МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

КАФЕДРА ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
ФКМ – 24-2 групи,
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Фізична культура і спорт» _____ **Колісна Ірина Миколаївна**

Науковий керівник _____ **Чаплигін В. П. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Керівник освітньої програми _____ **Головащенко Р. В. к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Допущено до захисту за рішенням кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації. Протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідуючий кафедри _____ Лаврентьєв О. М., **к. н. з фізичного виховання і спорту, доцент**

Ірпінь 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 11.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (під

Результат захисту _____ 11.02.2026 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ К.В. Прокопенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ М.М. Лаврентьєва
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ Ю.П. Сергієнко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І.В. Кацер
(підпис) (ініціали, прізвище)

ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст кваліфікаційної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
I.Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
			11.02.26	К.В. Протасенко О.М. Лаврентьєв Ю.Л. Сергієнко І.В. Сачуда Т.Н. Сидура

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЄКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
Завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О. М. Лаврентьєв
«__12__»____12____2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу здобувачу вищої освіти

Колісна Ірина Миколаївна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: "Структура організації занять з єдиноборств і форми побудови навчально-тренувальних занять в ЗОШ"
Затверджена наказом ректора від «__12__» ____12____2024 № 1867

1. **Строк здачі закінченої роботи** 20.01.2026
2. **Цільова установка**

Мета дослідження – визначити індивідуальні особливості стану здоров'я викладачів вищої освіти та розробити підходи щодо впровадження у їх життєдіяльність рекреаційно-оздоровчу фізичну культуру для покращення самопочуття.

Об'єкт дослідження – методи та засоби рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

Предмет дослідження – процес засоби рекреаційно-оздоровчої фізичної культури у викладачів вищої освіти.

3. Вихідні дані до роботи

4. Перелік графічного матеріалу: робота містить таблиці та рисунків

5. Зміст випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи (перелік питань за кожним розділом):

РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДАНИХ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

1.1. Рекреаційно-оздоровча діяльність, як основа здорового способу життя різних груп населення.

1.2. Особливості життєдіяльності та індивідуальних особливостей стану моторики у викладачів закладів вищої освіти.

1.3. Використання рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різними авторами задля покращення стану здоров'я у різних верств населення.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Методи дослідження.

2.2. Організація дослідження.

РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.

3.1. Результати анкетування у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

3.2. Оцінка окремих показників фізичного розвитку викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності.

3.3. Особливості рівня рухової активності та способу життя у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

8. **Дата видачі завдання** «12» грудня 2024 р.

9. **Керівник кваліфікаційної роботи** _____ В. П. Чаплигін
(підпис)

10. **Гарант освітньо-професійної програми** _____ Р. В. Головащенко
(підпис)

11. **Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти** _____ І. М. Колісна
(підпис)

ЗМІСТ

№п/п	Назва розділу (підрозділу)	Ст.
СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ		**4**
ВСТУП		**5**
РОЗДІЛ 1. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДАНИХ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ		**10**
1.1.	Рекреаційно-оздоровча діяльність, як основа здорового способу життя різних груп населення	**10**
1.2.	Особливості життєдіяльності та індивідуальних особливостей стану моторики у викладачів закладів вищої освіти	**17**
1.3.	Використання рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різними авторами задля покращення стану здоров’я у різних верств населення	**20**
Висновки до розділу 1		**22**
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ		**24**
2.1.	Методи дослідження	**24**
2.1.1.	Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури	**24**
2.1.2.	Педагогічне спостереження	**25**
2.1.3.	Анкетування викладачів, що працюють у закладах вищої освіти	**26**
2.1.4.	Методика визначення окремих показників фізичного розвитку у викладачів вищої освіти	**28**
2.1.5.	Оцінка рівня рухової активності у викладачів закладів вищої освіти	**28**
2.1.6.	Методи математичної статистики	**30**
2.2.	Організація дослідження	**31**
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ		**33**

КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ		
3.1.	Результати анкетування у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури	**34**
3.2.	Оцінка окремих показників фізичного розвитку викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності	**40**
3.3.	Особливості рівня рухової активності та способу життя у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури	**43**
Висновки до розділу 3		**46**
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ		**48**
ВИСНОВКИ		**52**
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ		**55**

ВСТУП

У будь якій державі система освіти посідає надзвичайно важливе значення для її населення. Фундаментом для економічного, культурного та демографічного розвитку є повноцінне профільне забезпечення освіти та науки у процесі життєдіяльності громадян. Для цього в Україні є ряд законів про освіту у яких вказано, що будь який громадянин має право на повноцінну, якісну фахову освіту для подальшого працевлаштування та можливості матеріального забезпечення себе та своєї сім'ї [1, 5].

Для цього створюється послідовність освітнього поступового процесу, починаючи з закладів дошкільної освіти, загальної середньої освіти у школах та профільної освіти у закладах позашкільного навчання для здобуття професії і майбутнього кар'єрного зростання. Тому спеціалізована освіта здобувачів після завершення ЗОШ є принципово важливою та необхідною для того щоб успішно розвиватися та повноцінно забезпечувати свою родину [2, 9].

Основними фундаментаторами забезпечення освітньої діяльності для здобувачів освіти 3-го та 4-го рівня акредитації (коледжі, технікуми, ліцеї, інститути, університети, академії) є педагогічні та науково-педагогічні працівники. Від їх компетентності, фаховості та профільної діяльності залежить як якість так і ефективність навчального та вихованого процесу здобувачів вищої освіти [4, 7].

За даними спеціальної науково-методичної літератури вказано, що професійні знання, уміння та навички викладачів, що забезпечують освітній процес для студентів є прямим показником щодо їх навчання та виховання. Важливим фактором стає також і уміння самої педагогічної діяльності, тобто уміння надавати матеріал для студентів таким чином, щоб їх було максимально зрозумілим та доступним. Також педагогічний процес повинен формувати стійку мотивацію щодо здобувачів вищої освіти для бажання навчатися і чогось навчитися [3, 12].

Але розглядаючи освітній процес у іншому контексті, мало хто із дослідників звертає увагу на сам стан морфо-фізіологічих особливостей

педагогів та науково-педагогічних працівників, які забезпечують освітній процес. Насамперед це оцінка їх рівня стану здоров'я і все що пов'язано із цим для ефективності та якості освітнього процесу. Адже якої кваліфікації не був би педагог, якими методиками викладання він не володів та уміннями якісно та доступно передавати свої фахові знання, уміння та навички – при відсутності оптимального стану його рівня здоров'я, позитивного самопочуття усі попередні досягнення нівелюються [6, 10].

Для забезпечення оптимального стану здоров'я викладачів вищої освіти необхідно враховувати значну кількість чинників, які на це впливають. В першу чергу це якість життя, яке проявляється у матеріальному забезпеченні, якісній медицині, матеріально-технічного забезпечення і так далі. І не менш важливим складовим для повноцінного гармонійного стану здоров'я у викладачів є забезпечення рухової активності оздоровчого напрямку. До цього напрямку можна віднести рекреаційно-оздоровчу рухову активність, активне дозвілля (активні парки, прогулянки, заняття спортом, йогою, пілатесом) та іншими видами рухової діяльності, які за своєю структурою та завданням носять виключно оздоровчий характер [13, 19].

За даними спеціальної науково-методичної літератури існує значна кількість наукових досліджень, які направлені на рекреаційно-оздоровчу діяльність у різних верств населення. Так, у роботі Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня «Рекреація у фізичній культурі різних груп населення» розглянуто питання сучасні погляди на трактування фізичної рекреації як складової загальної фізичної культури суспільства, індивідуальної фізичної культури людини та її соціальних орієнтацій до здорового способу життя. Наведено засоби, форми і методи організації рекреаційних занять у фізичному вихованні різних груп населення. У іншій науковій праці А.В. Гакман «Теорія та методика фізичної рекреації» розкрито проблему історичних аспектів формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні та світі. Охарактеризовані поняття, форми, засоби, методи фізичної рекреації; наведені сучасні види та технології проведення оздоровчо-рекреаційних

заходів. Вказані особливості гігієни і норми під час виконання фізичних вправ, основи здорового способу життя [22, 31].

