/860>
21. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія, (1). С. 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22>
6. Byshevets, N. (2023), "Vplyv ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktivnosti ta povedinky na stres-asotsiovani stany здобувачів вищої освіти" [The influence of health-recreational motor activity and behavior on stress-related states of higher education students]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 1, pp.30–34. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.1.30–34 [in Ukraine].
7. Blahii, O. L., Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktivnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi" [Motor activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu ta turyzmu*. Materialy III-yi mizhnar. nauk. prakt. konf. Zaporizhzhia, pp. 27-28. [in Ukraine].
8. Bobrenko, S. M. (2022), "Porivnialnyi analiz navchalnykh proqram z kibersportu u zakladakh vyshchoї osvity Ukrainy ta krain svitu" [Comparative analysis of eSports training programs in higher education institutions of Ukraine and other countries]. *Zbirnyk materialiv konferentsii «Vitchyzniana nauka na zlami epokh: problemy ta perspektyvy rozvytku»*, 82, pp.101 [in Ukraine].
9. Bobrenko, S., Andrieieva, O. (2024), "Riven zadovolnosti ta yakosti zhyttia hravtsiv u kibersportі" [Level of satisfaction and quality of life of players in e-sports]. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 1(1), pp.199–207. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.31> [in Ukraine]
10. Vyshnevetska, V. P., Hordieieva, M. V., Bortnik, M. S. (2023), "Efektyvnist zmahalnoi diialnosti v kibersportі ta chynnyky, shcho na nei vplyvaiut" [Effectiveness of competitive activity in e-sports and factors affecting it.]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 4(163), pp.62-67. Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1159> [in Ukraine]
11. Voronova, V. I. (2013), Psychological support of training of athletes in football. *Science in Olympic sports*, 4, pp. 3-39. [in Ukraine]
12. Kyrychok, Zh. M. (2021), "Kibersport: osoblyvosti stanovlennia i rozvytku v suspilstvi" [Cybersport: peculiarities of formation and development in society]. / *Vseukr. nauk.-tekhn. konf. molodykh vchenykh, aspirantiv ta studentiv*. 25–26 bereznia. Odessa, pp. 35–37. [in Ukraine].
13. Kolosov, A. B. (2007), "Kohnityvnyi resurs pidvyshchennia stres-stiikosti kvalifikovanykh sportsmeniv" [Cognitive resource for increasing stress resistance of qualified athletes]: the dissertation kand. psykhol. nauk. Kyiv, 232 p. [in Ukraine].
14. Kostiukevych, V. M. (2014), *Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh i hrovnykh vydiv sportu)* [Theory and methods of sports training (on the example of team game sports)]: navch. posib. Planer, Vinnytsia. 616 p. [in Ukraine].
15. Krutsevych, T. Yu., Andrieieva, O. V. (2013), "Teoretychni osnovy doslidzhennia fizychnoi rekreatsii yak naukova problema" [Theoretical foundations of the study of physical recreation as a scientific problem]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 1, pp. 5–13. [in Ukraine].
16. Mykhailyshyn, U., Sukhan, V., Antalovtsi, O. (2023), "Psykhoholichnyi stan zdobuvachiv vyshchoї osvity v period voiennoho stanu" [Psychological state of higher education graduates in the period of martial law]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykhoholiiia*, 2, pp.27-33. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.5> [in Ukraine].
17. Pinchuk, V. (2021), "Osoblyvosti pidhotovky kiberratletiv do zmahan" [Peculiarities of preparation of cyberathletes for competitions]. *Materialy IV Vseukrainskoi elektronnoi naukovopraktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu Innovatsiini ta informatsiini tekhnologii u fizychnii kulturі, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii*, 19 kvitnia. Kyiv, pp. 158-159. [in Ukraine].

22. Філіна В. А. Вплив занять дзюдо на психоемоційний стан школярів 16 – 17 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 11 (143). С. 148-151. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/613>
23. Циганенко О. І, Першегуба Я. В., Богданович Л. В., Склярова Н. А., Оксамитна Я.Ф. Методологічні підходи до організації раціонального, здорового та оздоровчого харчування спортсменів, які займаються кіберспортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип. 4(149). С. 126 - 129. URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/770>
24. Шинкарук О, Анохін Е, Юхно Ю. Характеристика кіберспорту як сучасного соціального явища в світі та його місце в системі спортивного руху. Молодь та олімпійський рух: Зб. тез доповідей XIII Міжнародної конференції молодих вчених, 16 травня 2020 року. Київ, 2020. С. 114.
25. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2022. №2. С.158-168.
26. Andriieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family wellbeing. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
27. Argyriou, E., Davison, C., & Lee, T. (2017). Response inhibition and internet gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 71, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026>
28. Bailey, D. P., Hewson, D., Champion, R. B., & Sayegh, S. M. (2019). Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 57, 408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>
29. Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, 272, 521–530.
30. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., & others. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16, 115–128.
31. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3, 27–32.
32. Byshevets, N., Kashuba, V., Levandovska, L., Grygus, I., Bychuk, I., Berezhansky, O., & Savliuk, S. (2022). Risk factors for posture disorders of esportsmen and master degree students of physical education and sports in the specialty “Esports.” *Sport i Turystyka*, 5(4), 97–118. <https://doi.org/10.16926/sit.2022.04.06>
33. DiFrancisco-Donoghue, J., Werner, W. G., Douris, P. C., & Zwibel, H. (2020). Esports players, got muscle? Competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *Journal of Sport and Health Science*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
34. Greitemeyer, T. (2015). Everyday sadism predicts violent video game preferences. *Personality and Individual Differences*, 75, 19–23.
35. Miniwatts. (2019). Internet world stats usage and population statistics. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>
36. Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science*, 11, 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
18. Romaniuk, I. (2014). Yakist zhyttia, yak sotsialno-ekonomichna katehoriia ta obiekt statystychnoho doslidzhennia [Quality of life as a socio-economic category and object of statistical research]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Ekonomika*, 4(157), pp. 91-97. [in Ukraine].
19. Serdiuk, L. ta in. (2018), *Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti* [Psychological technologies of self-determination of personality development] monohrafiia. NAPN, Kyiv. 192 p. [in Ukraine].
20. Slukhenska, R., Hauriak, O., Yerokhova, A., Lytvyniuk N. (2022), “Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchychk navchalnykh zakladiv” [The influence of physical culture on overcoming stress in students of higher educational institutions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 7(152), pp. 108–110. – Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/860> [in Ukraine]
21. Stoliarchuk, O. (2022), “Navchannia ta psykhoemotsiinyi stan ukrainskykh pidlitiv v umovakh viyny v Ukraini” [Education and psycho-emotional state of Ukrainian teenagers in the conditions of war in Ukraine]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriya: Psykholohiia*, (1), pp. 115-120. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.22> [in Ukraine].
22. Filina, V. (2021), “Vplyv zaniat dziudo na psykhoemotsiinyi stan shkolariv 16 – 17 rokiiv” [The influence of judo classes on the psycho-emotional state of 16-17-year-old schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Vyp.*, 11(143), pp. 148-151. Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/613> [in Ukraine]
23. Tsyhanenko, O., Pershehuba, Ya., Bohdanovych, L., Skliarova, N., Oksamytna, Ya.(2022), “Metodologichni pidkhody do orhanizatsii ratsionalnoho, zdorovoho ta ozdorovchoho kharchuvannia sportsmeniv, yaki zaimaiutsia kibersportom” [Methodological approaches to the organization of rational, healthy and health-improving nutrition of athletes engaged in e-sports] *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*, 4(149), pp.126 – 129. Retrieved from: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/770> [in Ukraine]
24. Shynkaruk, O., Anokhin, E., Yukhno, Yu. (2020), “Kharakterystyka kibersportu yak suchasnoho sotsialnoho yavyscha v sviti ta yoho miste v systemi sportyvnoho rukhu” [Characteristics of eSports as a modern social phenomenon in the world and its place in the system of sports movement.]. *Molod ta olimpiyskyi rukh: Zb. tez dopovidei XIII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh*, pp. 114. [in Ukraine]
25. Shynkaruk, O.(2022), “Model ihrovoi pidhotovlenosti hravtsiv u kibersporti” [Model of game preparation of players in eSports]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2, pp.158-168. [in Ukraine].
26. Andriieva, O., Maltsev, D., Kashuba, V., Dutchak, M., Ratnikov, D., Grygus, I., Byshevets, N., & Horodinska, I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family wellbeing. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569–575. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>
27. Argyriou, E., Davison, C., & Lee, T. (2017). Response inhibition and internet gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 71, 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.02.026>
28. Bailey, D. P., Hewson, D., Champion, R. B., & Sayegh, S. M. (2019). Sitting time and risk of cardiovascular disease and diabetes: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 57, 408–416. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.04.015>

37. Sarda, E., Bègue, L., Bry, C., & Gentile, D. (2016). Internet gaming disorder and well-being: A scale validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*, 674–679.
38. Sotos-Martínez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404>
39. <https://techtoday.in.ua/news/kibersportsmeny-vidchuvayut-psyhologichnyj-tysk-shho-i-futbolisty-122084.html> (дата звернення 07.06.2024)
29. Bonnaire, C., & Baptista, D. (2019). Internet gaming disorder in male and female young adults: The role of alexithymia, depression, anxiety and gaming type. *Psychiatry Research*, *272*, 521–530.
30. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Torsheim, T., Samdal, O., Hetland, J., & others. (2013). Gaming addiction, gaming engagement, and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, *16*, 115–128.
31. Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, *3*, 27–32.
32. Byshevets, N., Kashuba, V., Levandovska, L., Grygus, I., Bychuk, I., Berezhansky, O., & Savliuk, S. (2022). Risk factors for posture disorders of esportsmen and master degree students of physical education and sports in the specialty "Esports." *Sport i Turystyka*, *5*(4), 97–118. <https://doi.org/10.16926/sit.2022.04.06>
33. Di Francisco-Donoghue, J., Werner, W. G., Douris, P. C., & Zwibel, H. (2020). Esports players, got muscle? Competitive video game players' physical activity, body fat, bone mineral content, and muscle mass in comparison to matched controls. *Journal of Sport and Health Science*, *1*–6. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.07.006>
34. Greitemeyer, T. (2015). Everyday sadism predicts violent video game preferences. *Personality and Individual Differences*, *75*, 19–23.
35. Miniwatts. (2019). Internet world stats usage and population statistics. Available at: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm#top>
36. Peracchia, S., & Curcio, G. (2018). Exposure to video games: Effects on sleep and on post-sleep cognitive abilities. A systematic review of experimental evidences. *Sleep Science*, *11*, 302–314. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180046>
37. Sarda, E., Bègue, L., Bry, C., & Gentile, D. (2016). Internet gaming disorder and well-being: A scale validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*, 674–679.
38. Sotos-Martínez, V. J., Tortosa-Martínez, J., Baena-Morales, S., & Ferriz-Valero, A. (2023). It's game time: Improving basic psychological needs and promoting positive behaviours through gamification in physical education. *European Physical Education Review*. <https://doi.org/10.1177/1356336X231217404> <https://techtoday.in.ua/news/kibersportsmeny-vidchuvayut-psyhologichnyj-tysk-shho-i-futbolisty-122084.html> (дата звернення 07.06.2024).

Надійшла до друку 17.09.2024

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ, ЗДОРОВ'Я СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ ПІДЛІТКІВ

Мирослав Дутчак¹

<https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>

Марія Бричук²

<https://orcid.org/0000-0002-9094-0527>

Ольга Холодова³

<https://orcid.org/0000-0002-7939-3542>

¹⁻³ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

кореспондент-автор – М. Бричук: mbrychuk@uni-sport.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).145-152

Враховуючи значний вплив соціального середовища та різні умови фізичного виховання в міських і сільських школах, дослідження самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я підлітків є актуальним для їхнього фізичного розвитку та становлення самосвідомості. *Мета роботи* – визначення особливостей самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я підлітків, які проживають і навчаються в міській та сільській місцевостях. *Матеріал і методи*. У дослідженні взяли участь 80 юнаків міських та сільських закладів загальної середньої освіти. Для вирішення завдань нашого дослідження було використано такі методи: аналіз літературних джерел, опитувальник «Самоопис фізичного розвитку», методи математичної статистики. *Результати дослідження* показали суттєві відмінності в самооцінці фізичної підготовленості між юнаками з Києва та Білоцерківського району. У Києві більше школярів мають завищену (20 %) та високу (40 %) самооцінку, тоді як у сільській місцевості переважає середній рівень (60 %). Низьку самооцінку мають 10 % юнаків сільської місцевості та лише 5 % у місті. Це вказує на більшу впевненість міських школярів, що може бути пов'язано з кращими умовами для фізичного виховання та вищими соціальними стандартами.

Сільські підлітки демонструють більш цілісне розуміння здоров'я, пов'язуючи його з руховою активністю, фізичними здібностями та загальною самооцінкою. Їхнє уявлення про здоров'я формується під впливом активного способу життя, доступності природного середовища та соціальних норм, які сприяють руховій активності. Міські підлітки частіше асоціюють здоров'я з окремими фізичними характеристиками, такими як координація та гнучкість, що можуть бути пов'язані з популярними видами рухової активності серед міської молоді. Їхнє уявлення про здоров'я може бути більш поверхневим та зосередженим на естетичному аспекті.

Висновки. Дослідження чітко продемонструвало, що місце проживання має значний вплив на те, як підлітки оцінюють свою фізичну форму. Ті, хто живе в сільській місцевості, завдяки активному способу життя, сформували більш реалістичне уявлення про свої фізичні можливості, особливо щодо здоров'я та сили. Натомість, міські підлітки, під впливом сучасних ідеалів краси, часто переоцінюють свою фізичну форму, не помічаючи деяких недоліків.

Ключові слова: самооцінка, фізична підготовленість, здоров'я, школярі, фізичне «Я», фізичне виховання, рухова активність, юнаки.

Myroslav Dutchak, Maria Brychuk, Olga Kholodova. Characteristics of self-assessment of physical fitness and health status among rural and urban adolescents

Given the significant influence of the social environment and the different conditions of physical education in urban and rural schools, the study of adolescents' self-assessment of physical fitness and health is relevant for their physical development and self-awareness. *The purpose of the study* is to determine the peculiarities of self-assessment of physical fitness and health of adolescents living and studying in urban and rural areas. *Material and Methods*. The study involved 80 boys from urban and rural general secondary education institutions. The following methods were used to solve the tasks of our study: analysis of literary sources, the questionnaire "Self-description of physical development", methods of mathematical statistics. *The results of the study* showed significant differences in the self-assessment of physical fitness between boys from Kyiv and Bila Tserkva district. In Kyiv, more pupils have overestimated (20 %) and high (40 %) self-esteem, while in rural areas the average level prevails (60 %). Low self-esteem is reported by 10 % of boys in rural areas and only 5% in urban areas. This indicates that urban students are more confident, which may be due to better conditions for physical education and higher social standards. Rural adolescents demonstrate a more holistic understanding of health, linking it to physical activity, physical abilities, and general self-esteem. Their perception of health is shaped by an active lifestyle, access to the natural environment, and social norms that promote physical activity. Urban adolescents are more likely to associate health with specific physical characteristics, such as coordination and flexibility, which may be associated with popular physical activities among urban youth. Their perception of health may be more superficial and focused on the aesthetic aspect. *Conclusions*. The study clearly demonstrated that the place of residence has a significant impact on how adolescents assess their physical fitness. Those who live in rural areas, due to their active lifestyle, have formed a more realistic view of their physical capabilities, especially in terms of health and strength. Instead, urban adolescents, under the influence of modern beauty ideals, often overestimate their physical fitness, not noticing some shortcomings.

