

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»**

Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»

Uniwersytet Szczeciński (Polska)

University of Bucharest (Romania)

Медичний факультет

Кафедра біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»**

15–16 вересня 2022 року

м. Одеса

Частина 2

Одеса – 2022

УДК: 796611.7–053.67(063)

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №2 від 29.09.2022 року)

Рецензенти:

- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, викладач кафедри тактики і загальновійськових дисциплін Інституту військово-морських сил Національного університету «Одеська морська академія» (Україна, м. Одеса);
- **О. І. Форостян** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації медичного факультету ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, викладач (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XIV міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 205-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2022 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Видавець Сімекс-прінт, 2022. 195 с.

У збірнику наукових праць представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я.

УДК: 796611.7–053.67(063)

УДК: 796.03

Р. Р. Сіренко, В. І. Кійко

(Україна, м. Львів)

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ІНСТРУМЕНТ ОЦІНКИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ

Рухова активність є життєвою потребою сучасної людини, умовою нормального розвитку й забезпечення життєдіяльності організму. Соціальні обмеження, викликані світовою пандемією, а згодом військові дії на території України спричинили переміщення переважної більшості комунікацій у віртуальний формат. Одним із способів віртуалізації соціальних контактів стали соціальні мережі. Актуальність дослідження зумовлена зниження рухової активності людини в умовах тривалого соціального дистанціювання, скасуванням або перенесенням у віртуальний формат різнорівневих спортивних тренувань і змагальницьких заходів, перенесенням у соціальні мережі спілкування спортсменів із їхніми цільовими спільнотами, використання середовища соціальних мереж для пропаганди спорту й здорового способу життя. Метою даної роботи було проаналізувати можливості соціальних мереж в демонстрації рухової активності спортсменів. Завдання дослідження проаналізувати контент соціальних мереж, у яких публікуються спортсмени; провести опитування спортсменів, які публікують контент у соціальних мережах, на предмет оцінки ефективності використання соціальних мереж у провадженні ними спортивної діяльності. Проведене дослідження показало, що спортсмени публікують дані про свою рухову активність, спортивні досягнення у візуалізованому форматі; більшість публікацій спортсменів у соціальних мережах становлять спортивно-презентаційні та спортивно-мотиваційні ролики, відеотрансляції спортивних заходів; спортсмени високо оцінюють ефективність використання соціальних мереж, зокрема вказують

на доступність цільових спільнот, зворотній зв'язок, можливість презентації власних спортивних досягнень, можливість демонстрації систематичної рухової активності. Соціальні мережі є засобом популяризації спорту, фізичної активності та здорового способу життя загалом.

***Ключові слова:** студенти-спортсмени, рухова активність, фізичне виховання, дистанційна освіта, соціальні мережі.*

Постановка проблеми та її зв'язок з науковими і практичними завданнями. Тривалі обмеження комунікацій також негативно позначилися на руховій активності людини, спричинили гіподинамію. Особливо це стосується спортсменів, які звикли вести активну рухову діяльність. Для них стало неможливим відвідування спортзалів, фітнес-центрів, участь у спортивних змаганнях. Проте у таких умовах більшість спортсмени реалізують рухову активність у домашніх умовах, відображаючи свої спортивні досягнення у публікаціях у соціальних мережах. Соціальні мережі стали основним ілюстратором пролонгування рухової активності спортсменів в умовах соціального дистанціювання. У всесвітній мережі стали популярними ролики спортсменів. Це гімнастика, фітнес, інші види рухової активності, які дають змогу тривати організму у чудовій спортивній формі. Сьогодні, керуючись змістом, систематичністю спортивних публікацій у соціальних мережах можна оцінити рухову активність спортсменів-аматорів і спортивних професіоналів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність зокрема та реалізації спортивної діяльності у соціальних мережах є одним із актуальних аспектів сучасних наукових розвідок. У наукових працях наголошується на важливості рухової активності, яка є життєвою потребою сучасної людини, умовою нормального розвитку й забезпечення життєдіяльності організму, регулятором працездатності, настрою (О. Ажиппо, В. Павленко, Є. Павленко) [1, с. 241], вказується на чітко обґрунтовані кореляції між руховою активністю людини та якістю її життя (О. Проніков) [5, с. 6]. Водночас дослідники

констатують зниження рухової активності в сучасних умовах функціонування суспільства, коли за рахунок стрімкого розвитку науково-технічного прогресу (М. Редькіна) [6, с. 63] та наголошують на необхідності формування у людини потреби до систематичних занять фізичними вправами (О. Кошелева, І. Скрипченко) [4, с. 4].

Перспективи реалізації рухової активності спортсменів і будь-яких інших людей в умовах тотальної діджиталізації сфер діяльності і міжособистісних взаємин вчені рекомендують шукати у поєднанні традиційних спортивних ідей із сучасними технологіями (О. Проніков) [5, с. 6]. Одним із актуальних форматів такого поєднання є віртуальні спортивні спільноти у соціальних мережах, які дають змогу отримувати та ділитися знаннями в професійній сфері в процесі спілкування у віртуальному просторі, формувати персональну освітню сферу, реалізовувати фітнес-ідеї (О. Благий, Н. Лисакова) [2, с. 105].