Але за даними спеціальної науково-методичної літератури мало відображено даних щодо оздоровчої рекреаційної діяльності саме у викладачів вищої освіти. Тому даний напрямок є актуальним та своєчасним.

Мета роботи – визначити індивідуальні особливості стану здоров'я викладачів вищої освіти та розробити підходи щодо впровадження у їх життєдіяльність рекреаційно-оздоровчу фізичну культуру для покращення самопочуття.

Завдання роботи:

1. Заданими спеціальної науково-методичної літератури та теоретичного досвіду фахівців у галузі фізичного виховання та спорту визначити особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у викладачів вищої освіти у процесі їх професійної та побутової діяльності.

2. Провести констатуючий науковий експеримент та визначити індивідуальні особливості стану здоров'я у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

3. Розробити, обґрунтувати та впровадити у життєдіяльність викладачів вищої освіти підходи щодо рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для покращення їх стану здоров'я.

Об'єкт наукового дослідження – методи та засоби рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

Предмет наукового дослідження – процес засоби рекреаційно-оздоровчої фізичної культури у викладачів вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи оцінки фізичного розвитку, анкетування, методика рівня рухової активності, методика оцінки соматичного стану здоров'я у викладачів вищої освіти, методи математичної статистики.

Наукова новизна. Наукова новизна кваліфікаційної дипломної роботи полягає в тому, що вперше розроблено та впроваджено інноваційні підходи рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для викладачів вищої освіти у процесі їх професійної та побутової діяльності. Доповнено дані щодо індивідуального стану фізичного розвитку та стану здоров'я у педагогічних та науково-педагогічних працівників вищої освіти. Також доповнено дані щодо особливостей рекреаційно-оздоровчої діяльності у різних груп населення, а саме у викладачів профільних закладів вищої освіти.

Теоретична значимість роботи. Отримані дані, які представлені у кваліфікаційній дипломній роботі можуть бути представлені як теоретична онова до викладання навчальних дисциплін у профільних закладах вищої освіти для здобувачів 3-го та 4-го рівня акредитації. Представлені дані можуть лягти в основу теоретичного курсу лекційних та практичних занять з дисциплін: «Теорія та практика рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних груп населення», «Рекреація та оздоровча фізична культура різних верств населення». Отримані дані як теоретичний матеріал повинні покращити знання у студентів щодо забезпечення різних груп населення оздоровчою діяльністю за використанням методів та засобів рухової активності.

Практична значимість роботи. Практична значимість роботи полягає в тому, щоб навчити здобувачів вищої освіти практичними знаннями, уміннями та навичками щодо забезпечення різних верств населення і в тому числі і викладачів вищої освіти усіма формами, методами, принципами та заходами рекреаційно-оздоровчої фізичної культури. Дані практичні навички можуть бути впроваджені у фітнес центах, активних парках у групах заняттях спортом, групах різних походів та туристичних заходів і так далі.

Структура та об'єм кваліфікаційної дипломної роботи. Представлена наукова робота складається із класичної структури, що пред'являється до написання до наукових робіт даного типу. Вона складається із титульного аркушу, змісту, списку умовних скорочень, вступу,

3-ох розділів і висновків до них, практичних рекомендацій, загальних висновків та списку використаних сучасних літературних джерел. Загальний об’єм роботи складає 58 аркушів. Список використаних літературних джерел нараховує 32 авторів, які відповідають тематиці наукового дослідження.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ДАНИХ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Рекреаційно-оздоровча діяльність, як основа здорового способу життя у різних груп населення

За даними спеціальної науково-методичної літератури вважається, що поняття фізична рекреація є одним із видів фізичної культури яка спрямована на використання спеціальних фізичних вправ їх різних видів у процесі їх спрощеного використання під час активного дозвілля для отримання задоволення від розваг , що призводять до змін виду діяльності та зилишають осторонь щоденну побутову діяльність [4, 23].

До основних форм рекреаційно-оздоровчої діяльності можна віднести фізкультурно-спортивні розваги, різні туристичні походи, обов'язково з контролем фізичного навантаження, заняття різними видами фізичних вправ, спорту різної спрямованості та іншими видами рухової активності, що забезпечують оптимальний стан здоров'я людини, повноцінний фізичний та моральний відпочинок, а також сприяє задоволенню потреб що пов'язані зі змістовними цільовими розвагами [15, 31].

Якщо окремо відокремлювати ознаки стосовно змісту та форми фізичної рекреації, то даний напрямок в основному відносять до наступних компонентів:

1 Основний фундамент є раціональна рухова активність

2 Основним засобом оздоровчої фізкультурно-рекреаційної діяльності є використання фізи

3 Використання рекреаційно-оздоровчої фізичної культури проводиться у вільний час чи у спеціально відведений час.

4 Обов'язковим компонентом є включення культурно-ціннісних аспектів

5 також містить емоційні та інтелектуальні компоненти фізичної культури

6 основна діяльність полягає у розважальному характері, що носить гедоністичний напрямок

7 повинен здійснюватися на добровільних засадах та застосовується на самодіяльності

8 основним напрямком є оптимізація всіх життєвих сил та позитивний вплив на організм людини

9 включає в себе різноманітні напрямки рекреаційних послуг що носять оздоровчий характер

10 здійснюється у природних умовах переважно на відкритих місцевостях та на свіжому повітрі

11 обов'язково включає в себе науково-методичну складову, що є базовим фундаментом для наукових досліджень [8, 26].

за даними спеціальної науково-методичної літератури у процесі використання рекреаційно-оздоровчої фізичної культури необхідно досягнути певних результатів які мають наступні значення:

- Біологічне - основний напрямок є сприяння оздоровленню організму людини, після фізичного емоційного та морального перенавантаження у процесі професійної або соціально-побутової діяльності. а також включає різні аспекти оптимізації стану здоров'я.
- Психологічне - формує у людини позитивний морально-емоційний стан, який виникає під впливом відчуття волі та свободи, відчуття радості та внутрішнього задоволення у процесі занять фізичними вправами, а також адаптації до соціального середовища та визначення у соціумі.
- Естетичне - формує у людини позитивне рекреаційне дозвілля від сприйняття краси свого власного тіла, навколишнього середовища та дозвілля, а також можливості його ширшого пізнання.
- Освітньо-виховне - даний напрямок сприяє формування у людини фізичного, морального, інтелектуального та творчого розвитку особистості.

- культурно-аксіологічне - Сприяє у людини засвоєнню нових знань щодо культурних цінностей, а також створює нові умови щодо особистісно суспільних цінностей [17, 30].

На думку деяких авторів фізична рекреація, як спосіб відтворення включає в себе комплекс різноманітних заходів, що спрямовані на відновлення стану організму людини та вдосконалення рухових умінь та навичок під впливом занять фізичною культурою, із використанням засобів розваг та видів рухової активності [5, 24].

Мета рекреаційно-оздоровчої фізичної культури, є зменншення фізичного, емоційного, психологічного та інших видів навантаження через різні види рухової активності.

Мета рекреаційно-оздоровчої рухової активності полягає у зміцненні здоров'я, покращенні фізичного стану, підвищенні працездатності та профілактиці захворювань, зумовлених гіподинамією. Вона спрямована на якісний відпочинок, зняття психоемоційного напруження, всебічний розвиток особистості та забезпечення здорового способу життя (ЗСЖ) шляхом раціональних фізичних навантажень [9, 16].