Key words: self-esteem, physical fitness, health, schoolchildren, physical self, physical education, physical activity, boys.

Вступ

Становлення самосвідомості, самооцінки і цільної «Я-концепції» підлітків впливають на різні сторони життєдіяльності школярів, в тому числі на процес професійного самовизначення і на психологічну готовність до самостійного життя [9]. Самооцінка, як складова самосвідомості, відображає ставлення особистості до самої себе і є основою для регуляції її поведінки та фізичного здоров'я [2-3; 21; 24]. Рухова активність

відіграє важливу роль у формуванні особистості підлітка, зокрема, впливаючи на його самооцінку. Дослідження самооцінки фізичної підготовленості дозволяє виявити механізми, за допомогою яких фізичні вправи впливають на самосприйняття підлітка та його мотивацію до подальшого саморозвитку.

Варто зазначити, що через безперспективність кількість сільських шкіл постійно зменшується, що негативно впливає на психологічний стан підлітків

і створює несприятливі умови для їх особистісного розвитку [7]. Соціальне середовище значно впливає на формування самооцінки підлітків, зокрема, на їхню оцінку власної фізичної підготовленості. Відмінності в умовах життя та доступі до рухової активності у сільській та міській місцевості роблять актуальним дослідження особливостей самооцінки фізичної підготовленості підлітків, які проживають у цих середовищах.

Фізичне виховання школярів у сільських і міських умовах є цікавим напрямком для наукових досліджень, хоча на сьогодні існує обмежена кількість робіт у сфері фізичної культури та спорту [8-11; 13; 15; 19]. За даними українських вчених [4; 6; 12-18], фізичне виховання в сільських школах має специфічні особливості, пов'язані зі слабким розвитком додаткової освіти та невеликою кількістю учнів.

Аналізуючи фізичне виховання школярів у сільських та міських школах, професор Н. Пангелова слушно зауважує, що в сільських школах цей процес потребує застосування соціально-педагогічного підходу для оптимізації системи фізичного виховання та оздоровлення дітей [12; 13]. Цей підхід ґрунтується на тому, що здоров'я дитини та її розвиток значною мірою залежать від середовища, в якому вона проживає [23]. Дослідники відзначають суттєві відмінності в особистісних рисах підлітків, які навчаються в міських і сільських школах. Ці відмінності виявляються в їхньому темпераменті, характері, особистісних потребах, прагненнях, інтересах, здібностях, а також на рівні самосвідомості. [4-7; 14; 15; 18]. Особливої уваги потребує організація процесу фізичного виховання школярів з урахуванням специфіки регіону. Це особливо актуально для сільської місцевості, де соціально-економічні та екологічні умови значно відрізняються від умов міста [4-6; 14; 15].

Українські науковці підкреслюють, що соціальне середовище, зокрема сучасні тренди та популярні форми рухової активності, суттєво впливають на сприйняття школярами їх рівня фізичної підготовленості та зовнішнього вигляду. Вчені зауважують, що самооцінка безпосередньо має вплив на досягнення людини у процесі фізичного розвитку. Як завищена, так і занижена самооцінка може обмежувати можливості для прогресу [2; 4; 6]. Тобто, адекватна самооцінка є важливою умовою успішної самореалізації у сфері життя, тоді як її викривлення може стати серйозною перешкодою для досягнення бажаних результатів [2; 9; 11; 19].

Разом з тим на сьогодні у вітчизняних наукових працях недостатньо представлені емпіричні дані

щодо специфіки самооцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я школярів, які проживають в міській та сільській місцевостях. Глибинний сенс таких знань полягає передусім у проведенні більш ґрунтованих емпіричних досліджень, що і визначило мету і завдання нашої наукової роботи.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534) та з темою кафедри теорії і методики фізичного виховання «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер державної реєстрації 0121U108938).

Мета дослідження: визначити особливості самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я підлітків, які проживають і навчаються в міській та сільській місцевостях.

Матеріал і методи дослідження

Учасники. Дослідження проводилося на базі ЗЗСО м. Києва та на базі ЗЗСО Білоцерківського району Київської області. У науковому педагогічному експерименті приймали участь школярі (юнаки) 10–11 класів у кількості 80 осіб (по 40 респондентів з кожного закладу освіти). Процедура наукових досліджень проводилась відповідно до етичних стандартів комітету з прав людини.

Організація дослідження. У ході дослідження ми визначали рівень самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я юнаків, які проживають та навчаються в сільській та міській місцевостях. Використаний у дослідженні опитувальник Є. Боченкової «Самоопис фізичного розвитку» містить 70 тверджень, які стосуються фізичного розвитку, фізичної підготовленості людини, та встановлює 10 показників фізичної підготовленості здоров'я та фізичного розвитку: здоров'я, координація рухів, фізична активність, стрункість тіла, спортивні здібності, фізичне «Я», зовнішній вигляд, сила, гнучкість, витривалість, самооцінка. Також було встановлено показник загального рівня самооцінки.

Оцінка результатів тестування відбувалася шляхом співвідношення отриманих результатів тестування із прийнятими нормами рівня самооцінки фізичної підготовленості особистості. Відповідно до цього була використана шкала самооцінки за такими показниками:

- дуже високий рівень самооцінки (завищена) – 75–100% від максимальної кількості балів;
- високий рівень самооцінки – 60–74 % від максимальної кількості балів;
- середній рівень самооцінки – 45–59 % від максимальної кількості балів;
- занижений рівень самооцінки – нижче за 45 % від максимальної кількості балів.

Статистичний аналіз. Підготовчим етапом статистичної обробки було отримання описової статистики для досліджуваних груп. Отримані результати представлені у вигляді середніх величин, стандартних відхилень ($\bar{x} \pm S$). Далі проводився кореляційний аналіз показників, що вивчалися, на основі обчислення парних коефіцієнтів кореляції Спірмена, який дав змогу встановити рівень залежності однієї величини (показника) від іншої у вигляді коефіцієнта кореляції. Кореляційний аналіз був застосований на різних рівнях – від 0.9 до 0.3, тобто на високому, середньому та низькому ($|r|$).

Достовірність різниці між окремими результатами вираховувалась на рівні надійності $p < 0.05$ до $p < 0.01$, що свідчить про можливість їх врахування при розробці практичних рекомендацій, а також для подальших інтерпретацій.

Усі розрахунки виконувалися в програмі SPSS 17.0; всі дані оброблялись на персональному комп'ютері з використанням пакету стандартних програм (Excel – 2007; Statistica – 10.0).

Результати дослідження

Відповідно до результатів проведеного дослідження було встановлено, що у юнаків, які навчаються в сільській місцевості, найвищі показники за опитувальником «Самооцінка фізичного розвитку» спостерігалися за шкалами «сила» (89.6 % від максимального значення) та «здоров'я» (82.9 %). Найнижчі результати були відзначені за шкалами «гнучкість» (62.0 %) та «стрункність тіла» (73.7 %) (табл. 1).

Таблиця 1 – Середнє значення показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (юнаки, 16-17 років; % від максимального балу), n = 80

| ЗСО | Здоров'я | Координація рухів | Фізична активність | Стрункність тіла | Спортивні здібності | Глобальне фізичне Я | Зовнішній вигляд | Сила | Гнучкість | Витривалість | Самооцінка | Загальний рівень самоопису |
|--|----------|-------------------|--------------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------|------|-----------|--------------|------------|----------------------------|
| Київська область, Білоцерківський район (n = 40) | 82.9 | 68.1 | 88.0 | 73.7 | 86.1 | 58.8 | 52.1 | 89.6 | 62.0 | 82.2 | 88.6 | 74.1 |
| м. Київ (n = 40) | 69.1 | 80.5 | 79.3 | 84.0 | 71.2 | 89.7 | 87.0 | 62.7 | 74.6 | 63.2 | 91.8 | 82.2 |

Результати дослідження виявили тенденцію до завищеної самооцінки фізичної підготовленості у київських старшокласників, особливо щодо «глобального фізичного «Я»» (89.7 %) та зовнішнього вигляду (87.0 %). Водночас, юнаки недооцінюють ряд важливих фізичних якостей, таких як сила (62.7 %) та витривалість (63.2 %).

Натомість, юнаки з сільської місцевості вище оцінюють власне здоров'я (82.9 %), силу (89.6 %) та фізичну активність (88.0 %), що може бути пов'язано з особливостями їхнього життя в сільській місцевості. Відмінності показників опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» у показниках «здоров'я» та «сила» у респондентів з сільської та міської місцевостей може бути пов'язано з різними умовами життя та різним рівнем рухової активності. Це свідчить про дисонанс між загальним позитивним самосприйняттям та більш об'єктивною оцінкою окремих компонентів фізичної підготовленості. Така динаміка може бути

зумовлена впливом сучасних мас-медіа, які формують ідеалізовані образи фізичної досконалості, створюючи високі стандарти, до яких прагнуть підлітки. Загалом, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що місце проживання суттєво впливає на самооцінку фізичних якостей. Сільський спосіб життя, пов'язаний з більшою фізичною активністю та іншими особливостями, формує у молоді більш реалістичну та позитивну самооцінку щодо здоров'я та сили. Міські юнаки, з іншого боку, схильні до ідеалізації свого фізичного стану та недооцінки реальних фізичних можливостей.

Виявлений статистичний зв'язок показника «здоров'я» з іншими показниками опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» серед учнів сільської місцевості є надзвичайно цікавими і мають важливі теоретичні та практичні наслідки (рис.1).



Рис. 1 Статистичний зв'язок показника «здоров'я» з показниками самооцінки фізичної підготовленості у юнаків, які мешкають та навчаються у сільській місцевості

Отримані дані свідчать про те, що учні з сільської та міської місцевості мають різні уявлення про здоров'я та його детермінанти. Для сільських підлітків здоров'я тісно пов'язане з координацією рухів ($r = 0.43$), руховою активністю ($r = 0.31$), фізичними здібностями ($r = 0.42$), загальною самооцінкою ($r = 0.39$) та силою ($r = 0.38$). Вони розуміють, що рух, фізичні вправи та позитивне самосприйняття є важливими факторами для збереження здоров'я (рис.1).

Очевидно, що юнаки, які мешкають у місті та в селі, мають різні уявлення про здоров'я та його складові. Для міських підлітків власне здоров'я більше пов'язане з фізичними якостями: координація та гнучкість (рис. 2). Тобто, міські юнаки більше зосереджені на окремих компонентах фізичної підготовки, таких як координація ($r = 0.41$) та гнучкість ($r = 0.43$), які можуть бути пов'язані з певними видами рухової активності, що є популярними серед міської молоді.

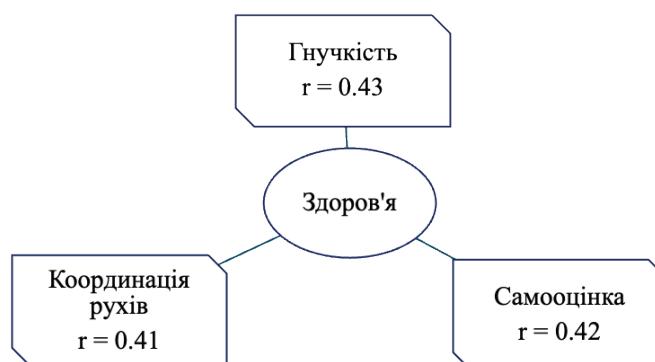


Рис. 2 Статистичний зв'язок показника «здоров'я» з показниками самооцінки фізичної підготовленості у юнаків, які мешкають та навчаються у місті

Крім того, вони виявляють більш високу впевненість у собі та самооцінку, що, на їхню думку, є прямим наслідком хорошого здоров'я. Відмічаємо, що міські умови життя часто обмежують можливості для рухової активності на свіжому повітрі, що може призводити до менш глибокого розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям.

Отже, ми вважаємо, що відмінності у кореляційних зв'язках можуть бути пов'язані з різними соціокультурними умовами життя в сільській та міській місцевості. У сільській місцевості рухова активність часто є невід'ємною частиною повсякденного життя, тоді як у місті учні можуть мати менше можливостей для занять спортом та рухливими чи спортивними

іграми. Сільські підлітки мають більше можливостей для рухової активності у природному середовищі, що дозволяє їм безпосередньо відчувати зв'язок між рухом і здоров'ям. У сільській місцевості рухова активність часто є соціально схвалюваною поведінкою, що підсилює її значення для здоров'я. Також школярі у сільській місцевості мають менше альтернативних способів проведення дозвілля, тому рухова активність стає одним з основних видів діяльності.

Наступним етапом нашого дослідження стало визначення загального рівня самооцінки старшокласників, які проживають у місті та сільській місцевості за результатами опитувальника «Самоопис фізичного розвитку» (табл. 2).

Таблиця 2 – Загальний рівень самооцінки школярів за результатами використання юнаками 16-17 років опитувальника «Самоопис фізичного розвитку», %

| Рівень самооцінки | ЗЗСО сільської місцевості (n = 40) | ЗЗСО м. Київ (n = 40) |
|-------------------|------------------------------------|-----------------------|
| Завищена | 5.0 | 20.0 |
| Висока | 25.0 | 40.0 |
| Середня | 60.0 | 35.0 |
| Низька | 10.0 | 5.00 |

Результати дослідження показують помітні відмінності між двома групами. Лише 5 % юнаків із сільської місцевості мають завищений загальний рівень самооцінки. У міських юнаків цей показник значно вищий і становить 20 %, що свідчить про більшу впевненість або навіть переоцінку власних можливостей.

Високу самооцінку мають 25 % юнаків із ЗЗСО, розміщених у сільській місцевості. У місті цей показник значно вищий – 40 %, що може бути свідченням кращих умов для фізичної підготовленості та розвитку. Найбільша кількість сільських юнаків – 60.0 % має середній рівень самооцінки фізичної підготовленості. Це говорить про те, що вони досить об'єктивно оцінюють свій рівень підготовки. У місті цей показник дещо нижчий і складає 35 %, що свідчить про трохи вищу впевненість у своїх можливостях серед столичних школярів. Лише 10 % сільських школярів мають низьку самооцінку фізичної підготовленості. У місті цей показник ще нижчий – лише 5 %, що може свідчити про більшу віру в себе, або кращі можливості для фізичного розвитку в місті.