У результатів популяризації спорту в соціальних мережах виник новий напрям спортивної активності – електронний спорт, кіберспорт – «нове покоління командних спортивних змагань, де боротьба за першість перенесена у цифрову площину», «соціально-культурне явище, фундаментом якого є спорт, медіа, розваги та культура» у цифровому просторі (О. Шинкарук, О. Ярмолук, Е. Анохін, Ю. Юхно) [8, с. 9]. Такий підхід дозволяє проводити масштабні локальні турніри, які складаються з онлайн та оффлайн частин [8, с. 9]. Прикладом популяризації спортивних активностей у соціальних мережах є створення інтернет-порталів, що забезпечують не лише трансляцію інформації, а й обмін думками завдяки можливому коментуванню та вільному висловлюванню своєї думки. Соціальні мережі вважають засобом популяризації спорту та здорового способу життя загалом (С. Вінтоняк, М. Коробчинський, Л. Чирун, В. Висоцька) [3, с. 38]. У контексті реалізації спортивних активностей у віртуальному просторі заслуговує на увагу створення спеціальної платформи Psyball, що дозволяє здійснювати пошук цільових аудиторій для спільних занять спортом, керування спортивними

зустрічами і груповими заняттями, робити розсилання запрошень, реєструватися на участь у події, нагадування, забезпечувати просування події в соціальних мережах [7]. Спільним для сучасних наукових розвідок з питань рухової активності, спорту й використання при цьому віртуальних інструментів є підтвердження необхідності оптимального комбінування традиційної та інноваційної компоненти у створення умов для забезпечення рухової активності спортсменів та інших охочих зайнятися спортом. Одним із доступних, простих і цікавих форматів такого поєднання є соціальні мережі. Вони дають змогу користувачам демонструвати свою рухову активність, спортивні досягнення, обмінюватися думками й пропагувати спорт і здоровий спосіб життя.

Мета статті – проаналізувати можливості соціальних мереж в демонстрації рухової активності спортсменів.

Завдання дослідження: проаналізувати контент соціальних мереж, у яких публікуються спортсмени; провести опитування спортсменів, які публікують контент у соціальних мережах, на предмет оцінки ефективності використання соціальних мереж у провадженні ними спортивної діяльності.

Методи дослідження. Для реалізації мети і завдань дослідження було обрано такі методи: контент-аналіз спортивних публікацій у соціальних мережах, опитування спортсменів-авторів публікацій у соціальних мережах. Для опитування спортсменів використано авторську анкету (табл. 1). За нею спортсменам, які публікують відеоролики, дописи з різних видів спорту, пропонувалося оцінити ефективність використання соціальних мереж у провадженні ними спортивної діяльності.

Респондентами дослідження стали 25 спортсменів, серед них спортсмени-аматори, спортсмени-професіонали, спортсмени-блогери, спортсмени-студенти старших курсів закладів вищої освіти. До участі в опитуванні респондентів було запрошено через соціальні мережі.

Таблиця 1

Анкета для спортсменів

№ з/п	Критерій оцінки	Оцінка		
		висока	середня	низька
1.	Доступність цільових спільнот			
2.	Легкість комунікацій			
3.	Варіативність контенту			
4.	Зворотній зв'язок			
5.	Можливість презентації власних спортивних досягнень			
6.	Можливість демонстрації систематичної рухової активності			

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки рухової активності студентів-спортсменів було здійснено аналіз публікацій спортсменів у соціальних мережах Інстаграм і Фейсбук. Було проаналізовано понад 50 дописів, відеоматеріалів, фото спортсменів у соціальних мережах. Опублікований спортсменами контент містив дані про їхню рухову активність. Дані про аналіз контенту соціальних мереж узагальнено у таблиці 2.

Таблиця 2

Контент-аналіз публікацій спортсменів у соціальних мережах

№ з/п	Вид контенту	%
1	Спортивно-мотиваційні ролики	20
2	Спортивно-презентаційні ролики	30
3	Фотоматеріали	10
4	Відеотрансляції спортивних заходів	20
5	Текстові публікації спортивного змісту	5
6	Коментування й анонсування спортивних подій і досягнень	15

Як бачимо із наведеної таблиці 2, більшість публікацій спортсменів у соціальних мережах становлять спортивно-презентаційні та спортивно-мотиваційні ролики, відеотрансляції спортивних заходів. Це дає підстави стверджувати, що у соціальних мережах спортсмени публікують дані про свою рухову активність, спортивні досягнення у візуалізованому форматі.

У результаті анкетування спортсменів на предмет оцінки ефективності використання соціальних мереж у провадженні ними спортивної діяльності отримано наведені у таблиці 3 дані.