Ключові цілі та завдання включають:

- Оздоровлення: зміцнення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, підвищення загального тонусу організму.
- Рекреація (відпочинок): відновлення сил, зниження рівня стресу, тривожності та депресії, отримання задоволення від рухів.
- Профілактика: запобігання хронічним захворюванням, що викликані сидячим способом життя.
- Розвиток: підвищення фізичних якостей (витривалість, сила, координація) та когнітивних здібностей.
- Соціалізація: організація дозвілля та покращення якості життя [12, 25].

Основний акцент робиться на виборі форм активності (фітнес, ходьба, ігри, туризм), які приносять задоволення та базуються на оптимальних, а не виснажливих навантаженнях [6, 28].

Завдання рекреаційно-оздоровчої рухової активності спрямовані на протидію гіподинамії, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності та покращення психоемоційного стану через фізичні вправи. Вони охоплюють корекцію фізичного розвитку, профілактику хвороб, зняття стресу, активний відпочинок та формування здорового способу життя [3, 14].

Основні завдання рекреаційно-оздоровчої рухової активності:

- Оздоровчі: Зміцнення серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення загального тонусу організму, профілактика хронічних захворювань.
- Рекреаційні (відпочинкові): Відновлення сил після розумової або фізичної праці, отримання задоволення, емоційне розвантаження та зняття симптомів тривожності.
- Освітньо-виховні: Формування потреби в систематичних заняттях, виховання культури здоров'я, підвищення самооцінки та когнітивних здібностей.
- Діагностичні та адаптаційні: Моніторинг фізичного стану, адаптація організму до навантажень, забезпечення здорового розвитку та продовження тривалості активного життя [13, 21].

Основою рекреаційних програм є фітнес-технології, аеробні тренування, силові вправи та стретчинг, адаптовані до віку та можливостей людини.

Принципи рекреаційно-оздоровчої рухової активності (ОРРА) базуються на забезпеченні оптимальної кількості рухів, систематичності, поступовості навантажень, безпечності та індивідуалізації, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та покращенню якості життя. Ці принципи протидіють гіподинамії, поєднуючи фізичні вправи з відпочинком [19, 32].

Основні принципи рекреаційно-оздоровчої рухової активності:

- Принцип свідомості та активності: усвідомлене ставлення до занять, розуміння їхньої мети та активна участь.
- Принцип систематичності: регулярність занять (щодня або не менше 3 разів на тиждень), що забезпечує стійкий оздоровчий ефект.
- Принцип поступовості: поетапне збільшення обсягу та інтенсивності навантажень відповідно до функціональних можливостей організму.
- Принцип адекватності (індивідуалізації): відповідність навантажень стану здоров'я, віку, статі та фізичній підготовленості людини.
- Принцип всебічного гармонійного розвитку: спрямованість на тренування різних груп м'язів, розвиток фізичних якостей (витривалість, сила, гнучкість).
- Принцип різноманітності: використання різноманітних видів фізичних вправ, фітнес-програм для підтримки інтересу та уникнення одноманітності.
- Принцип оздоровчої спрямованості: першочергова мета — зміцнення здоров'я, а не досягнення високих спортивних результатів.
- Принцип безпеки та гігієнічності: дотримання правил техніки безпеки, особистої гігієни, вибір екологічно сприятливих місць для занять [11, 27].

Ці принципи забезпечують перетворення фізичної активності на засіб відновлення сил (рекреації) та профілактики захворювань.

Методи рекреаційно-оздоровчої рухової активності включають різноманітні фізичні вправи (аеробні, силові, стретчинг), спрямовані на покращення здоров'я, зняття втоми та активний відпочинок. До них відносяться швидка ходьба, біг, танці, рухливі ігри, плавання, йога та фітнес-програми. Основна мета — протидія гіподинамії та підвищення рівня фізичної підготовленості [1, 29].

Основні методи та форми рекреаційно-оздоровчої активності:

- Оздоровча гімнастика та фітнес: включає аеробні тренування (кардіо), силові вправи для зміцнення м'язів та стретчинг (розтяжка) для гнучкості.
- Циклічні види вправ: швидка ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, лижні прогулянки.
- Танцювальні та ритмічні методи: фітнес-танці, зумба, аеробіка.
- Ігрові методи: рухливі ігри, спортивні ігри (волейбол, бадмінтон, теніс), які мають високий емоційний ефект.
- Оздоровчі системи та йога: хатха-йога, пілатес, калістеніка.
- Активний відпочинок та туризм: піші походи, екскурсії, прогулянки на природі [7, 20].

Принципи застосування: Індивідуальність: врахування віку, статі та стану здоров'я. Помірність: відповідність фізичних навантажень можливостям організму. Системність: регулярність занять. Рекреаційна активність базується на раціональній організації та включає як організовані заняття (фітнес-клуби), так і самостійні форми [10, 22].

Рекреаційно-оздоровча фізична культура (РОФК) для викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) — це система занять і заходів, спрямованих на підтримку їхнього здоров'я, працездатності та формування навичок здорового способу життя, що включає активний відпочинок, гімнастику, загартовування та психокорекційні вправи, допомагає боротися зі стресом і покращує якість життя в умовах інтенсивної праці. Це не лише про спорт, але й про створення здоров'яформувального середовища в університеті та підвищення загальної культури здоров'я [2, 18].

Ключові аспекти РОФК для викладачів:

Відновлення та профілактика: Заняття допомагають протидіяти гіподинамії та «сидячому» способу життя, покращуючи обмін речовин та роботу нервової системи [3, 14].

Форми активності: Фізкультурні паузи: Короткочасні вправи під час робочого дня. Ранкові або післяобідні гімнастики. Загартовувальні

процедури. Психогімнастика: Вправи для зняття стресу, покращення настрою. Кінезіологічні вправи: Для покращення роботи мозку [7, 24].

Мотивація та цілі: Формування позитивного ставлення до фізкультури. Розвиток морально-вольових якостей. Підвищення загальної працездатності викладачів [16, 31].

Значимість для ЗВО: Здорові викладачі створюють здоров'язбережувальне середовище для студентів. Сприяє модернізації вищої освіти, де здоров'я стає пріоритетом [9, 28].

Рекреаційно-оздоровча фізична культура для викладачів — це інвестиція у їхнє довготривале здоров'я та ефективність, що особливо актуально в умовах високих інтелектуальних та емоційних навантажень, пов'язаних із професійною діяльністю у ЗВО [11, 22].

Засоби рекреаційно-оздоровчої рухової активності (ОРРА) — це різноманітні фізичні вправи, ігри та види діяльності, спрямовані на відновлення сил, покращення здоров'я та активний відпочинок. Основні засоби включають пішу ходьбу, біг, плавання, танці, рухливі ігри, фітнес, йогу, пілатес, силові тренування, велопрогулянки та водні види спорту [6, 23].

Основні види засобів є: Оздоровча гімнастика: ритмічна гімнастика, йога, пілатес, стрейчинг, вправи з еластичними стрічками. Спортивно-ігрові види: рухливі ігри, настільний теніс, бадмінтон, футбол, волейбол. Циклічні види (аеробні): швидка ходьба, скандинавська ходьба, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, лижі. Водні види спорту: плавання, сапсерфінг, веслування, рафтинг. Природно-оздоровчі: туризм, піші походи, купання. Танцювальні види: зумба, бальні танці, сучасні танці [4, 29].

Регулярне використання цих засобів (щойно або помірно інтенсивно) допомагає зменшити ризик захворювань, зняти стрес та підвищити працездатність. Рекомендується поєднувати аеробні навантаження з силовими принаймні двічі на тиждень [8, 30].