Результати дослідження показують, що юнаки з міста, загалом, оцінюють свою фізичну підготовленість вище, ніж їхні однолітки з сільської місцевості. Міські підлітки демонструють більш високий рівень тілесної самосвідомості та задоволення своїм фізичним станом, що може бути пов'язано з їхньою орієнтацією на зовнішній вигляд та здоровий спосіб життя. Значно більший відсоток київських школярів має завищену або високу самооцінку, що може бути пов'язано з кращою інфраструктурою для занять фізичною культурою і спортом або вищими соціальними стандартами фізичної форми у міських школах. Сільські школярі, навпаки, демонструють більш помірковану самооцінку, зосереджуючись на середньому рівні оцінки своїх можливостей.

Отже, отримані результати вказують на необхідність подальших досліджень, спрямованих на виявлення механізмів формування самооцінки фізичного «Я» у підлітків, залежно від їхнього соціального середовища. Розуміння цих механізмів є важливим для розробки ефективних програм фізичного виховання та профілактики психосоматичних розладів, пов'язаних з незадоволеністю власним тілом.

Дискусія

За твердженнями українських вчених, особистість підлітків, які навчаються в міських і сільських освітніх установах має суттєві відмінності, які виражаються у характері, особистих потребах, інтересах та здібностях, а також у рівні фізичного розвитку [4; 5; 9; 8-13]. Дослідники зауважують, що невелика кількість учнів у сільських школах ускладнює організацію повноцінного фізичного виховання, включаючи уроки фізичної культури, оздоровчу роботу та моніторинг фізичного розвитку [11-13; 14; 16]. Відсутність чіткої системи самостійних занять в таких ЗЗСО також впливає на цей процес [1; 7; 12]. Наше дослідження було спрямоване на визначення особливостей самооцінки фізичної підготовленості юнаків, які проживають і навчаються в сільській та міській місцевостях.

Отримані в результаті наукового експерименту дані підтвердили існуючі твердження про безпосередній вплив середовища проживання, зокрема, міське чи сільське, у цьому процесі. З точки зору збереження та зміцнення здоров'я людини, на думку а Н. Пангелової та В. Рубана – сільське середовище має низку беззаперечних переваг з одного боку, а з іншого – суттєвих недоліків [12; 13]. А саме: більш сприятливі екологічні умови: чисте повітря, менше забруднення, що позитивно впливає на здоров'я; вища рухова активність: більше можливостей для занять фізичною культурою і спортом на свіжому повітрі; більш тісні соціальні зв'язки: сім'я та громада відіграють важливу роль у формуванні особистості підлітка. До недоліків сільського середовища автори віднесли обмежені можливості для заняття спортом та соціальну ізоляцію [12; 13]. Дослідженнями Є. Гольберт [4] виявлено, що сільські підлітки частіше звинувачують себе за невдачі, що свідчить про їхню залежність від зовнішньої оцінки. Це підтверджується і результатами нашого дослідження, за результатами якого - сільські школярі оцінили власний зовнішній вигляд на 20 % нижче за міських.

Не дивлячись на це, інші науковці Сидорчук Т., Решетилова В., Анастасьєва З., Корабльов К. [15] отримали доволі цікаві результати, які свідчать про те, що незважаючи на обмежені ресурси сільських шкіл, сільські діти часто демонструють вищий рівень фізичної

підготовленості завдяки більшій руховій активності. Однак, відсутність спеціалізованих спортивних секцій та недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення може обмежувати їхній розвиток [15]. Підтвердження цьому знаходимо у В. Куделко [10], який слушно зауважує, що сільська школа стикається з серйозними проблемами, зокрема, з гострим дефіцитом тренерських кадрів. На одного тренера в сільській спортивній школі припадає в два рази більше учнів, ніж у міській. Це призводить до низького рівня охоплення сільських дітей заняттями в спортивних секціях – лише 5.4 % від загальної кількості. Більшість сільських шкіл не мають власних спортивних залів та інвентарю, а спортивні клуби доступні лише для невеликої частини сільського населення. В результаті, систематично займаються спортом лише одиниці сільських мешканців. Отже, у сільській місцевості існує гостра потреба у покращенні умов для занять фізичною культурою і спортом, а також у збільшенні кількості кваліфікованих тренерів.

Дослідники відзначають, що в підлітковому віці відбувається формування самосвідомості, самооцінки та ціннісних орієнтацій особистості [1; 3; 9–11; 22; 23]. У цей період завершується становлення самосвідомості, самооцінки та цільової «Я-концепції» [19]. Зазначені процеси мають вплив на аспекти життя підлітків, зокрема на професійне самовизначення та психологічну готовність до різного самостійного життя [3; 9; 21]. Погоджуючись із цими підтвердженнями, ми вважаємо за доцільне розробляти комплексні програми, які включають як різноманітні форми рухової активності, так і психологічну підтримку. Також актуальним є проведення просвітницької роботи серед підлітків, їхніх батьків та вчителів для підвищення обізнаності щодо здорового способу життя та формування адекватної самооцінки фізичної підготовленості школярів.

Висновки

Проведене дослідження виявило значні відмінності у самооцінці фізичної підготовленості розвитку та в

уявленнях про здоров'я у підлітків, які проживають та навчаються у сільській та міській місцевості. Сільські підлітки демонструють більш цілісне розуміння здоров'я, пов'язуючи його з руховою активністю, фізичними здібностями та загальною самооцінкою. Їхнє уявлення про здоров'я формується під впливом активного способу життя, доступності природного середовища та соціальних норм, які сприяють руховій активності. Міські підлітки частіше асоціюють здоров'я з окремими фізичними характеристиками, такими як координація та гнучкість, що можуть бути пов'язані з популярними видами рухової активності серед міської молоді. Їхнє уявлення про здоров'я може бути більш поверхневим та зосередженим на естетичному аспекті.

За отриманими результатами дослідження визначено, що міські школярі виявляють вищий рівень загальної самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я у порівнянні з однолітками з сільської місцевості. У місті більше школярів мають завищену (25.0 %) або високу (40.0 %) самооцінку, тоді як у сільській місцевості переважає середній рівень самооцінки (60.0 %). Низьку самооцінку має незначна частина респондентів в обох групах, причому в Києві цей показник становить лише 5 %, у сільській місцевості – 10 %.

Виявлені відмінності та особливості самооцінки фізичної підготовленості та стану здоров'я між респондентами пояснюються різними соціокультурними умовами життя в сільській та міській місцевості. Обмежені можливості для рухової активності в місті, вплив масової культури та соціальних мереж можуть формувати у міських підлітків інші пріоритети та цінності, пов'язані зі здоров'ям.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані вивчення динаміки самооцінки дітей старшого шкільного віку та обґрунтування інструментів для вимірювання самооцінки фізичної підготовленості.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела та література

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і самооцінки фізичного розвитку школярів 5-их та 11-их класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2021. Вип. 3К(131)21. С. 45-50. – URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K\(131\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).09).
2. Бакіко І. В., Радченко О. В., Файдевич В. В. Адекватність самооцінки фізичного розвитку за показниками фізичної підготовленості дівчат середніх класів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. № 1 (2021), С. 14-22. – URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20818/1/2326.pdf>.

Reference

1. Bakiko, I. V., Radchenko, O. V., & Faidevych, V. V. (2021). «Adekvatnist samoocinky fizychnoho rozvytku za pokaznykamy fizychnoi pidhotovlenosti divchat serednikh klasiv» [Adequacy of self-assessment of physical development in terms of physical fitness of middle school girls.]. *Bulletin of Zaporizhzhia National University. Physical education and sports*, 1, 14-22. [in Ukrainian].
2. Bakiko, I. V., Dmytruk, V. S., & Nikolaiev, S. Yu. (2021). «Vzaiemozviazok tsinnisnykh oriientatsii i samoocinky fizychnoho rozvytku shkoliariv 5-ykh ta 11-ykh klasiv» [Interrelation of value orientations and self-assessment of physical development of pupils of the 5th and 11th grades]. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov*

3. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Гольберт Е. В., Толстих Л.Р. Особливості самооцінки підлітків, що навчаються в сільській і міській школах. *Психологія і Психотехніка*. 2018. № 1. С. 13–22.
5. Гордійчук В. І. Ставлення сільських та міських учнів середніх та старших класів до занять фізичними вправами. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2010. № 3. С. 36-40.
6. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. Вип. 5(69). С. 56-63.
7. Костюк Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості. *Вісник Запорізького національного університету*. 2013. С. 247-253.
8. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Гендерна складова мотиваційних пріоритетів до занять руховою активністю у школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал*. 2021. № 1. С. 136-150. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-136
9. Круцевич Т. Ю., Марченко О. Ю. Сучасний стан фізичного виховання учнівської молоді. Гендерний аспект. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Науково-теоретичний журнал*, 2021. № 2. С.124-134.
10. Куделко В. Е. Організація і технологія управління фізичною культурою і спортом у системі районного територіально-адміністративного утворення. *Харків : Вид-во Харк. держ. академії фіз. культури*, 2005. 20 с.
11. Марченко О. Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів. *Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М.*, 2018. 292 с.
12. Пангелова Н. Є., Рубан В.Ю. Мотиви та інтереси учнів початкових класів сільської школи до занять різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 1. С.168-177.
13. Пангелова Н., Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 1. С.211-214.
14. Пахальчук Н. О. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. №2(20). С. 303-310.
15. Сидорчук Т., Решетилова В., Анастасьєва З., Корабльов К. Аналіз показників фізичної підготовленості та здоров'я дітей 7 років, які мешкають в різних соціально-економічних і екологічних умовах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 2. С. 151-155.
16. Хахуля В. М., Бурла О. М. Підвищення ефективності системи фізичного виховання дітей середнього шкільного віку сільських шкіл. *Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Чернігів. 2011. Вип. 86, Т. 1. С. 201-204.
17. Цюпак Ю., Цюпак Т. Вплив просвітницької та пропагандистської роботи на рухову активність молодших школярів сільських шкіл. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 2. 312 с.
18. Antala, B. (2012). The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. *Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio : proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress*; 2012. May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski», pp. 167-169.
- University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), Issue 3K(131)21, 45-50. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K\(131\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series.15.2021.3K(131).09). [in Ukrainian].
3. Varii, M. Y. (2009). Zahalna psykholohiia [General psychology]. Center for Educational Literature, Kyiv. 1007 p. [in Ukrainian].
4. Holbert, Ye.V., & Tolstykh, L.R. (2018). «Osoblyvosti samoostinky pidlitkiv, shcho navchaiutsia v silskii i miskii shkolakh. Psykholohiia i Psykhotekhnika» [Features of self-esteem of adolescents studying in rural and urban schools] *Psychology and Psychotechnology*. 2018. № 1. С. 13–22. [in Ukrainian].
5. Hordiichuk, V. I. (2010). «Stavlennia silskykh ta miskykh uchniv serednikh ta starshykh klasiv do zaniat fizychnymy vpravamy» [Attitude of rural and urban middle and high school students to physical exercises]. *Slobozhanskyi naukovo-sportovyi vestnik*. - 2010. - №3. - P. 36 - 40. [in Ukrainian].
6. Dutchak, M., & Bazhenkov, Ye. (2015). «Teoretychniy analiz definiciji «Ozdrovcho-rekreaciina rukhova aktyvnist'». [Theoretical analysis of the definition "Health-recreational motor activity]. *Sports science of Ukraine*, 5(69), 56–63. [in Ukrainian].
7. Kudelko, V. E. (2005). «Orhanizatsiia i tekhnolohiia upravlinnia fizychnoiu kulturoiu i sportom u systemi raionnoho terytorialno-administratyvnoho utvorennia».[Organization and technology of physical culture and sports management in the system of district territorial-administrative formation. Kharkiv]: *Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 2005. 20 с. [in Ukrainian].
8. Kostyuk, Yu. S. (2013). «Suchasni pidkhody shchodo modernizatsii urokiv fizychnoi kultury uchniv osnovnoi malokomplektnoi shkoly, yaki prozhyvaiut v silskii mistsevosti». [Modern approaches to the modernization of physical education lessons for pupils of the basic small school living in rural areas]. *Bulletin of Zaporizhzhia National University*. 2013. p. 247-253. [in Ukrainian].
9. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2021). «Suchasnyi stan fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi. Hendernyi aspekt». [The current state of physical education of students. Gender aspect]. *Theory and methods of physical education and sports: Scientific and Theoretical Journal*, 2021 - № 2, pp. 124-134. [in Ukrainian].
10. Krutsevych, T., & Marchenko, O. (2021). «Henderna skladova motyvatsiinykh priorytetiv do zaniat rukhovoju aktyvnisti u shkoliariv riznykh vikovykh hrup». [The gender component of motivational priorities for physical activity among schoolchildren of different age groups]. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia: a scientific and theoretical journal*. - № 1. - Dnipro, 2021. - P. 136-150.]. DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-136 [in Ukrainian].
11. Marchenko, O. (2018). «Teoretyko-metodolohichni osnovy hendernoho pidkhodu do formuvannia aksiolohichnoi znachushchosti fizychnoi kultury u shkoliariv». [Theoretical and methodological foundations of the gender approach to the formation of the axiological significance of physical culture in schoolchildren]. *Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Y.M.*; 2018. 292 с. [in Ukrainian].
12. Panhelova, N. Ye., & Ruban, V.Iu. (2021). «Fizychnyi stan i rukhova aktyvnist uchniv pochatkovykh klasiv silskoi zahalnoosvitnoi shkoly» [Motives and interests of primary school pupils in rural schools to engage in various types of physical activity]. *Sports Bulletin of Prydniprov'ia*. 2021. № 1. С.168-177 [in Ukrainian].
13. Panhelova, N., & Ruban, V. (2016). «Faktory, yaki vplyvaiut na orhanizatsiui fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv u miskii ta silskii mistsevosti» [Factors influencing the organization of physical education of primary schoolchildren in urban and rural areas]. *Sports Bulletin of the Prydniprov'ia*. - 2016. №1. С.211-214. [in Ukrainian].

19. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
20. Cvencek, D., Greenwald, A. G., Meltzoff, A. N. (2016). Implicit measures for preschool children confirm self-esteem's role in maintaining a balanced. *Journal of Experimental Social Psychology*, 62, 50-57.
21. Erikson, E. N. (1963). *Childhood and Sosity*. New-York: Norton.
22. Krutsevych, T. Yu., Marchenko, O. Yu. (2017). Age differenced of self-esteem of physical self at school. *Gender aspects, issues* 2(38), 112-116.
23. Krutsevych, T., Panhelova, N., Kuznetsova, I., Marchenko, O., Trachuk, S., Panhelova, M., Panhelov, B. (2020). Effect of motion games on the psychoemotional state of children with intellectual disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20 (2), 862-869. DOI:10.7752/jpes.2020.02123
24. Malakhova, Zh. (2018). Theoretical and methodological aspects of the basis of self-development in the system of physical education of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports»: Sb. scientific works*, Issue 3K (97)18, 317-320.
25. Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G., Borghouts, L. (2014). Differences in perceived competence and physical activity levels during single gender modified basketball game playin middleschool physical education. *European physical education review*, 20, 20-35.
14. Pakhalchuk, N. O. (2012). «Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv u silskii shkoli» [Organization of physical education of junior schoolchildren in a rural school. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*. - 2012. - №2(20). - C. 303 - 310. [in Ukrainian].
15. Sydorhuk, T., Reshetylova, Z. Anastasieva, K., & Korablov K. (2014). «Analiz pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti ta zdorovia ditei 7 rokiv, yaki meshkaiut v riznykh sotsialno-ekonomichnykh i ekolohichnykh umovakh» [Analysis of indicators of physical fitness and health of 7-year-old children living in different socio-economic and environmental conditions]. *Sports Bulletin of Prydniprovia*. 2014. No. 2. P. 151-155. [in Ukrainian].
16. Khakhulia, V.M., & Burla, O.M. (2011). «Pidvyschennia efektyvnosti systemy fizychnoho vykhovannia ditei serednoho shkilnoho viku silskykh shkil». [Improving the effectiveness of the system of physical education of secondary school children of rural schools]. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*. - Chernihiv, 2011. - Issue 86. - Vol. 1. - P. 201-204. [in Ukrainian].
17. Tsiupak, Yu., & Tsiupak, T. (2008) «Vplyv prosvitnytskoi ta propahandystskoi roboty na rukhovu aktyvnist molodshykh shkoliariv silskykh shkil». [Influence of educational and propaganda work on the motor activity of junior pupils of rural schools]. *Physical education, sports and health culture in modern society. collection of scientific papers* - Lutsk: Volyn National University named after Lesya Ukrainka, 2008, T. 2.– 312 c. [in Ukrainian].
18. Antala, B. (2012). The impact of coeducational physical education to the class climate at secondary schools. *Olimpik Sports and Sport for All. Sport, Street, Adaptatio : proceeding book of XVI International Scientific Congress and VI International Scientific Congress*; 2012. May 17-19; Sofia. Sofia: National Sport Academi «Vassil Leski», pp. 167-169.
19. Byshevets, N., Andrieieva, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Dmytriv, R., Zakharina, I., Serhiienko, K., & Hres, M. (2024). The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(2), 245-253. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08>
20. Cvencek, D., Greenwald, A. G., Meltzoff, A. N. (2016). Implicit measures for preschool children confirm self-esteem's role in maintaining a balanced. *Journal of Experimental Social Psychology*, 62, 50-57.
21. Erikson, E. N. (1963). *Childhood and Sosity*. New-York: Norton.
22. Krutsevych, T. Yu., Marchenko, O. Yu. (2017). Age differenced of self-esteem of physical self at school. *Gender aspects, issues* 2(38), 112-116.
23. Krutsevych, T., Panhelova, N., Kuznetsova, I., Marchenko, O., Trachuk, S., Panhelova, M., Panhelov, B. (2020). Effect of motion games on the psychoemotional state of children with intellectual disabilities. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 20 (2), 862-869. DOI:10.7752/jpes.2020.02123
24. Malakhova, Zh. (2018). Theoretical and methodological aspects of the basis of self-development in the system of physical education of students. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports»: Sb. scientific works*, Issue 3K (97)18, 317-320.
25. Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G., Borghouts, L. (2014). Differences in perceived competence and physical activity levels during single gender modified basketball game playin middleschool physical education. *European physical education review*, 20, 20-35.

Надійшла до друку 11.09.2024

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКИХ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

Андрій Литвиненко¹⁻²

<https://orcid.org/0000-0002-2684-5162>

Вячеслав Мулик²

<https://orcid.org/0000-0002-4441-1253>

¹Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

²Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків, Україна

кореспондент-автор – А. Литвиненко: andrii.lytvynenko@nure.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).153-159

Стратегія пошуку нових підходів до вдосконалення тренувального процесу в українських єдиноборствах дуже важлива. Серед нових підходів виділяються: тренування спортсменів різних тактичних стилів та вдосконалення швидко-силових якостей спортсменів на фоні фізичної втоми. *Мета дослідження* – визначити показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів козацького двобою та хортингу з урахуванням тактичного стилю ведення поєдинку. *Методи дослідження* – традиційні методи наукових досліджень в сфері спортивної діяльності: селективний аналіз даних спеціальної літератури зі спортивних єдиноборств, методи математичної статистики, педагогічні спостереження, інструментальний метод – відеозйомка змагальних поєдинків та метод експертних оцінок. *Результати дослідження*. Показники змагальної діяльності мають суттєві відмінності, як у різних змагальних розділах («Борня 1», «Герць 3», «Двобій») та і у спортсменів окремих тактичних стилів ведення поєдинку («ігровики», «темповики», «ударники», «борці»). Більш якісні коефіцієнти мають спортсмени «ігрового» стилю по відношенню до «темповиків» в ефективності захисних дій ($t=2.67$; $p<0.05$), ефективності підготовчих дій ($t=2.40$; $p<0.05$), ефективності ситуаційних дій ($t=2.60$; $p<0.05$). Більш високий коефіцієнт витривалості визначено у спортсменів «темповиків» ($t=2.36$; $p<0.05$). Єдиноборці «Герць 3» «борцівського» стилю переважають в показниках коефіцієнту ефективності захисних дій ($t=2.18$; $p<0.05$) та «коефіцієнту витривалості» ($t=2.22$; $p<0.05$). Натомість спортсмени «ударного» стилю мають перевагу в коефіцієнті ефективності підготовчих дій ($t=2.20$; $p<0.05$). В хортингу «Двобій» спортсмени «борцівського» тактичного стилю ведення поєдинку переважають спортсменів «ударників» в коефіцієнті ефективності захисних дій ($t=2.31$; $p<0.05$) та коефіцієнті витривалості ($t=2.11$; $p<0.05$).

Ключові слова: козацький двобій, хортинг, спортивна підготовка, тренувальна діяльність, тактичні стилі.

Andrii Lytvynenko, Viacheslav Mulyk. Peculiarities of the competitive activity of athletes in the Ukrainian national types of martial arts

Abstract. The strategy of finding new approaches to improving the training process in Ukrainian martial arts is very important. Among the new approaches stand out: training athletes of different tactical styles and improving the speed and strength qualities of athletes against the background of physical fatigue. The purpose of the study is to determine the indicators of the competitive performance of qualified Cossack hand-to-hand combat and horting athletes, taking into account the tactical style of fighting. Research methods - traditional methods of scientific research in the field of sports activities: selective analysis of data from special literature on martial arts, methods of mathematical statistics, pedagogical observations and videometric method. Research results. Indicators of competitive activity have significant differences, both in different competitive divisions («Bornya 1», «Hertz 3», «Duel») and among athletes of individual tactical styles of conducting a match («playmen», «pacemen», «percussionists», «wrestlers»). Athletes of the «game» style have better coefficients in relation to «pace players» in the effectiveness of defensive actions ($t=2.67$; $p<0.05$), the effectiveness of preparatory actions ($t=2.40$; $p<0.05$), effectiveness of situational actions ($t=2.60$; $p<0.05$). «Hertz 3» wrestlers of the «wrestling» style prevail in indicators of the coefficient of effectiveness of defensive actions ($t=2.18$; $p<0.05$) and «coefficient of endurance» ($t=2.22$; $p<0.05$). Instead, athletes of the «impact» style have an advantage in the coefficient of effectiveness of preparatory actions ($t=2.20$; $p<0.05$). In «Dvobiy» horting, athletes of the «wrestling» tactical style of conducting a match outperform «striker» athletes in the coefficient of effectiveness of defensive actions ($t=2.31$; $p<0.05$) and the coefficient of endurance ($t=2.11$; $p<0.05$).

Keywords: Cossack hand-to-hand combat, horting, sports training, training activities, tactical styles.

Вступ

Дослідження історичної спадщини показують, що виникнувши в рамках традиційної української бойової культури, як напрями прикладної військової підготовки, а також фізичного гарту, оздоровлення та рекреації, українські національні види єдиноборств, в нових сучасних історичних умовах перетворилися на масові, видовищні види спорту, які мають значний потенціал для подальшого швидкого розвитку не тільки в різних регіонах України, але й за її межами [3; 5; 8; 17]. Офіційно визнаними видами українських національних спортивних єдиноборств є: козацький двобій, український рукопаш «СПАС», хортинг, рукопаш гопак, фрі-файт та українська боротьба на поясах. За результатами проведеного дослідження визначено

популярність серед молоді різних українських національних спортивних єдиноборств. Отримані дані свідчать, що найбільш популярними серед молоді видами українських національних єдиноборств є хортинг та козацький двобій (відповідно 34.4 % та 29.5 %), за ними по рейтингу ідуть рукопаш гопак – 16.4 %, український рукопаш «Спас» – 8.2 %, фрі-файт – 8.2 % та українська боротьба на поясах – 3.3 % [6; 7]. Швидкий розвиток та збільшення популярності українських національних видів єдиноборств у світі вимагає розробки нових підходів до вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Одним з найбільш актуальним завданням оптимізації підготовки кваліфікованих спортсменів-єдиноборців є збільшення змагальної ефективності за рахунок

вдосконалення методик покращення показників швидко-кісно-силової підготовленості [2; 9].

Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження – визначити показники змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів козацького двобою та хортингу з урахуванням тактичного стилю ведення поєдинку. Визначення змагальних показників проводилось у першому циклі двоциклової річної підготовки.

Оцінювалась змагальна діяльність єдиноборців на регіональних змаганнях. В дослідженні прийняло участь 64 кваліфікованих спортсмена з козацького двобою та хортингу поділених на підгрупи згідно визначеного тактичного стилю ведення змагальної боротьби: у змагальному розділі «Борня 1» – 12 спортсменів «ігрового» тактичного стилю і 10 «темпового», у змагальному розділі «Герць 3» – 12 «ударного» тактичного стилю і 10 «борцівського» та у змагальному розділі «Двобій» 13 «ударного» тактичного стилю і 9 «борцівського».

Під час дослідження використовувались традиційні методи наукових досліджень в сфері спортивної діяльності – селективний аналіз даних спеціальної літератури зі спортивних єдиноборств, методи математичної статистики, метод педагогічних спостережень, інструментальний метод – відеозйомка змагальних поєдинків та метод експертних оцінок [1, с. 13-16; 4, с. 132]. Для оцінки ефективності змагальної діяльності спортсменів застосовувалась методика, розроблена О. Фроловим для дослідження змагальної діяльності боксерів, яка знайшла широке застосування для визначення бойової ефективності в карате, тайландському боксі Муей-тай, кікбоксингу та інших видах спортивних єдиноборств [18, с. 298]. Розраховувалися коефіцієнти ефективності атакуючих та захисних дій, коефіцієнти ефективності підготовчих та ситуаційних дій та коефіцієнт витривалості у відповідності до технічного арсеналу дозволеному до застосування у Правилах спортивних змагань з козацького двобою, у змагальному розділі «Борня 1» і «Герць 3» та хортингу у змагальному розділі «Двобій».

Коефіцієнт ефективності атаки — співвідношення числа нанесених ударів, які досягнули цілі, до числа усіх ударів нанесених спортсменом.

$$KEA = \frac{n}{N},$$

де n – кількість ударів, які досягли цілі;
 N – загальна кількість нанесених ударів

Коефіцієнт ефективності захисту — співвідношення парируваних ударів до загальної кількості ударів нанесених атакуючим:

$$KEZ = \frac{N-n}{n},$$

де $(N - n)$ — кількість парируваних ударів;
 N – загальна кількість нанесених ударів;
 n – кількість ударів, які досягли цілі.

Коефіцієнт ефективності підготовчих дій (КЕПД) – співвідношення кількості ударів, нанесених після проведення підготовчих дій до кількості всіх ударів, які досягли цілі:

$$KEPD = \frac{n}{N},$$

де N – загальна кількість ударів, які досягли цілі;

Коефіцієнт ефективності ситуаційних дій — співвідношення числа ударів, нанесених після того, як на змагальному майданчику виникли сприятлива ситуація для початку атаки і які досягли мети, до кількості всіх ударів, які досягли цілі.

$$KECD = \frac{n}{N},$$

де N – загальна кількість ударів, які досягли цілі;
 n – кількість ударів, які досягли цілі в сприятливій ситуації;
 n – кількість ударів, які досягли цілі після проведення підготовчих дій.

Коефіцієнт витривалості — співвідношення кількості ударів, які досягли мети в другому раунді, до кількості ударів, які досягли мети першому раунді поєдинку:

$$KB = \frac{n_1}{n_2},$$

де n_1 – кількість ударів, які досягли мети в першому раунді поєдинку;
 n_2 – кількість ударів, які досягли мети в другому раунді поєдинку.

Матеріали дослідження опрацьовані в програмі статистичного аналізу – IBM SPSS 20. Для кожної змінної розраховувалися: середнє арифметичне (\bar{x}), стандартне відхилення (S), помилку середнього (m), тест Колмогорова-Смирнова (KS). Останній дозволив встановити нормальний розподіл індивідуальних значень в кожній вибірці спортсменів. Тому при порівнянні двох середніх значень незалежних і попарно зв'язаних виборок використовувався t-критерій Стьюдента з рівнем 0.05, 0.01 та 0.001 ймовірності для визначення статистичної значущості розбіжності цих середніх.

Результати дослідження

Аналіз отриманих даних дозволив визначити відмінності у показниках змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів козацького двобою та хортингу різних тактичних стилів ведення змагальної боротьби (табл. 1).