Таблиця 3

Анкета для спортсменів

№ з/п	Критерій оцінки	Оцінка, %		
		висока	середня	низька
1	Доступність цільових спільнот	80	20	0
2	Легкість комунікацій	60	20	20
3	Варіативність контенту	50	30	20
4	Зворотній зв'язок	80	20	0
5	Можливість презентації власних спортивних досягнень	70	10	20
6	Можливість демонстрації систематичної рухової активності	60	40	0

Зафіксовані у таблиці 3 дані дають підстави стверджувати, що в цілому більшість спортсменів високо оцінюють ефективність використання соціальних мереж у провадженні ними спортивної діяльності. Найвищі оцінки отримано за такими критеріями, як: доступність цільових спільнот, зворотній зв'язок, можливість презентації власних спортивних досягнень, можливість демонстрації систематичної рухової активності.

Висновки з даного дослідження та перспективи подальшого наукового пошуку. На основі проведеного дослідження можна зробити такі висновки: у соціальних мережах спортсмени публікують дані про свою рухову активність, спортивні досягнення у візуалізованому форматі; більшість

публікацій спортсменів у соціальних мережах становлять спортивно-презентаційні та спортивно-мотиваційні ролики, відеотрансляції спортивних заходів; спортсмени високо оцінюють ефективність використання соціальних мереж, зокрема вказують на доступність цільових спільнот, зворотній зв'язок, можливість презентації власних спортивних досягнень, можливість демонстрації систематичної рухової активності.

Подальший науковий інтерес становить дослідження діяльності спортсменів-професіоналів в інтернет-спільнотах, оцінка ефективності трансльованих у соціальних мережах видів спортивної активності.

Список використаних джерел

1. Ажиппо О.Ю., Павленко В.О., Павленко Є.Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти: посібн. Харків. 2019. 285 с.

2. Благій О., Лисакова Н. Роль соціальних мереж у професійному розвитку та працевлаштуванні фахівця з фітнесу. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (19 квітня 2018 року)*. К., 2018. С. 104–105.

3. Вінтоняк С. М., Коробчинський М. В., Чирун Л. Б., Висоцька В. А. Аналіз особливостей інтернет-порталу аматорських спортивних ігор. URL: <https://science.lpnu.ua/sites/default/files/journal-paper/2018/jun/12965/421-41.pdf> (дата звернення: 30.04.2022).

4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46 с.

5. Проніков О. Фізична активність та якість життя людини: від минулого до сьогодення. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.)* / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 6.

6. Редькіна М. А. Методика визначення індивідуальної рухової активності студентів у процесі фізичного виховання: дис. ...канд. пед. наук: 13.00.02. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. К., 2020. 197 с.

7. Українці розробили соціальну мережу Psyball для занять спортом. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2017/09/18/ukrayintsi-rozrobili-sotsialnu-merezhu-psyball-dlya-zanyat-sportom/> (дата звернення: 30.04.2022).

8. Шинкарук О., Ярмолюк О., Анохін Е., Юхно Ю. Розвиток кіберспорту як соціально-культурного явища в світі та Україні. *Фізична активність і якість життя людини [текст]*: зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 9–10.

R. R. Sirenko, V. I. Kiyko

SOCIAL NETWORKS AS A TOOL FOR EVALUATING THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENT-ATHLETES

The topicality of the research study lies in the fact that under continuous social distancing the level of human movement activity has been constantly decreasing, leading to either cancellation of various training courses and sporting events or changing them to the virtual format. As a result, social networks have become the main means of communication between athletes and their target communities, and they are used to propagate sports and healthy ways of life. The overall aim of the study is as follows: to analyse the network content containing publications by athletes; to conduct surveys by questionnaire of some athletes for efficiency assessment of social networks in their sporting activities. The study has shown that most athletes are using social networks to highlight their activities and achievements, mainly in the form of sports motivating clips or videos depicting sporting events. On the whole, athletes find social networking very effective due to its accessibility to

target communities, feedback, possibilities to present their own sports achievements and promote systematic movement activity.

Key words: student athletes; moving activity; physical education; distance learning; social networking.

УДК: 615.83:[796.012.61:612.2]

*Г. М. Страколист, О. В. Бессарабова, Д. О. Прокопенко
(Україна, м. Запоріжжя)*

ТРЕНУВАННЯ ДИХАЛЬНИХ М'ЯЗІВ ЯК МЕТОД КОРЕКЦІЇ ГІПЕРРЕАКТИВНОСТІ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

У статті наведені експериментальні дані щодо ефективності застосування методики тренування дихальних м'язів для корекції функціонального стану дихальної системи молодих жінок 18–20 років з пульмонологічною гіперреактивністю. На підставі спостереження за жінками показано, що цілеспрямований розвиток дихальних м'язів призводить до збільшення використовуваного об'єму легень та потенційної потужності вентиляції. Зафіксовано підвищення адаптивних можливостей організму досліджуваних, що дозволяє рекомендувати методiku тренування дихальних м'язів як превентивний захід попередження розвитку патології дихальної системи.

Ключові слова: адаптаційний потенціал, тренування дихальних м'язів, жінки.

Актуальність. Перманентне погіршення екологічних умов, забруднення довкілля, збільшення алергізації населення та погіршення генофонду нації є причинами невпинного зростання рівня захворюваності в Україні [1].