1.2. Особливості життєдіяльності та індивідуальних особливостей стану моторики у викладачів закладів вищої освіти.

Професійна діяльність викладачів закладів вищої освіти (ЗВО) є складним поєднанням навчальної, наукової, виховної та методичної роботи. Вона характеризується високим рівнем інтелектуальної праці, необхідністю постійного професійного самовдосконалення, партнерською взаємодією зі студентами та високою відповідальністю за формування майбутніх фахівців [10, 17].

Основні особливості діяльності викладачів ЗВО:

- Комплексність функцій: Поєднання педагогічної (викладання) та науково-дослідної діяльності.
- Високий рівень відповідальності: Формування фахівців, що впливає на економіку держави, та необхідність постійного оновлення контенту відповідно до вимог часу.
- Творчий характер праці: Потреба у використанні інноваційних методик, технологій та гнучкості у розв'язанні педагогічних задач.
- Партнерська взаємодія: Перехід від авторитарного навчання до суб'єкт-суб'єктних відносин, де студент є активним учасником процесу.
- Необхідність саморозвитку: Постійна самоосвіта, підвищення кваліфікації та академічна мобільність.
- Психоемоційне навантаження: Потреба у високій стресостійкості, педагогічному такті та оптимізмі [13, 26].

Структура діяльності включає планування, викладання, виховну роботу, а також наукову роботу та методичне забезпечення освітнього процесу [15, 32].

Основною особливістю професійної діяльності викладачів закладу вищої освіти полягає в тому що їх режим дня та професійна діяльність створює значні фізичні, психологічні та емоційні перенавантаження які негативно впливають на їхній власний стан соматичного здоров'я [2, 19].

Так для прикладу щоб було зрозуміло, кількість робочих днів у тижневому циклі для даної категорії осіб є шестиденний робочий тиждень. кількість годин в основному на день є від 6 до 8 робочих годин. До цього входять безпосередньо проведення самих занять, а також заняття іншою діяльністю, що входить до функціональних обов'язків [18, 25].

Для більш чіткого розуміння середньостатистичне річне навантаження науково-педагогічних працівників закладу вищої освіти складає в середньому 1548 годин. Дана цифра може змінюватися в залежності від багатьох факторів: в основному це від кількості набраних студентів а також від зміни кількості акредитації щодо навчальних програм, вибору певних дисциплін, а також модулів та кредитів які включають кожна конкретна дисципліна. Відповідно до цього дана кількість годин Може Змінюватись приблизно на 150-200 годин або більше або менше. Серед цих годин близько 600 входять до навчальної діяльності а інша кількість, а саме більше 900 до інших видів робіт [12, 21].

Безпосередньо навчальна робота включає в себе проведення лекційних, семінарських, практичних або лабораторних занять аудиторного та позааудиторного типу. Специфіка професійної діяльності викладачів закладів вищої освіти полягає Що серед 948 годин інших видів занять вони включають в себе методичну, наукову та організаційну роботи. Методична робота передбачає підготовку до проведення вищевказаних занять, перевірку домашніх завдань студентів, заповнення електронних журналів, а також електронної сторінки кафедри щодо посилання на наступні заняття [1, 27].

Наукова діяльність викладачів закладів вищої освіти передбачає постійне заняття різними науковими напрямками оскільки кожен із них входить до державної наукової теми яка затверджується міністерством освіти і науки України. Це підготовка наукових методичних рекомендацій, публікація не менше п'яти фахових наукових статей у періодичних фахових журналах України, проведення безпосередньої наукових досліджень у різних інститутах, керування науковим студентським гуртком кафедр, Рецензування

наукових робіт, Організація та проведення різних наукових конференцій симпозіумів та круглих столів. а також керівництво магістерських дипломних робіт [5, 20].

Організаційна робота викладачів закладів вищої освіти передбачає кураторство академічних груп, секретарем методичних комісій, вчених рад та інших організацій, профорієнтаційна робота студентів, виховна робота студентів, а також їх участь у позаосвітню діяльність яка спрямована на дану освітню галузь [2, 24].

У наш час багато викладачів закладів вищої освіти є гарантами освітніх програм, які постійно розробляються та впроваджуються у освітній процес і повинні проходити відповідну акредитацію перед національним агентством забезпечення якості освіти Кожні п'ять років. Таким чином таким чином відповідні люди повинні здійснювати чіткий контроль щодо усієї необхідної документації, яка відображається у вигляді навчальної програми, робочої програми, модулів освітнього навантаження а також багато інших аспектів які вимагають чіткого оформлення відповідно до вимог чинного законодавства [9, 17].

Враховуючи усе вище вказане у даному контексті, слід розуміти, що То то фізичне навантаження яке лягає на плечі кожного освітянина який працює у закладах вищої освіти є надмірне і потребує оптимальної оплати та матеріального забезпечення. Ні для кого не є секретом що оплата викладачів закладів вищої освіти є майже у два рази меншою від середньостатистичної заробітної плати відповідного регіону проживання. Так наприклад, науково-педагогічний працівник закладу вищої освіти який має стаж роботи не менше 10 років, а також має науковий ступінь та вчене звання в середньому отримує заробітну плату 15-17 тисяч гривень. Даних коштів ледле вистачає для оплати комунальних послуг, забезпечення сім’ї, харчування, медицину та здоров’я. Тому даний аспект впливає на можливість даної категорії осіб щодо оплати послуг здачі окермих аналзів, які рекомендуються медиками, як щорічні задля контролю власного стану здоров’я. Також даного матеріального забезпечення

недостатньо для покупки та оплати щомісячно абонементу у фітнес-клуби, спортивні секції або інші види проведення різноманітних послуг надання рухової активності. Оскільки у наш час більшість із них є комерційними та належать до приватного бізнесу [22, 31].

Усі вищевказані аспекти негативно впливають на особистий стан здоров'я, та оптимальний рівень рухової активності викладачів закладів вищої освіти задля покращення самопочуття. А також продуктивності праці.

На думку багатьох вчених оптимальним дозвіллям для покращення стану здоров'я людини є рекреаційно-оздоровча фізична культура. Даний напрямок не вимагає значних матеріальних затрат, а також матеріально-технічної бази для задоволення власних рухових потреб. Оскільки фізичні вправи можуть бути у вигляді рухливих ігор на свіжому повітрі або заняття на тренажерах у процесі активних парків, а також ходьби та пробіжок по відкритій місцевості. У теплу пору року даний напрямок можна використовувати у вигляді водної гігієнічних процедур [7, 26].

1.3. Використання рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різними авторами задля покращення стану здоров’я у різних верств населення.

Дані спеціальної науково-методичної літератури показують, що деякими авторами розглянуто питання впровадження рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Так у роботі А. В. Гакман «теорія та методика фізичної рекреації» висвітлено питання занять активним оздоровим дозвіллям дітей молодшого шкільного віку, середнього шкільного віку та старшого шкільного віку. А також розкрито інформацію про участь людей похилого віку у процесі фізкультурно-оздоровчої рухової аткивності [10, 23].

При заняттях із дітьми фізичною рекреацією в деяких дошкільних установах застосовують системи загартовування, з урахуванням усіх принципів загартовування (поступовість, диференційованість, систематичність, комплексність) і індивідуальних (фізіологічних і психолого-

соматичних) особливостей кожної дитини. Так само проводиться роз'яснювальна робота з батьками з метою своєчасного виявлення будь-яких негативних наслідків та регулярного проходження медичних оглядів [14, 28].