Таблиця 1 – Показники ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів різного тактичного стилю ведення поєдинку в козацькому двобойі «Борня 1», «Герць 3» та хортингу «Двобій»

| Коефіцієнти | «Борня 1» | | «Герць 3» | | «Двобій» | |
|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| | «Ігровий стиль» | «Темповий стиль» | «Ударний стиль» | «Борцівський стиль» | «Ударний стиль» | «Борцівський стиль» |
| | n=12 | n=10 | n=12 | n=10 | n=13 | n=9 |
| | $\bar{x}_1 \pm m_1$ | $\bar{x}_2 \pm m_2$ | $\bar{x}_3 \pm m_3$ | $\bar{x}_4 \pm m_4$ | $\bar{x}_5 \pm m_5$ | $\bar{x}_6 \pm m_6$ |
| 1 | 0.23±0.03 | 0.22±0.03 | 0.23±0.03 | 0.20±0.03 | 0.23±0.04 | 0.21±0.03 |
| 2 | 0.78±0.05 | 0.62±0.04 | 0.70±0.05 | 0.87±0.06 | 0.70±0.05 | 0.88±0.06 |
| 3 | 0.61±0.04 | 0.49±0.03 | 0.59±0.04 | 0.48±0.03 | 0.53±0.04 | 0.47±0.03 |
| 4 | 0.71±0.04 | 0.58±0.04 | 0.60±0.04 | 0.55±0.03 | 0.62±0.05 | 0.54±0.03 |
| 5 | 0.72±0.04 | 0.89±0.06 | 0.76±0.06 | 0.96±0.07 | 0.79±0.06 | 0.98±0.07 |

П р и м і т к и: 1. Коефіцієнт ефективності атакуючих дій; 2. Коефіцієнт ефективності захисних дій; 3. Коефіцієнт ефективності підготовчих дій; 4. Коефіцієнт ефективності ситуаційних дій; 5. Коефіцієнт витривалості

Оцінювання ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з козацького двобоя «Борня 1», свідчить, що вона має суттєві відмінності у єдиноборців різних тактичних стилів ведення поєдинку.

Більш якісні коефіцієнти мають спортсмени «ігрового» стилю по відношенню до «темповиків» в

ефективності захисних дій ($t=2.67$; $p < 0.05$), ефективності підготовчих дій ($t=2.40$; $p < 0.05$), ефективності ситуаційних дій ($t=2.60$; $p < 0.05$). Більш високий коефіцієнт витривалості визначено у спортсменів «темповиків» ($t=2.36$; $p < 0.05$) (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з козацького двобоя («Борня 1») різних тактичних стилів ведення поєдинку (n=22)

| № з/п | Показники | Тактичні стилі ведення поєдинку | | t | p |
|-------|--|---------------------------------|--------------------|------|-------|
| | | «Ігровий» | «Темповий» | | |
| | | n ₁ =12 | n ₂ =10 | | |
| 1 | Коефіцієнт ефективності атакуючих дій, у. о. | 0.23±0.03 | 0.22±0.03 | 0.25 | >0.05 |
| 2 | Коефіцієнт ефективності захисних дій, у. о. | 0.78±0.05 | 0.62±0.04 | 2.67 | <0.05 |
| 3 | Коефіцієнт ефективності підготовчих дій, у. о. | 0.61±0.04 | 0.49±0.03 | 2.40 | <0.05 |
| 4 | Коефіцієнт ефективності ситуаційних дій, у. о. | 0.71±0.04 | 0.58±0.04 | 2.60 | <0.05 |
| 5 | Коефіцієнт витривалості, у. о. | 0.72±0.04 | 0.89±0.06 | 2.36 | <0.05 |

Порівняння ефективності змагальної діяльності в козацькому двобойі «Герць 3» між кваліфікованими спортсменами «ударного» та «борцівського» тактич-

ного стилю ведення поєдинку показує, що вони не мають переваги по більшості показників (табл. 3).

Таблиця 3 – Показники ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з козацького двобоя («Герць 3») різних тактичних стилів ведення поєдинку (n=22)

| № з/п | Показники | Тактичні стилі ведення поєдинку | | t | p |
|-------|--|---------------------------------|--------------------|------|-------|
| | | «Ударний» | «Борцівський» | | |
| | | n ₁ =12 | n ₂ =10 | | |
| 1 | Коефіцієнт ефективності атакуючих дій, у. о. | 0.23±0,03 | 0.20±0.03 | 0.23 | >0.05 |
| 2 | Коефіцієнт ефективності захисних дій, у. о. | 0.70±0.05 | 0.87±0.06 | 2.18 | <0.05 |
| 3 | Коефіцієнт ефективності підготовчих дій, у. о. | 0.59±0.04 | 0.48±0.03 | 2.20 | <0.05 |
| 4 | Коефіцієнт ефективності ситуаційних дій, у. о. | 0.60±0.04 | 0.55±0.03 | 1.00 | >0.05 |
| 5 | Коефіцієнт витривалості, у. о. | 0.76±0.06 | 0.96±0.07 | 2.22 | <0.05 |

Так, єдиноборці «борцівського» стилю поєдинку (n=22) переважають в показниках коефіцієнту ефективності захисних дій (t=2.18; p <0.05) та «коефіцієнту витривалості» (t=2.22; p <0.05). Натомість спортсмени «ударного» стилю мають перевагу в коефіцієнті ефективності підготовчих дій (t=2.20; p <0.05).

Таблиця 3 – Показники ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з козацького двобою («Герць 3») різних тактичних стилів ведення

В хортингу «Двобій» спортсмени «борцівського» тактичного стилю ведення поєдинку переважають спортсменів «ударників» в коефіцієнті ефективності захисних дій (t=2.31; p <0.05) та коефіцієнті витривалості (t=2.11; p <0.05).

Показники коефіцієнту ефективності підготовчих дій достовірно вищі у спортсменів «ударного» тактичного стилю ведення поєдинку (t=2.20; p <0.05) (табл. 4).

Таблиця 4 – Показники ефективності змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з хортингу («Двобій») різних тактичних стилів ведення поєдинку (n=22)

| № з/п | Показники | Тактичні стилі ведення поєдинку | | t | p |
|-------|--|---------------------------------|---------------|------|-------|
| | | «Ударний» | «Борцівський» | | |
| | | n1=13 | n2=9 | | |
| 1 | Коефіцієнт ефективності атакуючих дій, у. о. | 0.23±0.04 | 0.21±0.03 | 0.23 | >0.05 |
| 2 | Коефіцієнт ефективності захисних дій, у. о. | 0.70±0.05 | 0.88±0.06 | 2.31 | <0.05 |
| 3 | Коефіцієнт ефективності підготовчих дій, у. о. | 0.53±0.04 | 0.47±0.03 | 2.20 | <0.05 |
| 4 | Коефіцієнт ефективності ситуаційних дій, у. о. | 0.62±0.05 | 0.54±0.03 | 1.12 | >0.05 |
| 5 | Коефіцієнт витривалості, у. о. | 0.79±0.06 | 0.98±0.07 | 2.11 | <0.05 |

Дискусія

Змагальна діяльність є системотворчим фактором у побудові тренувального процесу і цілком логічним є те, що результативність змагальної діяльності є мірилом ефективності системи спортивної підготовки в цілому та окремих її компонентів.

Структура змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах достатньо рухлива, що ускладнює її дослідження і вимагає застосування ефективних методів наукового пошуку [4; 19]. Згідно методології системного дослідного підходу, змагальна діяльність, в українських національних видах спортивних єдиноборств, може бути розглянута, як сукупність цілеспрямованих дій складених з різних операцій [11; 12]. Нами визначені найбільш інформативні показники змагальних дії кваліфікованих спортсменів українських національних видів єдиноборств: козацького двобою та хортингу, які дозволяють оцінити, по перше ефективність окремих компонентів, а по друге загальну ефективність їх змагальної діяльності у поєдинках.

Визначення ефективності окремих компонентів змагальної діяльності знайшло теоретичне обґрунтування і практичне застосування в роботах багатьох авторів досліджень в боксі, рукопашному бої, карате, хортингу та ін. [13, с. 191-195].

Дуже важливим, в змагальній діяльності єдиноборців, є визначення кількості та якості виконання рухових дій. У той же час, як зазначають ряд авторів, об'єктивних методик, щодо визначення ефективності виконання рухів (інструментальних методик) не

достатньо [13; 16]. Погоджуючись з їх думкою та спираючись на минулий власний досвід досліджень змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів-єдиноборців, в наших дослідженнях, використовувалась експертна оцінка ефективності виконання спеціальних рухових дій єдиноборців.

Фахівці [10; 14; 15] зазначають, що у змагальній діяльності кваліфікованих спортсменів-єдиноборців визначаються певні тактичні стилі ведення поєдинків. Так, в боксі визначено «ігровий», «темповий», «силовий» та «універсальний» тактичні стилі, при цьому, автори зазначають можливість більшої диференціації стилів: «ігровик з ударом», «панчер», «контрпанчер» та ін.

На нашу думку, формування стилістичних особливостей ведення змагальних поєдинків в спортивних єдиноборствах і зокрема в українських національних видах єдиноборств зумовлено сукупністю об'єктивних та суб'єктивних факторів, серед яких важливу роль відіграють рівень техніко-тактичної підготовленості, темперамент спортсмена, антропометричні та психофізіологічні показники та показники розвитку спеціальних фізичних якостей, серед яких, окремо необхідно виділити швидкісно-силові якості.

Оскільки за результатами аналізу даних спеціальної літератури, попередніх досліджень та власного досвіду підготовки членів збірних команд України з хортингу, козацького двобою та в інших контактних видах спортивних єдиноборств визначено, що для збільшення змагальних результатів одним з найбільш важливих

факторів є покращення рівня розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей у побудові тренувального процесу у великих, середніх та малих структурних циклах, а також в окремих тренувальних заняттях відповідні тренувальні режими застосовувалися із врахуванням функціонального стану єдиноборців в тому числі на фоні фізичної втоми.

Отже, вдосконалення швидкісно-силових якостей в ході тренувального процесу кваліфікованих спортсменів визначених тактичних стилів ведення змагальних поєдинків в українських національних єдиноборствах із врахуванням функціонального стану єдиноборців в тому числі на фоні втоми у окремому тренувальному занятті сприяє покращенню показників ключових компонентів системи спортивної підготовки та збільшенню ефективності змагальної діяльності.

Висновки

Швидкий розвиток сучасних українських національних видів спортивних єдиноборств вимагає пошуку нових шляхів вдосконалення тренувального процесу.

Показники змагальної діяльності мають суттєві відмінності, як у різних змагальних розділах («Борня 1»,

«Герць 3», «Двобій») та і у спортсменів окремих тактичних стилів ведення поєдинку («ігровики», «темповики», «ударники», «борці»). Більш якісні коефіцієнти мають спортсмени «ігрового» стилю по відношенню до «темповиків» в ефективності захисних дій ($t=2.67$; $p < 0.05$), ефективності підготовчих дій ($t=2.40$; $p < 0.05$), ефективності ситуаційних дій ($t=2.60$; $p < 0.05$). Більш високий коефіцієнт витривалості визначено у спортсменів «темповиків» ($t=2.36$; $p < 0.05$). Єдиноборці «Герць 3» «борцівського» стилю переважають в показниках коефіцієнту ефективності захисних дій ($t=2.18$; $p < 0.05$) та «коефіцієнту витривалості» ($t=2.22$; $p < 0.05$). Натомість спортсмени «ударного» стилю мають перевагу в коефіцієнті ефективності підготовчих дій ($t=2.20$; $p < 0.05$). В хортингу «Двобій» спортсмени «борцівського» тактичного стилю ведення поєдинку переважають спортсменів «ударників» в коефіцієнті ефективності захисних дій ($t=2.31$; $p < 0.05$) та коефіцієнті витривалості ($t=2.11$; $p < 0.05$).

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Ашанін В. С., Литвиненко А. М. Особливості застосування ударних дій у змагальній діяльності в хортингу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць.* 2023. Випуск 6 (166) 23. С. 13-16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02.
2. Вак ІІ. *Теоретико-методологічні засади формування техніки рукопашного бою курсантів у процесі спеціальної фізичної підготовки. Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* 2018. № 5. С. 174–179.
3. Єрьоменко Е. А. Кваліфікаційна система бойового хортингу : монографія. Київ : ГС «НФБХУ», 2020. 155 с.
4. Кочина М. Л., Чернозуб А. А., Кочин О. В. та ін. Підходи до прогнозування зміни функціонального стану спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої, з використанням нечіткої логіки. *Клінічна інформатика і телемедицина.* 2019. № 14 (15). С. 131–140.
5. Литвиненко А. М. Історія розвитку українських національних видів спортивних єдиноборств. *SWorldJournal.* № 23-03 (2024). С. 96-103. DOI: 10.30888/2663-5712.2024-23-00-003
6. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Визначення найбільш популярних українських національних видів спортивних єдиноборств. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* 2023. Вип. 10 (170) 23. С. 111-118. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15>.
7. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Ефективність змагальної діяльності в хортингу. *Єдиноборства.* 2023. 4(30). С. 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06
8. Литвиненко А. М., Мулик В. В. Сучасні аспекти побудови загальної фізичної підготовки спортсменок в козацькому двобої з урахуванням фаз оваріально-менструального циклу. *Rehabilitation and Recreation.* 2024. Vol. 18. No 2. pp. 203-211. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.19>

References

1. Ashanin, V. S., Lytvynenko, A. M. (2023), "Osoblyvosti zastosuvannya udarnykh diy u zmahal'niy diyal'nosti v khortynhu" [Peculiarities of the application of striking actions in competitive activities in horting]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*, 6 (166), pp. 13-16. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).02 [in Ukraine].
2. Vako, I. I. (2018), "Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannya tekhniky rukopashnoho boyu kursantiv u protsesi spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky" [Theoretical and methodological principles of formation of hand-to-hand combat techniques of cadets in the process of special physical training]. *Physical culture, sport and health of the nation*, № 5, pp. 174-179. [in Ukraine].
3. Yer'omenko, E. A. (2020), *Kvalifikatsiyna systema boyovoho khortynhu* [Qualification system of combat horting]. HS «NFBKHU», Kyiv. 155 p. [in Ukraine].
4. Kochyna, M. L., Chernozub, A. A., Kochin, O. V. (2019), "Pidkhody do prohnozuvannya zminy funktsional'noho stanu sport-smeniv, yaki spetsializuyut'sya u rukopashnomu boyi, z vykorystanniam nechitkoyi lohiky" [Approaches to predicting changes in the functional state of athletes who specialize in hand-to-hand combat using fuzzy logic] *Clinical informatics and telemedicine*, № 14 (15), pp. 131-140. [in Ukraine].
5. Lytvynenko, A. M. (2024), "The history of the development of Ukrainian national types of martial arts" [The history of the development of Ukrainian national types of martial arts]. *SWorldJournal*, № 23(03), pp. 96-103. DOI: 10.30888/2663-5712.2024-23-00-003 [in Ukraine].
6. Lytvynenko, A. M., Mulyk, V. V. (2023), "Vyznachennya naybil'sh popul'yarnykh ukrayins'kykh natsional'nykh vydiv sportyvnykh yedynoborstv" [Determination of the most popular Ukrainian national types of martial arts]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova*, № 10 (170), pp. 111-118. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15> [in Ukraine].

9. Потоп В., Чернозуб А., Федоров С. та ін. Основні аспекти удосконалення силової підготовки в змішаних єдиноборствах. *Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період*. 2023 р. Ужгород. 2023. С. 35–41.
10. Сакаль А. В., Россоха Г. В., Коробейников Г. В. Індивідуально-типологічні властивості висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004. № 4. С. 96–104.
11. Федоров С. І., Чернозуб А. А. Морфофункціональні зміни у спортсменів в процесі силової підготовки на спеціалізовано базовому етапі в хортингу. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. № 6 (40). С. 220–226.
12. Федоров С., Пантік В. Моделювання тренувань силової спрямованості для вдосконалення процесу ударної підготовки в хортингу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 102–108.
13. Федоров С. І., Андрійчук О. Я., Глухов І. Г. та ін. Особливості впливу спеціальної силової підготовки на результативність в змагальній діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі хортингу). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. № 3 (175). С. 191–197.
14. Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування структури та змісту тренувального навантаження спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. № 5 (21). С. 395–402.
15. Штефюк І., Савенко А., Федоров С. Механізми удосконалення силової підготовки в змішаних єдиноборствах. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. VII Міжнар. наук.-практ. конф.; Луцьк 8 червня 2023. Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки*. 2023. С. 50–52.
16. Alzhanov, H., Ivanov, D., Sagiev, T., Kladov, E., Matyunina, N. (2021). A comparative analysis of the competitive fights of fighters in mixed martial arts. *J of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (6), 3405–3410.
17. Lytvynenko, A., Mulyk, V. (2023). Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. *Slobzhanskyi Herald of Science and Sport*, Vol. 27, No. 4, 168-173. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-4.001>
18. Lytvynenko, A., Mulyk, V., Dugina, L. (2023). Features of Special Physical Training for Female Athletes in Cossack Fight during Different Phases of a Specific Biological Cycle. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 24, No 2, 298-303. doi:10.17309/tmfv.2024.2.15.
19. Beránek, V., Votápek, P., Stastný, P. (2023). Force and velocity of impact during upper limb strikes in combat sports: a systematic review and meta-analysis. *Sports Biomech*, Vol. 22 (8), 921–939.
20. Bromley, S. J., Drew, M. K., Talpey, S., McIntosh, A. S., Finch, C. F. (2018). A systematic review of prospective epidemiological research into injury and illness in Olympic combat sport. *British J of Sports Medicine*, Vol. 52, 8-16.
21. Development and validation of a time-motion judo combat model based on the Markovian Processes / Miarka, B., Branco, B. H., Vecchio, F. B., Camey, S. and Franchini, E. (2015). *International J of Performance Analysis in Sport*, № 15, 315–331.
22. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T. (2020). «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole.
7. Lytvynenko, A.M., Mulyk, V.V. (2023), "Efektyvnist' zmahal'noyi diyal'nosti v khortynhu" [Effectiveness of competitive activity in horting]. *Martial arts*, № 4(30), pp. 59–68. DOI:10.15391/ed.2023-4.06 [in Ukraine].
8. Lytvynenko, A.M., Mulyk, V.V. (2024), "Suchasni aspekty pobudovy zahal'noyi fizychnoyi pidhotovky sport-smenok v kozats'komu dvoboyi z urakhuvanniam faz ovarial'no-menstrual'noho tsykladu" [Modern aspects of building the general physical training of female athletes in the Cossack duel, taking into account the phases of the ovarian-menstrual cycle] *Rehabilitation and Recreation*, № 18(2), pp. 203-211. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.2.19> [in Ukraine].
9. Potop, V., Chernozub, A., Fedorov, S. (2023), "Osnovni aspekty udoskonalennya sylovoyi pidhotovky v zmishanykh yedynoborstvakh" [The main aspects of improving strength training in mixed martial arts]. *The current state and prospects for improving the national system of physical education and sports in the conditions of war and in the post-war period*, pp. 35-41. [in Ukraine].
10. Sakal', A. V., Rossokha, H. V., Korobeynykov, H. V. (2004), "Indyvidual'no-typolohichni vlastyvyosti vysokokvalifikovanykh sport-smeniv-yedynobortsiv" [Individual and typological properties of highly qualified martial artists]. *Actual problems of physical culture and sports*, № 4, pp. 96-104. [in Ukraine].
11. Fedorov, S. I., Chernozub, A. A. (2022), "Morfofunktsional'ni zminy u sport-smeniv v protsesi sylovoyi pidhotovky na spetsializovano bazovomu etapi v khortynhu" [Morphofunctional changes in athletes in the process of strength training at the specialized basic stage in horting]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, № 6 (40), pp. 220-226. [in Ukraine].
12. Fedorov, S., Pantik, V. (2023), "Modelyuvannya trenuvan' sylovoyi spryamovanosti dlya vdoskonalennya protsesu udarnoyi pidhotovky v khortynhu" [Modeling of strength-oriented training to improve the impact training process in horting.] *Physical education, sports and health culture in modern society*, №1(61), pp. 102-108. [in Ukraine].
13. Fedorov, S. I., Andriyчук, O. YA., Hlukhov, I. H. (2024), "Osoblyvosti vplyvu spetsial'noyi sylovoyi pidhotovky na rezul'tatyvnist' v zmahal'niy diyal'nosti v zmishanykh yedynoborstvakh (na prykladi khortynhu)" [Peculiarities of the impact of special strength training on performance in competitive activities in mixed martial arts (on the example of horting)]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*, № 3 (175), pp. 191-197. [in Ukraine].
14. Chernozub, A. A., Adamovych, R. H., Shtefyuk, I. K. (2019), "Naukove obgruntuvannya struktury ta zmistu trenuval'noho navantazhennya sport-smeniv, yaki spetsializuyut'sya u rukopashnomu boyi" [Scientific substantiation of the structure and content of the training load of athletes who specialize in hand-to-hand combat]. *Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, №5(21), pp. 395-402. [in Ukraine].
15. Shtefyuk, I., Savenko, A., Fedorov, S. (2023), "Mekhanizmy udoskonalennya sylovoyi pidhotovky v zmishanykh yedynoborstvakh" [Mechanisms of improving strength training in mixed martial arts]. *Physical activity and quality of human life*, pp. 50-52. [in Ukraine].
16. Alzhanov, H., Ivanov, D., Sagiev, T., Kladov, E., Matyunina, N. (2021). A comparative analysis of the competitive fights of fighters in mixed martial arts. *J of Physical Education and Sport*, Vol. 21 (6), 3405–3410.
17. Lytvynenko, A., Mulyk, V. (2023). Analysis of the process of emergence and development trends of Ukrainian and Eastern national types of martial arts. *Slobzhanskyi Herald of Science and Sport*, Vol. 27, No. 4, 168-173. DOI: <https://doi.org/10.15391/snsv.2023-4.001>

23. Eduardo, D., González, L. W. (2017). Restlers's performance analzsis through notational techniques. *J of Wrestling Science*, 3(2), 68-89.
24. Francino, L., Villarroel, B., Valdés-Badilla, P., Ramirez-Campillo, R., Báez-San Martín, E., Ojeda-Aravena, A., Aedo-Muñoz, E., Pardo-Tamayo, C., Herrera-Valenzuela, T. (2022). Effect of a six week in-season training program on wrestling-specific competitive performance. *International J of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19, 325.
25. Kamalov, R. Z. (2013). Situational essence is the basis for modeling of favorable situations at realization of techniques in wrestling, and as the private theory. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, 82-87.
26. Kirk, C. (2015). Measuring the Workload of Mixed Martial Arts using Accelerometry, Time Motion Analysis and Lactate. *International J of Performance Analysis in Sport*, № 15, 359-370.
27. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *J of Physical Education and Sport*, 16(3), 976-982.
28. Lenetsky, S., Harris, N. (2012). The mixed martial arts athlete: a physiological profile. *Strength and Conditioning Journal*, № 34, 32-47.
29. Miarka, B., Coswig, V. S., Amtmann, J. (2019). Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training. *International J of Performance Analysis in Sport*, 19(2), 153-166.
30. Pityn, M., Briskin, Y., Zadorozhna, O. (2013). Features of theoretical training in combative sports. *J of Physical Education and Sport*, 13(2), issue 2, 195-198.
18. Lytvynenko, A., Mulyk, V., Dugina, L. (2023). Features of Special Physical Training for Female Athletes in Cossack Fight during Different Phases of a Specific Biological Cycle. *Physical Education Theory and Methodology*, Vol. 24, No 2, 298-303. doi.10.17309/tmfv.2024.2.15.
19. Beránek, V., Votápek, P., Stastny, P. (2023). Force and velocity of impact during upper limb strikes in combat sports: a systematic review and meta-analysis. *Sports Biomech*, Vol. 22 (8), 921-939.
20. Bromley, S. J., Drew, M. K., Talpey, S., McIntosh, A. S., Finch, C. F. (2018). A systematic review of prospective epidemiological research into injury and illness in Olympic combat sport. *British J of Sports Medicine*, Vol. 52, 8-16.
21. Development and validation of a time-motion judo combat model based on the Markovian Processes / Miarka, B., Branco, B. H., Vecchio, F. B., Camey, S. and Franchini, E. (2015). *International J of Performance Analysis in Sport*, № 15, 315-331.
22. Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., Fedorchenko, T. (2020). «Combat horting» as a means of forming a successful personality in terms of ideological and ideological confrontation (on the example of pupils, students, cadets). Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole.
23. Eduardo, D., González, L. W. (2017). Restlers's performance analzsis through notational techniques. *J of Wrestling Science*, 3(2), 68-89.
24. Francino, L., Villarroel, B., Valdés-Badilla, P., Ramirez-Campillo, R., Báez-San Martín, E., Ojeda-Aravena, A., Aedo-Muñoz, E., Pardo-Tamayo, C., Herrera-Valenzuela, T. (2022). Effect of a six week in-season training program on wrestling-specific competitive performance. *International J of Environmental Research and Public Health*, Vol. 19, 325.
25. Kamalov, R. Z. (2013). Situational essence is the basis for modeling of favorable situations at realization of techniques in wrestling, and as the private theory. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, 82-87.
26. Kirk, C. (2015). Measuring the Workload of Mixed Martial Arts using Accelerometry, Time Motion Analysis and Lactate. *International J of Performance Analysis in Sport*, № 15, 359-370.
27. Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., Iermakov, S., Nosko, M. (2016). Reaction of heart rate regulation to extreme sport activity in elite athletes. *J of Physical Education and Sport*, 16(3), 976-982.
28. Lenetsky, S., Harris, N. (2012). The mixed martial arts athlete: a physiological profile. *Strength and Conditioning Journal*, № 34, 32-47.
29. Miarka, B., Coswig, V. S., Amtmann, J. (2019). Long MMA fights technical-tactical analysis of mixed martial arts: implications for assessment and training. *International J of Performance Analysis in Sport*, 19(2), 153-166.
30. Pityn, M., Briskin, Y., Zadorozhna, O. (2013). Features of theoretical training in combative sports. *J of Physical Education and Sport*, 13(2), issue 2, 195-198.

ВИЗНАЧЕННЯ НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ВИДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СЕРЕД МОЛОДІ ТА ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ РІЗНИХ КРАЇН (ПОЛЬЩА, КИТАЙ, УКРАЇНА)

Alexander Skaliy¹

<https://orcid.org/0000-0001-7480-451X>

Катерина Мулик²

<https://orcid.org/0000-0002-6819-971X>

Ban Zhijing³

<https://orcid.org/0000-0003-3022-039X>

Олександр Горбенко³

<https://orcid.org/0009-0002-7567-0407>

Катерина Максимова⁵

<https://orcid.org/0000-0001-6556-1659>

¹ Instytutu Sportu i Kultury Fizycznej Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, Poland

^{2,4,5} Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

³ Jiaozuo New Material Vocational College, China

кореспондент-автор – К. Мулик: kateryna.mulyk@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2024-29(3).160-167

Фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим аспектом життя сучасної людини, яка впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. У контексті глобальних тенденцій до ведення здорового способу життя, фізична активність відіграє ключову роль у профілактиці захворювань, підтримці нормальної маси тіла та покращенні якості життя. *Мета дослідження* – виявити найпопулярніші види фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн, а також аналіз факторів, що впливають на вибір тієї чи іншої форми занять. *Методи*. У дослідженні використано теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні, соціологічні методи дослідження та методи математичної статистики. Дослідження проводилися в Польщі, Україні та Китаї. У дослідженні взяли участь 392 здобувачі вищої освіти (з Польщі – 142, з України – 114, з Китаю – 136 студентів) та 303 особи зрілого віку (з Польщі – 102, з України – 96, з Китаю – 105 осіб). Середній вік молоді склав 19.4 ± 2.52 років, а дорослого населення – 43.6 ± 5.38 років. *Результати*. В результаті проведення анкетування студентської молоді та дорослого населення Польщі, Китаю та України виявлено різні переваги у виборі видів рухової активності в залежності від їх країни перебування. Також встановлено фактори, такі як: соціокультурні особливості, розвиток інфраструктури, економічні фактори, кліматичні умови тощо, впливають на вибір студентської молоді та дорослого населення видів рухової активності. *Висновки*. Встановлено, що вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних країнах відображає культурні особливості та наявні умови для занять фізичною культурою та спортом. Також у виборі видів фізичної активності відіграє важливу роль розвиток спортивної інфраструктури в країнах. Загалом, молодь та доросле населення Польщі, Китаю та України активно займаються спортом, проте існують значні відмінності в уподобаннях залежно від країни та віку.

Ключові слова: рухова активність, мотиви, здоров'я, фактори.

Alexander Skaliy, Kateryna Mulyk, Ban Zhijing, Oleksandr Horbenko, Kateryna Maksymova. *Determination of the most popular types of physical education and health activities among young people and adults in different countries (Poland, China, Ukraine)*

Abstract. Physical culture and health activities are an important aspect of modern life, which affects not only physical but also mental health. In the context of global trends towards a healthy lifestyle, physical activity plays a key role in disease prevention, maintaining normal body weight and improving the quality of life. The purpose of the study is to identify the most popular types of physical education and health activities among young people and adults in different countries, as well as to analyze the factors influencing the choice of one or another form of activity. *Methods.* The study used theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical, sociological research methods and methods of mathematical statistics. The studies were conducted in Poland, Ukraine and China. The study involved 392 students (142 from Poland, 114 from Ukraine, 136 from China) and 303 adults (102 from Poland, 96 from Ukraine, 105 from China). The average age of young people was 19.4 ± 2.52 years, and that of the adult population was 43.6 ± 5.38 years. *Results.* As a result of the survey of students and adults in Poland, China and Ukraine, various advantages in choosing types of physical activity were revealed depending on their country of residence. Also, factors such as socio-cultural characteristics, infrastructure development, economic factors, climatic conditions, etc. were established that influence the choice of students and adults of types of physical activity. *Conclusions.* It was established that the choice of types of physical education and health activities in different countries reflects cultural characteristics and conditions for physical education and sports. Also, the development of sports infrastructure in countries plays an important role in choosing types of physical activity. In general, young people and adults in Poland, China and Ukraine are actively involved in sports, but there are significant differences in preferences depending on the country and age.