Головна умова ефективності оздоровчих занять – урахування особливостей вікового розвитку дітей. В організмі людини всі органи та системи взаємопов'язані і залежать одна від одної. Діяльність організму регулює нервова система (НС), зокрема її вищий відділ – кора великих півкуль головного мозку. Розвиток і діяльність мозку залежать від умов життя, а також від виховання – вирішального чинника розвитку дитини. Новонароджена дитина має лише деякі вроджені безумовні рефлекси: спання, ковтання, кліпання тощо [16, 32].

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, оптимізмом, життєрадісністю та високою фізичною і розумовою працездатністю. При цьому вони мають підвищену стійкість організму до негативного впливу навколишнього середовища [12, 25].

Головне завдання фізкультурно-оздоровчих занять у зрілому віці – збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та високої працездатності впродовж основного періоду трудової діяльності. Фізична активність людини першого зрілого віку (30–35 років) організовується з урахуванням характеру трудової діяльності, стану здоров'я і фізичної підготовленості, статі, умов побуту, інших показників. Обсяг фізичних навантажень визначається таким інтегральним показником як рівень фізичного стану. При низькому і нижчому за середній рівнях, навантаження повинні сприяти розвиткові в організмі прогресивних змін морфофункціонального характеру, при високому – стабілізації досягнутого рівня розвитку [8, 27].

Після досягнення людиною 40 років (другий період зрілого віку) в організмі настають вікові зміни: звужуються судини та знижується їхня

еластичність. Це призводить до погіршення кровопостачання життєво важливих органів: серця, мозку, печінки, нирок, селезінки. Сповільнюються відновлювальні процеси, слабнуть м'язи спини та живота, стають тоншими відносно тулуба кінцівки. В осіб віком 40–60 років за умови систематичних фізкультурно-оздоровчих занять помітний тренувальний ефект спостерігається вже через 8 тижнів занять. Однак його формування в людей після 40 років досягається за допомогою якісно інших, ніж у молоді, механізмів регуляції функцій. Це вимагає диференційованого підходу до вибору спрямування фізичних вправ залежно від віку й рівня фізичного стану. Програми фізичної активності людей другого періоду зрілого віку насамперед передбачають вправи аеробного характеру. Крім циклічних вправ, застосовуються оздоровчі спортивні ігри, гімнастичні вправи [5, 29].

Висновки до розділу 1

Рекреаційно-оздоровча діяльність включає в себе засоби фізичного виховання або ж різні види рухової активності, що можуть бути адаптовані для різних груп населення і їх основна відмінність та особливість полягає в тому, що вони носять виключно оздоровчий характер і задовольняють моральні, емоційні та фізичні потреби. В основному вони розвантажують організм людини після фізичного, емоційного або ж трудового перенавантаження, що викликано їх професійною діяльності або соціально-побутовою сферою.

Напрямок РОФК включає в себе форми дозвілля, методи проведення, принципи їх застосування, компоненти тренувальних навантажень а також засоби їх використання у різних напрямках.

Викладачі закладів вищої совіти мають певні особливості свого стану здоров'я та недостатнього рівня рухової активності через свою специфічну діяльність та фізичне і емоційне перенавантаження. Усі з них зазначають, що

існує потреба у кращому матеріальному забезпеченні та змогу до активного дозвілля та вільного часу.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що багатьма науковцями було впроваджено різні форми рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних верств населення. Значний акцент приділяється дітям дошкільного віку, школярам різного віку, здобувачам освіти у профільних навчальних закладах, а також для осіб похилого віку. Меншої уваги приділяється особам, що працюють у окремих конкретних галузях та сферах. Це і не обійшлося і НПП закладів вищої освіти. Дані щодо впровадження рекреаційно-оздоровчої фізичної культури представлено фрагментарно. Отже дана тема є актуальна та своєчасна.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Методи наукових досліджень використовуються у процесі написання кваліфікаційної роботи задля вирішення поставлених мети та завдань наукової роботи. Необхідно вказати, що методи наукових досліджень це спеціально організований процес, що використовує спеціальні методики для проведення констатуючого або ж формуючого наукового експерименту. У нашій науковій роботі ми використали педагогічні методи дослідження. А саме: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, експеримент, анкетування, оцінку рівня фізичного розвитку у викладачів закладів вищої освіти, а також їх рівень рухової активності за загальноприйнятими методиками, що представлено у літературних джерелах.

2.1.1 Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури є фундаментальним базовим методом для інтерпретації інших авторів щодо дослідження представленої проблематики. У наших наукових дослідженнях аналіз спеціальної науково-методичної літератури було висвітлено питання щодо теоретичних основ рекреаційно-оздоровчої фізичної культури викладачів закладу вищої освіти. Висвітлено питання про поняття рекреаційно-оздоровчої діяльності у різних груп населення. Представлено саме, які форми, методи та засоби входять до поняття та розуміння рекреаційної діяльності і як вона проявляється у категорії осіб різного населення. Чим саме відрізняється оздоровчий напрям рухової активності від інших загальноприйнятих, що представлено за даними літературних джерел. Охарактеризовано особливості життєдіяльності та індивідуальних

особливостей стану моторики у викладачів закладів вищої освіти. Описано спосіб їх життя, проведення дозвілля, а також висвітлено їх професійну та побутову діяльність. А також представлено дані інших авторів та наукових даних щодо розробок та впровадження у соціально-побутову діяльність різноманітних видів рухової активності щодо рекреаційно-оздоровчої фізичної культури різних верстав населення. Такі дані дозволили нам більш ширше розширити розуміння проблематики та створити оптимальний фундамент для подальшого нашого наукового дослідження щодо розкриття проблеми рекреації та оздоровлення викладачів, які працюють у закладах вищої освіти.

2.1.2 Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження як один із методів педагогічного експерименту дозволяє споглядати за процесом професійної та побутової діяльності учасників експерименту. Даний метод застосовується відкритого та закритого типу. Відкритий тип експерименту полягає в попередньому погодженні та свідомості учасників експерименту про те, що за ними спостерігають і фіксують їхні дії. І відповідно навпаки, прихований метод педагогічного експерименту полягає в тому, що його учасники не володіють інформацією про те, що за ними ведеться спостереження і фіксація їх дій.

Враховуючи те, що учасники нашого експерименту є викладачі закладів вищої освіти, а це дорослі і практично публічні люди, наше наукове спостереження носило відкритий характер спостереження у якому усі його учасники знали та були заздалегідь попередженні. Спостереження проводилось нами упродовж тижня з кожним учасником експерименту. В основному це було у процесі їх професійної діяльності. А саме на роботі в ЗВО де викладачі проводили заняття та виконували інші функціональні обов’язки, які покладені на них у рамках їх науково-педагогічного навантаження. Також спостереження відбувалося і у рамках побутового життя, а саме проведення дозвілля та відпочинку поза межами роботи та у

процесі їх іншої роботи, яка не пов’язана із професійною науково-педагогічною діяльністю.

2.1.3 Анкетування викладачів, що працюють у закладах вищої освіти.

Метод анкетування респондентів є гарним способом збору первинної інформації про учасників експерименту. Анкетування включає в себе ряд сформованих запитання, які на пряму або ж опосередковано стосуються проблематики наукового дослідження. Умовно дані запитання можна розділити на декілька блоків. Наприклад це питання паспортного характеру, соціально-побутової сфери, а також медико-біологічного або фізіологічного напрямку.

Питання для створення та провадження у анкетах може бути запозичене із даних інших авторів, а також це може бути створена авторська анкета, яка включає перелік запитань про ті відомості, що відповідають науковому напрямку тематики дослідження. Єдиним негативним фактор для використання методу анкетування для респондентів є суб’єктивність відповідей або їх інше розуміння та представлення відносно власних побажань та мотивів.

Усі представлені питання анкети є авторськими, які ми розробляли і вони стосуються тематики рекреаційно-оздоровчої фізичної культури, рухової активності та здорового способу життя. У розробленій нами анкеті були представлені наступні запитання:

1. Вкажіть ваш вік, стать та дата і число народження?