Key words: physical activity, motives, health, factors

Вступ

Фізкультурно-оздоровча діяльність є важливим аспектом життя сучасної людини, яка впливає не лише на фізичне, але й на психічне здоров'я. У контексті глобальних тенденцій до ведення здорового способу життя, фізична активність відіграє ключову роль у профілактиці захворювань, підтримці нормальної маси тіла та покращенні якості життя. Різні види

фізичних вправ набувають популярності серед молоді та дорослого населення, проте вподобання можуть суттєво відрізнятися залежно від соціальних, культурних та економічних умов окремих країн [2; 3; 12; 19; 25; 29; 31].

Останніми роками спостерігається підвищений інтерес до фізкультурно-оздоровчих занять серед населення. Однак, кожна країна має свої унікальні

особливості щодо популярності певних видів активності, що зумовлено як традиціями, так і доступністю інфраструктури. Дослідження видів фізкультурно-оздоровчих занять, які найчастіше обирають молодь і дорослі, є актуальним не лише для оцінки рівня фізичної активності населення, але й для розробки програм, спрямованих на популяризацію здорового способу життя [1; 8; 15; 24].

Матеріал та методи дослідження

Мета дослідження – виявити найпопулярніші види фізкультурно-оздоровчих занять серед молоді та дорослого населення різних країн, а також аналіз факторів, що впливають на вибір тієї чи іншої форми фізичної активності. Це дослідження дасть можливість порівняти фізкультурно-оздоровчі уподобання населення досліджуваних країн і виявити основні тенденції та особливості в кожній з них.

Дослідження проводилися на базі Інституту спорту і фізичної культури Університету економіки в Бидгощі (Польща), Харківської державної академії фізичної культури (Україна) та Професійному коледжі округу Боай (Китай). У дослідженні взяли участь 392 здобувачі вищої освіти (з Польщі – 142, з України – 114, з Китаю – 136 студентів) та 303 особи зрілого віку (з Польщі – 102, з України – 96, з Китаю – 105 осіб). Середній вік молоді склав 19.4±2.52 років, а дорослого населення – 43.6±5.38 років. Всі учасники добровільно брали участь

у дослідженні, що підтверджено їх згодами, де було зазначено всі етапи та процедури дослідження.

В ході дослідження використовувався метод опитування щодо визначення мотивації до занять різними видами рухової активності та виявлення найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності серед молоді та дорослого населення різних країн. Анкета складалася з інформаційної частини та кількох блоків, що дозволили охарактеризувати пріоритети осіб, які приймали участь в анкетуванні. Отримані дані підлягали статистичній обробці методом визначення показників відносної частки, що передбачає проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим.

Результати дослідження

В результаті проведення анкетування студентської молоді та дорослого населення Польщі, Китаю та України виявлено різні переваги у виборі видів рухової активності в залежності від країни перебування. Так, встановлено, що хлопці з різних країн надають перевагу заняттям зі спортивно-оздоровчого туризму (з Польщі – 20 %, з Китаю – 16.9 %, з України – 17.1 %). Водночас виявлено, що студенти з Польщі та України надають перевагу пішому та гірському видам туризму, а хлопці з Китаю – велосипедному (табл. 1).

Таблиця 1 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед студентів різних країн (n=204), %

| № | Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності | Країна | | |
|-----|--|---------------|--------------|----------------|
| | | Польща (n=75) | Китай (n=59) | Україна (n=70) |
| 1. | Фітнес | 2.7 | 3.4 | 7.1 |
| 2. | Оздоровчий біг | 8.0 | 8.4 | 15.7 |
| 3. | Спортивно-оздоровчий туризм | 20.0 | 16.9 | 17.1 |
| 4. | Скандинавська ходьба | 1.3 | 1.7 | 1.4 |
| 5. | Плавання | 2.7 | 5.1 | 7.1 |
| 6. | Їзда на велосипеді | 9.3 | 10.2 | 8.6 |
| 7. | Футбол, волейбол, баскетбол | 14.7 | 11.9 | 12.9 |
| 8. | Бойові мистецтва | 12.0 | 15.3 | 10.0 |
| 9. | Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс | 6.7 | 8.4 | 4.3 |
| 10. | Заняття в тренажерному залі | 17.3 | 6.8 | 12.9 |
| 11. | Йога, різновиди медитації | 5.3 | 11.9 | 2.9 |

У меншому ступені виявлено уподобання студентів з Польщі до занять у тренажерних залах – 17.3 %, спортивними іграми – 14.7 % та бойовими мистецтвами – 12.0 %. Хлопці з Китаю окрім занять спортивно-оздоровчим туризмом надають перевагу бойовим мистецтвам (15.3 %), спортивним іграм (11.9 %), традиційним видам фізичної активності, які поєднують повільні рухи з дихальними вправами та

медитацією (11.9 %) та їзді на велосипеді (10.2 %). Студенти з України також воліють займатися оздоровчим бігом (15.7 %), спортивними іграми (12.9 %) та заняттями в тренажерному залі (12.9 %).

Студентки з Польщі більше переваги віддають заняттям різними видами фітнесу (22.4 %), оздоровчим бігом (16.4 %) та плаванню (13.4 %) (табл. 2).

Таблиця 2 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток різних країн (n=188), %

| № | Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності | Країна | | |
|-----|--|---------------|--------------|----------------|
| | | Польща (n=67) | Китай (n=55) | Україна (n=66) |
| 1. | Фітнес | 22.4 | 5.5 | 24.2 |
| 2. | Оздоровчий біг | 16.4 | 10.9 | 15.2 |
| 3. | Спортивно-оздоровчий туризм | 7.5 | 7.3 | 10.6 |
| 4. | Скандинавська ходьба | 3.0 | 1.8 | 0.0 |
| 5. | Плавання | 13.4 | 5.5 | 9.1 |
| 6. | Їзда на велосипеді | 6.0 | 10.9 | 4.5 |
| 7. | Футбол, волейбол, баскетбол | 7.4 | 9.1 | 6.1 |
| 8. | Бойові мистецтва | 3.0 | 12.7 | 4.5 |
| 9. | Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс | 7.4 | 14.5 | 3.0 |
| 10. | Заняття в тренажерному залі | 9.0 | 3.6 | 16.7 |
| 11. | Йога, різновиди медитації | 4.5 | 18.2 | 6.1 |

Дівчата з Китаю надають перевагу традиційним для країн видам рухової активності, а саме: йоги та різновидам медитацій (Тайцзіцюань, Цигун тощо) – 18.2 %, бадмінтону та настільному тенісу – 14.5 %, бойовим мистецтвам – 12.7 %, їзді на велосипеді – 10.9 % та оздоровчому бігу – 10.9 %.

Студентки з України, також як і їх однолітки з Польщі надають перевагу заняттям фітнесом (24.2 %), а також заняттям у тренажерному залі (16.7 %), оздоровчому

бігу (15.2 %) та спортивно-оздоровчому туризму (10.6 %).

З віком уподобання до видів фізкультурно-оздоровчої діяльності змінюється. Так, чоловікам з Польщі у вільний від роботи час більше подобається займатися оздоровчим плаванням (18.4 %), у тренажерному залі (16.3 %), спортивними іграми (14.3 %) та скандинавською ходьбою (12.2 %) (табл. 3).

Таблиця 3 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед чоловіків різних країн (n=147), %

| № | Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності | Країна | | |
|-----|--|---------------|--------------|----------------|
| | | Польща (n=49) | Китай (n=47) | Україна (n=51) |
| 1. | Фітнес | 4.1 | 2.1 | 3.9 |
| 2. | Оздоровчий біг | 6.2 | 4.3 | 15.7 |
| 3. | Спортивно-оздоровчий туризм | 8.2 | 6.4 | 5.9 |
| 4. | Скандинавська ходьба | 12.2 | 10.6 | 11.8 |
| 5. | Плавання | 18.4 | 6.4 | 9.8 |
| 6. | Їзда на велосипеді | 12.2 | 8.5 | 5.9 |
| 7. | Футбол, волейбол, баскетбол | 14.3 | 10.6 | 17.6 |
| 8. | Бойові мистецтва | 2.0 | 12.8 | 3.9 |
| 9. | Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс | 4.1 | 14.9 | 7.8 |
| 10. | Заняття в тренажерному залі | 16.3 | 4.3 | 15.7 |
| 11. | Йога, різновиди медитації | 2.0 | 19.1 | 2.0 |

Чоловіки з Китаю надіють перевагу заняттям йогою разом з медитацією (19.1 %), бадмінтоном, великим та настільним тенісом (14.9 %), бойовими мистецтвами (12.8), а також скандинавською ходьбою (10.6 %). Чоловіча половина дорослого населення України схильються до занять спортивними іграми (17.6 %) та у тренажерному залі (15.7 %), а також оздоровчим бігом (15.7 %) та скандинавською ходьбою (11.8 %),

що є найбільш доступним для занять. В Китаї у жінок середнього віку у порівнянні з молодшим віком майже не відбулися зміни в обранні занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. Так, 20.4 % обирають заняття йогою та різновидами медитацій, 16.3 % – заняття бадмінтоном та тенісом, 12.2 % – бойовими мистецтвами та 14.3 % – скандинавською ходьбою (табл. 4).

Таблиця 4 – Рейтинг найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчих занять серед жінок різних країн (n=156), %

| № | Вид фізкультурно-оздоровчої діяльності | Країна | | |
|-----|--|---------------|--------------|----------------|
| | | Польща (n=53) | Китай (n=49) | Україна (n=54) |
| 1. | Фітнес | 13.2 | 2.0 | 16.7 |
| 2. | Оздоровчий біг | 7.5 | 10.2 | 13.0 |
| 3. | Спортивно-оздоровчий туризм | 3.8 | 2.0 | 7.4 |
| 4. | Скандинавська ходьба | 15.1 | 14.3 | 14.8 |
| 5. | Плавання | 17.0 | 6.1 | 11.1 |
| 6. | Їзда на велосипеді | 13.2 | 10.2 | 7.4 |
| 7. | Футбол, волейбол, баскетбол | 5.7 | 4.3 | 9.3 |
| 8. | Бойові мистецтва | 3.8 | 12.2 | 3.7 |
| 9. | Великий теніс, бадмінтон, настільний теніс | 9.4 | 16.3 | 5.5 |
| 10. | Заняття в тренажерному залі | 3.8 | 2.0 | 3.7 |
| 11. | Йога, різновиди медитації | 7.5 | 20.4 | 7.4 |

Уподобання жінок з Польщі та України збігається в обранні видів фізкультурно-оздоровчих занять. Так, заняттям фітнесом надають перевагу 13.2 % польок та 16.7 % українок, скандинавською ходьбою – 15.1 % і 14.8 % та плаванням – 17.0 % і 11.1 %, відповідно. У той же час жінки з Польщі виявляють уподобання їзді на велосипеді (13.2 %), а жінки з України – оздоровчому бігу (13.0 %), що пов'язано із різницею відповідної інфраструктури.

Окрім виявлення уподобань студентської молоді та дорослого населення до різних видів спортивно-оздоровчих занять нами встановлено і фактори, які впливають на даний вибір, а саме: соціокультурні особливості, розвиток інфраструктури, економічні фактори, кліматичні умови тощо.

Дискусія

Існує велика кількість наукових даних [2; 4; 7; 13], які свідчать про те, що фізична неактивність має серйозні негативні наслідки для здоров'я протягом усього життя. Тому залучення різних груп населення до рухової активності є важливою складовою комплексного підходу профілактики хронічних захворювань і зміцнення здоров'я.

Ставлення молоді та дорослого населення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та рухової активності суттєво варіюється залежно від регіону та культурних особливостей. У Європі молодь активно займається спортом через клубні секції, однак існує проблема зменшення фізичної активності через вплив технологій [9; 14]. Дорослі європейці надають перевагу бігу, велоспорту та фітнесу, часто беручи участь у державних програмах для підтримки активного способу життя [10; 17]. У Китаї фізична активність заохочується державою. Так, серед молоді популярні традиційні

види спорту, а також спортивні ігри. Дорослі китайці окрім традиційних видів спортивно-оздоровчої діяльності активно займаються бігом та скандинавською ходьбою, а також користуються спортивними майданчиками та програмами оздоровлення.

У багатьох країнах спорт та фізична активність є важливою частиною життя, підтримуючи як фізичне, так і психічне здоров'я. Поширення фітнесу, йоги та групових тренувань спостерігається в різних країнах, особливо серед молоді. Державні програми, що заохочують активний спосіб життя, відіграють важливу роль у популяризації фізичної активності і серед дорослого населення [5; 18; 30].

Мотивація є фундаментальним елементом у залученні людей до рухової активності. Вона допомагає не лише розпочати заняття спортом, але й підтримує сталість активності в довгостроковій перспективі [11; 16; 21; 23; 26]. Внутрішня мотивація, така як задоволення від процесу або прагнення до самовдосконалення, є найбільш стійкою. Зовнішня мотивація, зокрема соціальна підтримка, також важлива, особливо на початкових етапах, але для тривалої участі в фізичній активності внутрішні фактори, які мотивують людину, мають переважати [6; 20; 22; 27; 28].

Таким чином, мотивація відіграє ключову роль у залученні молоді та дорослого населення до рухової активності, оскільки саме вона впливає на початкове рішення займатися спортивно-оздоровчою діяльністю і підтримує тривалість та сталість цих занять.

Висновки

Встановлено, що вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності у різних країнах відображає культурні особливості та наявні умови для занять фізичною культурою та спортом. Також у виборі видів

фізичної активності відіграє важливу роль розвиток спортивної інфраструктури в країнах. Загалом, молодь та доросле населення Польщі, Китаю та України активно займаються спортом, проте існують значні відмінності в уподобаннях залежно від країни та віку.

Виявлено, що студенти з Польщі, Китаю та України віддають перевагу спортивно-оздоровчому туризму. Також серед польських та українських студентів популярними є заняття в тренажерному залі та спортивні ігри, тоді як китайські студенти займаються бойовими мистецтвами, медитаційною практикою та велопогулянками. Студентки ж з Польщі та України надають перевагу заняттям фітнесом та оздоровчому бігу, а дівчата з Китаю більше цікавляться традиційними формами фізичної активності: йогою, бадмінтоном і настільним тенісом.