2. Основне місце проживання та загальні умови проживання?

3. Де ви і ким працюєте (місце роботи, посада)? Ваш стаж роботи?

4. Чи ви одружені? Як давно? Чи є у вас діти? Скільки їх та скільки їм років? Або вкажіть інші особливості вашого сімейного стану?

5. Чи задоволені ви своєю роботою? В кажіть переваги та недоліки?

6. Яка у вас заробітна плата? Чи влаштовує вона вас? Яку б ви хотіли мати зарплатню?

7. Скільки вільного часу у вас залишається окрім професійної діяльності?

8. Скільки часу в середньому на добу у вас займає професійна діяльність та виконання усіх функціональних обов'язків?

9. Чи є у вас шкідливі звички? Які?

10. О котрій годині в середньому ви прокидаєтесь та лягаєте спати?

11. Який режим харчування ви ведете? Чи слідкуєте ви за дієтою та режимом харчування?

12. Чи займаєтесь ви спортом? Іншими видами рухової активності? Як часто? Яка тривалість? Та скільки разів на тиждень?

13. Оцініть свій стан здоров'я у межах від 1 до 5, де: 1 – погано, 2 – нижче середнього, 3 – середнє, 4 – вище середнього, 5 – високе.

14. Чи були у вас попередні травми, оперативні втручання або ж наявність функціональних обмежень систем організму?

15. Чи приймаєте ви лікарські засоби? Якщо так, то які саме?

16. Як часто ви хворієте на ГРВІ протягом року, або інші захворювання?

17. Чи є вас генетичні чи набуті вади здоров'я?

18. Який у вас режим вживання води та інших рідин?

19. Чи ви знаєте, що таке здоров'я? Та які чинники входять до даного поняття?

20. Чи розумієте ви що відноситься до здорового способу життя? Які критерії оцінювання, та що на це впливає?

12. Що ви хотіли б змінити в житті для його покращення?

22. Яку мету та завдання ви собі ставите на майбутнє у короткострокових та довгострокових цілях?

Усі середньостатистичні відповіді на вище представлені запитання представлені нами у результатах констатуючого наукового експерименту та представлено у розділі 3.

2.1.4 Методика визначення окремих показників фізичного розвитку у викладачів вищої освіти

У процесі проведення констатуючого наукового експерименту дуже часто дослідниками використовується методи оцінки фізичного розвитку. Особливо це стосується того, якщо дослідження націлене на визначення індивідуальних особливостей стану здоров'я досліджуваного контингенту осіб. Враховуючи те, що тематика нашого наукового дослідження стосується рекреаційно-оздоровчої фізичної культури у викладачів закладів вищої освіти нами було проведено науковий експеримент із визначенням окремих показників фізичного розвитку у даного контингенту осіб. А саме оцінки антропометричних даних, що вказує на їх рівень рухової активності, стану здоров'я та режиму дня і побутової і професійної діяльності. Дослідження проводилось нами із використанням спеціального медичного ростоміра, спеціальних медичних ваг та м'якої сантиметрової вимірювальної ленти для визначення довжини та окружності окремих данок тіла людини.

Усі дослідження проводилися нами з високою точністю у відповідності до вимог щодо проведення подібних наукових досліджень при вимірюванні довжини тіла та окремих ланок, а також їх окружностей максимальна похибка складала не більше 0,5 см. Також для визначення маси тіла було дане дослідження проведене 3 рази і максимальна похибка складала до 0,05 кг. Також було встановлено за результатами даних показник індексу маси тіла (ІМТ), що є опосередкованим показником результату оцінки стану здоров'я досліджуваного контингенту осіб. Усі отримані результати даних щодо рівня фізичного розвитку у викладачів закладу вищої освіти представлено у 3 розділі нашої кваліфікаційної роботи.

2.1.5 Оцінка рівня рухової активності у викладачів закладів вищої освіти

Рівень рухової активності людини є одним із основних складових компонентів життєдіяльності людини та вказує на її спосіб життя, що на пряму впливає на стан здоров'я самопочуття та продуктивності праці та ефективності виконувати різні види роботи. Враховуючи те, що рекреаційно-оздоровча фізична культура має на меті покращення стану здоров'я осіб через заняття активним дозвіллям, що приносить задоволення та покращує самопочуття нами було здійснено оцінку рухової активності за деякими наступними показниками.

А саме у WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour представлено офіційні науково обґрунтовані рекомендації від ВООЗ щодо оптимального рівня рухової активності різних груп населення. Для оптимального стану здоров'я рівень рухової активності у добовій нормі має складати від 10 000 пройдених кроків, або ж дистанції на відстань 6-7 км. Також у процесі занять спортом або руховою активністю у тижневому циклі має бути мінімум 150 хв активних занять різними видами дозвілля.

Для цього ми використали орендовані спеціальні фітнес трекери із функціями GPS-датчиками для визначення для визначення проходження відстані та місця перебування. Також визначено з високою точністю показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) у процесі режиму всього дня. Тобто визначався показник ЧСС у стані спокою, під час ходьби, під час виконання професійної діяльності та активним дозвіллям. Датчик акселометрії, який є у фітнес-трекері з високою точністю визначає рух людини, швидкість переміщення та характер руху. Це дає можливість встановити точний час пасивного відпочинку та активної діяльності людини у межах доби. Також нами було визначено тривалість сну та тривалість саме глибокого сну, що впливає на стан здоров'я людини.

Для точного визначення отриманих результатів даних нами було використано смарт-годинник фірми Garmin модель Venu, серійний номер

622144776. Умови використання тесту були такими, що кожен учасник експерименту у продовж одного тижня ходить постійно з годинником і не знімає його. Навіть під час сну та гігієнічних процедур. Усі отримані результати дослідження представлено у 3-му розділі наукової кваліфікаційної роботи.

2.1.6 Методи математичної статистики

Для використання та обробки кількісних результатів даних констатуючого наукового експерименту нами було застосовано методи математичної статистики для подальшої інтерпретації та представлення отриманих результатів даних.

На початковому етапі застосування методі математичної статистики, ми використали вибірковий метод. Генеральною сукупністю обраного контингенту дослідження стали викладачі закладу вищої освіти. Серед усіх учасників наукового дослідження нами було встановлено, що найбільшу кількість осіб у рамках одного навчального закладу складають саме жінки другого періоду зрілого віку. А саме вік яких складав від 40 до 45 років. Таких жінок у межах 3-ох кафедр нараховується 12 осіб. Відповідно це і стало сукупною кількістю вибору конкретного контингенту досліджуваних осіб, що прийняло участь у науковому експерименті.

Враховуючи те, що у нашому науковому досліджені прийняло участь 12 жінок віком 40-45 років, які за своїми професійними фаховими компетентностями та зовнішніми ознаками не мали між собою ніяких статистично достовірних відмінностей, ми використали параметричні методи математичної статистики за t-критерієм Стьюдента та Фішера. Даний критерій використовується для однорідної вибірки, кількість учасників яких складає від 10 і більше осіб.

За даним критерієм нами було визначено середньостатистичні дані за показниками:

X – середнє арифметичне;

S – стандартне відхилення.

Рівень статистичної значимості отриманих нами кількісних результатів наукових даних складав на рівні 95%. А отже середньостатистична похибка складала максимум 5% і була на рівні (P>0,05).

Усі отримані результати даних оброблялись на базі офісної платформи Windows 2020 із використанням офісних програм Word, Excel та Execs. Для обробки самих кількісних даних використовувалась із спеціалізованою комп'ютерною програмою Statistica 7.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось у Національному університеті фізичного виховання і спорту України на кафедрах Кінезіології та фізкультурно-спортивної реабілітації, Кіберспорту та інформаційних технологій, а також кафедри Оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У дослідженні прийняло участь 12 жінок віком від 40 до 45 років, які працюють на даних кафедрах науково-педагогічними працівниками. Стаж роботи усіх складає від 10 до 20 років.

Наше наукове дослідження проводилося із вересня 2024 року по грудень 2025 року і складалося із 3-ох етапів.

На першому етапі вересень 2024 – грудень 2024 року нами було здійснено вибір наукового напрямку, визначено мету та завдання, предмет та об'єкт наукового дослідження. Встановлено наукову новизну та опрацьовано більшу кількість спеціальної науково-методичної літератури для представлення їх основних положень у першому розділі нашої кваліфікаційної роботи.

На другому етапі наукового дослідження (січень 2025 – червень 2025 року) було проведено сам науковий констатуючий науковий експеримент у якому було встановлено дані про науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти щодо показників фізичного розвитку, рівня рухової активності та стану здоров'я у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

На тертому етапі кваліфікаційної роботи (липень 2025 – грудень 2025 року) було обраховано отримані дані констатуючого експерименту та представлено їх у 3-му розділі роботи. За отриманими результатами, нами було розроблено, обґрунтовано та впроваджено у життєдіяльність викладачів закладів вищої освіти практичні рекомендації рекреаційно-оздоровчого характеру. Дані рекомендації спрямовані на покращення результатів, які були встановлені нами у межах констатуючого експерименту. Також на даному етапі були проведені усі дії, які необхідні для оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до вимог та представлення її до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3
ХАРАКТЕРИСТИКА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ЩОДО ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що представлений у першому розділі показав, що процес рекреаційно-оздоровчої фізичної культури спрямований на формування у викладачів закладів вищої освіти стійких мотивів до збереження власного стану здоров'я, його зміцнення та покращення самопочуття та відповідно продуктивності праці через комплекс фізичних вправ, який застосовується в різних формах, методичних підходах та специфіки характеру компонентів тренувальних навантажень, які представлені у спеціальній науково-методичній літературі. В даному контексті доречним є дослідження усіх прямих та опосередкованих компонентів та складових тіла людини, що охарактерезовують її стан здоров'я та показують рівень розвитку його складових. Це можуть бути показники анатомо-фізіологічних особливостей стану організму людини. А також морфо-функціональні показники, які вказують на стан здоров'я людини та на його зміни.

Як правило це показники фізичного розвитку, функціонування різних систем організму людини, розвиток фізичних якостей та параметри рухової сфери, показники метаболічного синдрому, швидкість обміну речовин та добова норма витрати Ккал, загальний об'єм рухової активності, статистика кількості захворювання в межах сезону або року, продуктивність та ефективність праці у професійному та побутовому аспекті, результати аналізів крові, гормонів та інших досліджень, які повинні бути планово обстежені у кожної людини і багато іншого. Тобто для об'єктивної оцінки соматичного здоров'я людини та для його гармонійного розвитку, необхідно використати цілий комплекс взаємоп'язаних між собою заходів, що дають більш розгорнутий та об'єктивний результат щодо індивідуальних особливостей стану здоров'я людини. Це дослідження необхідне при вивчені

питання рекреаційно-оздоровчої діяльності, що відповідає тематиці нашого наукового напрямку.

Дослідження охопило контингент досліджуваних осіб віком 40-45 років, жіночої статі у кількості 12 осіб. Саме такий вік є найбільш розповсюджений серед науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. Покоління людей, які щойно закінчили завчання в університетах, інститутах та академіях не хочуть іти працювати у дану сферу. На це ряд суб'єктивних та об'єктивних причин. Кількість учасників наукового експерименту у процесі вибіркового методу дозволили нам використати параметричні методи наукових досліджень. Ц сі дані були прораховані методами математичної статистики.

3.1. Результати анкетування у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури

Для оцінки суб'єктивних даних щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності та власного стану здоров'я у викладачок закладів вищої освіти нами було проведено анкетування із розробкою авторських запитань, що стосується актуальної тематики обраного напрямку наукового дослідження.

В першу чергу усі запропоновані нами запитання були розподілені на 3 умовних категорії:

1. Це запитання стандартизованого (паспортного) характеру у яких було вказано, вік, стать, респондентів, місце проживання, контактні дані тощо.

2. Це запитання соціально-побутової сфери – де було розкрито їх місце роботи, специфіку діяльності, режим сну та харчування, потреби та мотиви у житті, заняття спортом або ж різними видами рухової активності, матеріальний статус тощо.

3. Це питання медико-біологічного характеру – де описано дані про власний стан здоров'я, показання та протипоказання щодо конкретної діяльності, захворювання, набуті або ж генетично вроджені вади здоров'я,

вживання ліків, кількість сезонних ГРВІ та інші індивідуальні аспекти власного стану здоров'я.

Усі запропоновані нами запитання були впровадженні та використані на правах анонімності, виключно для використанні відповідей у наукових цілях без конкретного посилання на чиїсь персональні дані та іншої інтерпретації та спотворення отриманих результатів наукового педагогічного експерименту.

Після збору персональних даних, опрацювали інші результати досліджень, які напряму або ж опосередковано впливають на стан здоров'я особистості та їх рекреаційно-оздоровчої діяльності. Так на запитання №2. Основне місце проживання та загальні умови проживання? Більшість із респондентів, а саме у кількості 10 осіб мають власне житло у розмірі від 50 і більше м/кв, і лише 2-є осіб дали відповідь, що винаймають житло і не мають можливості придбати власне.

На запитання №3. Де ви і ким працюєте (місце роботи, посада)? Ваш стаж роботи? Усі працюють НПП працівниками закладу вищої освіти зі стажем від 10 років і більше. Серед них 11 осіб мають науковий ступінь та вчене звання і тільки 1 жінка не має даних наукових здлбутків.

На запитання №4. Чи ви одружені? Як давно? Чи є у вас діти? Скільки їх та скільки їм років? Або вкажіть інші особливості вашого сімейного стану? Більшість жінок, а саме 11 осіб знаходяться у шлюбі і мають від 1-єї до 2-ох дітей в основному підліткового віку (від 10 до 15 років). І тільки в однієї жінки не має дітей і вона не є одружена.

На запитання №5. Чи задоволені ви своєю роботою? В кажіть переваги та недоліки? Більшість респондентів, а саме 7 осіб (58,3%) задоволені своєю роботою і 5 осіб (41,7%) не задоволені. Основними перевагами респонденти зазначають – подобається надавати освітні послуги, розвивати комунікативні здібності, спілкуватися з новими людьми, формувати та розвивати креативні здібності. Основним недоліком у даній діяльності НПП вказують на співвідношення навантаження до заробітної плати, матеріально-технічне

забезпечення закладів вищої освіти, умови роботи та розвиток бази для освітнього процесу.

На запитання №6. Яка у вас заробітна плата? Чи влаштовує вона вас? Яку б ви хотіли мати зарплатню? Усі 100% викладачів закладів вищої освіти вказують, що не задоволені своїм матеріальним статусом. Адже середня заробітна плата у ЗВО у НПП, які мають науковий ступінь та вчене звання і стаж роботи понад 10 років в середньому складає 15-17 тисяч гривень. А без даного статусу -набагато менше – 11-13 тисяч гривень. Це напряму впливає на спроможність щодо рекреаційно-оздоровчої діяльності. Оскільки відомо факт то, що більшість спортивних організацій, секцій та гуртків є приватними та працюють на комерційній основі. І виділити бюджет на організацію даного процесу практично немає можливості. Бажання щодо заробітної плати у НПП закладів вищої освіти є у декілька разів більше від існуючої. Але в умовах повномасштабної війни в нашій державі наразі такої можливості немає.