З віком у чоловіків та жінок уподобання до видів фізичної активності змінюються на користь менш інтенсивних форм активності. У той же час, чоловіки з Польщі частіше займаються плаванням, тренуванням в залах та спортивними іграми, з Китаю надають перевагу йозі, медитації та тенісу, а також бойовим мистецтвам, а з України активно займаються спортивними іграми, оздоровчим бігом та в тренажерному залі. Польські та українські жінки у зрілому віці віддають перевагу фітнесу, скандинавській ходьбі та плаванню, у той же час жінки в Китаї продовжують займатися традиційними формами рухової активності, такими як йога, медитація та бадмінтон.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Джерела та література

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014. № 3(106). С. 25-31. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30>
2. Благій О. Л., Андреева О. В. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму* : матеріали III-ї міжнар. наук. практ. конф. Запоріжжя : КПУ. 2011. С. 27-28.
3. Грибан Г.П. Управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів в умовах трансформації України в європейський освітній простір. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. 8. С. 336-341
4. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. 44–52.
5. Жамардїй В. О. Фітнес-технології як шлях до здоров'язбереження студентів. *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі* : колективна монографія. за ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль : Осадца В. М., 2019. С. 241-259.
6. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 НУФВСУ. Київ. 2008. 21 с.
7. Карабанов Є., Маріонда І., Прокопенко Ю. Фізична активність як складова дорослого населення. Шляхи розвитку рухової активності молоді України : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2023. С. 110-119.
8. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис НПУ імені М.Драгоманова*. 15. 2019. Вип. 2(108)19. С. 95-100.
9. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурнооздоровчих фітнес-занять. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017. Вип. 10. С. 301-311.

Reference

1. Andrieieva, O. (2014), "Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku" [Socio-psychological factors determining the recreational and health activity of people of different ages]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No 3(106). pp. 25-31. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.3.25-30>. [in Ukraine]
2. Blahii, O. L., Andrieieva, O. V. (2011), "Rukhova aktyvnist yak faktor formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia uchnivskoi molodi" [Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, reabilitatsii, sportu ta turyzmu*, 27-28. [in Ukraine]
3. Hryban, H. P. (2019), "Physical activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of student youth" [Upravlinnia fizkulturno-ozdorovchoiu diialnistiu studentiv v umovakh transformatsii Ukrainy v yevropeyskyi osvितniий prostir]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*, 8. pp. 336-341. [in Ukraine]
4. Dutchak, M. V. (2015), "Paradyhma ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuвання" [Paradigm of healthy motor activity: theoretical justification and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, No 2. pp. 44-52. [in Ukraine]
5. Zhamardii, V. O. (2019) *Fitnes-tekhnohohii yak shliakh do zdoroviazberzhennia studentiv* [Fitness technologies as a way to preserve the health of students]. *Zdoroviazberzhuvalni tekhnolohii v osvितnomu seredovyschii: za red. L. M. Rybalko*. Osadtsa V. M., Ternopil. pp. 241-259. [in Ukraine]
6. Zakharina, Ye. A. (2008), "Formation of motivation for motor activity in the process of physical education of students of higher educational institutions" [Formuvannia motyvatsii do rukhovoi aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv] : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02. Kyiv. 21 p. [in Ukraine]
7. Karabanov, Ye., Marionda, I., Prokopenko, Yu. (2023), "Physical activity as a component of the adult population" [Fizychna aktyvnist yak skladova dorosloho naseleennia]. *Shliakhy rozvytku rukhovoi aktyvnosti molodi Ukrainy* : materialy V vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii, m. Drohobych, 27 kvitnia 2023 r. Pósvit, Drohobych. pp. 110-119. [in Ukraine]

10. Мулик К., Максимова К., Скалій Т. Виявлення найпопулярніших фітнес-програм серед студентів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021. Вип. 12 (31). С. 22-29.
11. Abdullah, N., Kueh, Y. C., Hanafi, M. H., Morris, T., Kuan, G. (2019). Motives for participation and amount of physical activity among Kelantan Chinese Adolescents. *Malays. J. Med. Sci.*, 26, 101-110. doi:10.21315/mjms2019.26.6.10.
12. Althoff, T., Susic, R., Hicks, J.L., King, A.C., Delp, S.L., Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547, 336-339. doi:10.1038/nature23018.
13. Angulo, J., el Assar, M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol.*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>.
14. Biddle, S.J.; Ciaccioni, S.; Thomas, G.; Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc.*, 42, 146-155.
15. Bize, R., Johnson, J.A., Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Prev. Med.*, 45, 401-415. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.017.
16. Bragg, M. A., Tucker, C. M., Kaye, L. B., Desmond, F. (2009). Motivators of and barriers to engaging in physical activity: Perspectives of low-income culturally diverse adolescents and adults. *Am. J. Health Educ.*, 40, 146-154. doi: 10.1080/19325037.2009.10599089.
17. Choi, J., Lee, M., Lee, J.K., Kang, D., Choi, J.Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17, 356. doi: 10.1186/s12889-017-4255-2.
18. Eakins, J. (2018). An analysis of the determinants of sports participation and time spent in different sporting contexts. *Manag. Sport Leis*, 23, 157-173. doi: 10.1080/23750472.2018.1527713.
19. Fallatah, B.A., Seok-Pyo, H., Alsaleh, B.N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *J of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), 84-91.
20. Habib, M. B., Khoo, S., Morris, T. (2022). Motives and Passion of Adults from Pakistan toward Physical Activity. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063298>
21. Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *J. Sports Sci. Med.*, 12, 10-18.
22. Molanorouzi, K., Khoo, S., Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 66. doi: 10.1186/s12889-015-1429-7.
23. Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., Carvalho, J. (2018). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *J of Human Sport and Exercise*. – URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>
24. Morris, T., Roychowdhury, D. (2020). Physical activity for health and wellbeing: The role of motives for participation. *Health Psychol. Rep.*, 8, 391-407. doi: 10.5114/hpr.2020.100111.
25. Mulyk, K., Maksimova, K., Mulyk, V., Karpets, L., Pustovoi, B., Yefimenko, P., Perevoznyk, V., Mishin, M., Kanishcheva, O., Paevskiy, V. (2018). Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research J of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, November-December RJPBCS 9(6), 673-680.
8. Krutsevych, T. Yu., Ivanik, O. B., Pohasii, L. I. (2019), "Yakist zhyttia i fizychna aktyvnist cholovikiv i zhinok druhoho zriloho viku" [Quality of life and physical activity of middle-aged men and women]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 2(108)19. pp. 95-100. [in Ukraine]
9. Maksymova, K. V., Mulyk, K. V. (2017), "Current issues of preserving and strengthening the health of female students aged 17-21 years of higher educational institutions through physical education fitness classes" [Aktualni pytannia zberezhenia ta zmitsnennia zdorovia studentok 17-21 rokiv vyshchykh navchalnykh zakladiv za rakhunok fizkulturnoozdorovchykh fitnes-zaniat]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, Vyp. 10. pp.301-311. [in Ukraine]
10. Mulyk, K., Maksymova, K., Skalii, T. (2021), "Identifying the most popular fitness programs among students" [Viyavlennia naipopuliarnishykh fitnes-prohram sered studentiv]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zbirnyk naukovykh prats*, 12 (31). pp. 22-29. [in Ukraine]
11. Abdullah, N., Kueh, Y. C., Hanafi, M. H., Morris, T., Kuan, G. (2019). Motives for participation and amount of physical activity among Kelantan Chinese Adolescents. *Malays. J. Med. Sci.*, 26, 101-110. doi:10.21315/mjms2019.26.6.10.
12. Althoff, T., Susic, R., Hicks, J.L., King, A.C., Delp, S.L., Leskovec, J. (2017). Large-scale physical activity data reveal worldwide activity inequality. *Nature*, 547, 336-339. doi:10.1038/nature23018.
13. Angulo, J., el Assar, M., Álvarez-Bustos, A., Rodríguez-Mañas, L. (2020). Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol.*, 35, 101513. <https://doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>.
14. Biddle, S.J.; Ciaccioni, S.; Thomas, G.; Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc.*, 42, 146-155.
15. Bize, R., Johnson, J.A., Plotnikoff, R.C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review. *Prev. Med.*, 45, 401-415. doi: 10.1016/j.ypmed.2007.07.017.
16. Bragg, M. A., Tucker, C. M., Kaye, L. B., Desmond, F. (2009). Motivators of and barriers to engaging in physical activity: Perspectives of low-income culturally diverse adolescents and adults. *Am. J. Health Educ.*, 40, 146-154. doi: 10.1080/19325037.2009.10599089.
17. Choi, J., Lee, M., Lee, J.K., Kang, D., Choi, J.Y. (2017). Correlates associated with participation in physical activity among adults: A systematic review of reviews and update. *BMC Public Health*, 17, 356. doi: 10.1186/s12889-017-4255-2.
18. Eakins, J. (2018). An analysis of the determinants of sports participation and time spent in different sporting contexts. *Manag. Sport Leis*, 23, 157-173. doi: 10.1080/23750472.2018.1527713.
19. Fallatah, B.A., Seok-Pyo, H., Alsaleh, B.N. (2019). Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *J of Human Sport and Exercise*, 14(1proc), 84-91.
20. Habib, M. B., Khoo, S., Morris, T. (2022). Motives and Passion of Adults from Pakistan toward Physical Activity. *International J of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3298. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063298>

26. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *J of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
27. Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., De Caro, J. X., LaVenture, B., Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults-A Systematic Review. *J. Aging Phys. Act.*, 27, 929-944.
28. Willmott, T. J., Pang, B., Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. doi:10.1186/s12889-021-11019-w
29. World Health Organisation (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organisation.
30. Yüksel, A., Yüksel, F., Bilim, Y. (2010). Destination Attachment: Effects on Customer Satisfaction and Cognitive, Affective and Conative Loyalty. *Tourism Management*, 31 (2), 274-84. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.03.007>
31. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. doi:10.1136/bmj.m2031
21. Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *J. Sports Sci. Med*, 12, 10-18.
22. Molanorouzi, K., Khoo, S., Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health*, 15, 66. doi: 10.1186/s12889-015-1429-7.
23. Monteiro, A.M., Silva, P., Forte, P., Carvalho, J. (2018). The effects of daily physical activity on functional fitness, isokinetic strength and body composition in elderly community-dwelling women. *J of Human Sport and Exercise*. – URL: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.11>
24. Morris, T., Roychowdhury, D. (2020). Physical activity for health and wellbeing: The role of motives for participation. *Health Psychol. Rep*, 8, 391-407. doi: 10.5114/hpr.2020.100111.
25. Mulyk, K., Maksimova, K., Mulyk, V., Karpets, L., Pustovoit, B., Yefimenko, P., Perevoznik, V., Mishin, M., Kanishcheva, O., Paevskiy, V. (2018). Motivational Principles Of Using Various Fitness Programs. *Research J of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, November-December RJPBCS 9(6), 673-680.
26. Pedersen, M. R. L., Hansen, A. F., Elmoose-Østerlund, K. (2021). Motives and Barriers Related to Physical Activity and Sport across Social Backgrounds: Implications for Health Promotion. *J of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115810>
27. Spiteri, K., Broom, D., Bekhet, A. H., De Caro, J. X., LaVenture, B., Grafton, K. (2019). Barriers and Motivators of Physical Activity Participation in Middle-Aged and Older Adults-A Systematic Review. *J. Aging Phys. Act.*, 27, 929-944.
28. Willmott, T. J., Pang, B., Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motivation: an across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. doi:10.1186/s12889-021-11019-w
29. World Health Organisation (2021). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: World Health Organisation.
30. Yüksel, A., Yüksel, F., Bilim, Y. (2010). Destination Attachment: Effects on Customer Satisfaction and Cognitive, Affective and Conative Loyalty. *Tourism Management*, 31 (2), 274-84. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2009.03.007>
31. Zhao, M., Veeranki, S. P., Magnussen, C. G., Xi, B. (2020). Recommended physical activity and all cause and cause specific mortality in US adults: prospective cohort study. *BMJ*, 370, m2031. doi:10.1136/bmj.m2031

Надійшла до друку 08.09.2024

НАШІ АВТОРИ

Андрєєва Олена – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Банах Володимир – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна.

Бобренко Світлана – викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Бричук Марія – кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Волосюк Анна – аспірант кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Гакман Анна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України м. Київ, Україна.

Горбенко Олександр – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

Дутчак Мирослав – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Клюс Олена – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

Литвиненко Андрій – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Харківський національний університет радіоелектроніки; докторант кафедри олімпійських та професійних видів спорту, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

Максимова Катерина – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

Мулик Вячеслав – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри олімпійського та професійного спорту, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

Мулик Катерина – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

Скалій Олександр – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, директор Інституту спорту і фізичної культури, Університет економіки в Бидгощі, м. Бидгощ, Польща.

Холодова Ольга – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна.

Хрипко Інна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

Чжіцзін Бань – здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна.

OUR AUTHORS

Andrieieva Olena – Doctor of science in physical education and sports, professor, Head of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Banakh Volodymyr – PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kremenets Taras Shevchenko Regional Academy of Humanities and Pedagogy, Kremenets, Ukraine.

Bobrenko Svitlana – Assistance of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Brychuk Mariia – Candidate of geographical sciences, associate professor, Associate professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine.

Dutchak Myroslav – Doctor of science in physical education and sports, professor, Professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Hakman Anna – Doctor of science in physical education and sports, professor, Professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Horbenko Oleksandr – Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor, Associate Professor of the department of health, fitness and recreation, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine.

Kholodova Olha – Candidate of sciences of physical education and sport, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Education, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine.

Khrypko Inna – Associate professor of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine.

Klius Olena – Candidate of Science of Physical Education and Sport, Senior Lecturer at the department of Theory and Methodology of Physical Education, Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine.

Lytvynenko Andrii – Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor of the Department of Physical Education and Sports, Kharkiv National University of Radio Electronics; Doctoral student of the Olympic and professional sports department, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Ukraine.

Kateryna Maksymova – PhD (Pedagogical Sciences), Associate Professor of the department of Ukraine.

Mulyk Kateryna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the department of health, fitness and recreation, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine.

Mulyk Viacheslav – Doctor of Sciences in Physical Education and Sports, Professor, Professor of the Department of Olympic and Professional Sports, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine.

Skaliy Alexander – Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor, Head of Institute of Sport and Physical Culture, University of Economy in Bydgoszcz, Bydgoszcz, Poland.

Volosiuk Anna – graduate student of the Department of Health and Recreational Physical Activity, National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine.

Zhijing Ban – Postgraduate student, Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkov, Ukraine.

Наукове видання

ВІСНИК

**Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Збірник наукових праць
Випуск 29, № 2 (2024)**

*Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти матеріали,
що не відповідають вимогам до фахових видань або вносити корективи*

За зміст і достовірність інформації відповідальність несуть автор та співавтори

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 6,51.
Тираж 300 пр. Зам. № 271.

Підписано до друку 28.09.2024 р.

Видання та друк ФОП Панькова А. С.
вул. Симона Петлюри, 30б, м. Кам'янець-Подільський,
Хмельницька обл., 32302.
Тел.: (03849) 3 90 06, (067) 381 29 43.
E-mail: aksiomaprint@ukr.net
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6561 від 28.12.2018 р.