На запитання №7. Скільки вільного часу у вас залишається окрім професійної діяльності? Вільного часу у викладачок після роботи практично не залишається. Враховуючи їх сімейний стан і необхідність виконувати побутові домашні потреби задля забезпечення сім'ї, вільного часу залишається в середньому 1-1,5 годин на добу окрім сну. І бажання проводити даний відпочинок це знаходитися у пасивному стані.

На запитання №8. Скільки часу в середньому на добу у вас займає професійна діяльність та виконання усіх функціональних обов'язків? За навантаженням на повну робочу ставку НПП працює на добу 8 годин і 6 разів на тиждень. Але враховуючи те, що діяльність науково-педагогічного працівника є навчальна, методична, наукова та організаційна – то об'єм навантаження різко збільшується. Нерідко за даними наших респондентів приходиться майже щоденно в домашніх умовах після роботи витрачати в середньому по 1,5-2 години на виконання інших посадових функціональних обов'язків. Це – підготовка до занять, перевірка домашніх завдань добувачів вищої освіти, заповнення електронних журналів, написання наукових

публікацій, рецензування наукових робіт, студентський науковий гурток, кураторство академічних груп, протоколи комісій засідання кафедри та засідання інших рад, профорієнтаційна робота і багато іншого. Тобто, науково-педагогічна діяльність викладачів вищої освіти це масивний процес, який включає в себе різні спектри та напрямки роботи. І відповідно створює значне фізичне і емоційне (психологічне) перенавантаження. А воно в свою чергу негативно впливає на стан здоров'я людини.

На запитання №9. Чи є у вас шкідливі звички? Які? На дане запитання 11 респондентів відповіло «так». Це вживання не міцних алкогольних напоїв. Не дуже часто, як правило на вихідних. І 4 респонденти також вказали, що палять. І тільки 1 особа вказала, що шкідливих звичок немає.

На запитання №10. О котрій годині в середньому ви прокидаєтесь та лягаєте спати? Практично усі респонденти в середньому прокидаються від 6 до 7 години ранку і лягають спати не раніше 23:00. Тобто середній час активності складає 17-19 годин на добу. Це негативно впливає на здоровий потенціал людини.

На запитання №11. Який режим харчування ви ведете? Чи слідкуєте ви за дієтою та режимом харчування? Режиму харчування досліджувані респонденти не дотримуються і ведуть звичайний спосіб життя. Тільки одна із учасників експерименту зазначила, що деколи впроваджує дієту на кілька місяців для покращення фігури. Але це не часто і не на регулярній основі.

На запитання №12. Чи займаєтесь ви спортом? Іншими видами рухової активності? Як часто? Яка тривалість? Та скільки разів на тиждень? Серед усіх учасникі експерименту 10 осіб (83,3%) не займаються спортом та регулярними фізичними навантаженнями. Їх максимальна рухова активність проявляється у вигляді щоденної ходьби, але не на далекі відстані та тривалий час. І тільки 2-є учасників (16,7%) вказують, що займаються спортом, а саме відвідують фітнес клуби і ходять на групові заняття по 1 годині, 2-3 рази на тиждень.

На запитання №13. Оцініть свій стан здоров'я у межах від 1 до 5, де: 1 – погано, 2 – нижче середнього, 3 – середнє, 4 – вище середнього, 5 – високе. Відповіді учасників наступні:

2 осіб (16,6%) – вище середнього;

3 осіб (24,9%) – середній;

7 осіб (58,3%) – нижче середнього.

І середній показник складає

$$\frac{(2 \times 4) + (3 \times 3) + (7 \times 2)}{12} = 2{,}58$$

Отже середня оцінка оцінки власного стану здоров'я складає по середині між середній та нижче середнього.

На запитання №14. Чи були у вас попередні травми, оперативні втручання або ж наявність функціональних обмежень систем організму? Практично 100% респондентів відповіли «так». Це травми ОРА, операції на видалення апендициту, оперативні втручання щодо індивідуальних особливостей жіночого організму і т. д. Це свідчить про те, що практично до 45 років людина, яка проживає своє життя практично не обходиться без даного роду негативних наслідків.

На запитання №15. Чи приймаєте ви лікарські засоби? Якщо так, то які саме? На регулярній основі практично різні БАДи та лікарські засоби не приймають. Але коли болить голова або інші органи, то періодично приймають знеболюючі засоби.

На запитання №16. Як часто ви хворієте на ГРВІ протягом року, або інші захворювання? Практично кожного року, хоча б 1 раз на рік наші респонденти хворіють на ГРВІ або інші сезонні захворювання. І навіть 4 із них (33,2%), хворіють більше 1-го разу. В основному це грип, кашель, простуда, нежить і інше.

На запитання №17. Чи є вас генетичні чи набуті вади здоров'я? Генетичних відхилень в стані здоров'я або ж набути у наших респондентів – не виявлено.

На запитання №18. Який у вас режим вживання води та інших рідин? Режим вживання води у наших викладачів закладу вищої освіти не дотримано. Якщо враховувати, що повноцінний режим за даними літературних джерел складає 30 мл на 1 кг власної маси тіла, то вживання кави, чаю, газованої солодкої води – зменшує потяг до виживання звичайної води. Це знижує метаболічні процеси людини і погіршує її продуктивність праці.

На запитання №19. Чи ви знаєте, що таке здоров'я? Та які чинники входять до даного поняття? Так як це працівники профільного ВУЗу з галузі фізичного виховання та спорту, вони чітко та змістовно розуміють та є компетентними у питанні здоров'я і здорового способу життя.

На питання №20. Чи розумієте ви що відноситься до здорового способу життя? Які критерії оцінювання, та що на це впливає? Так, викладачі вищої освіти, які приймали участь у науковому експерименті чітко розуміють критерії оцінки стану здоров'я його формування, збереження та розвиток.

На запитання №21. Що ви хотіли б змінити в житті для його покращення? Для покращення власного стану здоров'я основними критеріями викладачі ЗВО виділяють наступні:

1. Сприятливе матеріальне становище для покращення вживання продуктів харчування, повноцінної відпустки та відпочинку, виділення коштів для планової перевірки свого стану здоров'я.

2. Зменшення емоційного та психологічного навантаження для стабільного гармонійного збереження власного здоров'я. адже науково-педагогічна діяльність це насамперед психологічне перенавантаження також. Робота з людьми передбачає емоційну стійкість та психологічну стабільність.

3. Заняття спортом та різними видами рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

4. Оптимальне співвідношення праці та відпочинку у межах доби та в цілому.

На запитання №22. Яку мету та завдання ви собі ставите на майбутнє у короткострокових та довгострокових цілях? Збільшити матеріальний дохід. Покращити стан здоров'я сім'ї, здійснити подорож та відпочинок. Відновити своє ментальне та фізичне самопочуття. Приділити більше часу для себе і т. д.

Отже, за аналізом анкетних даних наших працівників вищої освіти ми встановили, що їх рівень фізичної активності достатньо низький і відповідно стан здоров'я теж. Причини є різні. І вони впливають на покращення стану здоров'я людини.

3.2. Оцінка окремих показників фізичного розвитку викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої діяльності

Оцінка показників фізичного розвитку людини є одним із мірилом власного стану здоров'я людини. Адже за даними спеціальної науково-методичної літератури показники фізичного розвитку людини це цілий спектр різних показників, що залежать один від одного і вказують на спосіб життя людини, яка на пряму впливає на розвиток та функціонування систем організму людини.

Необхідно зазначити, що деякий потенціал показників фізичного розвитку людини залежить від генетично спадкових особливостей, які передались від покоління від батьків, або ж навіть від попередніх поколінь. Загальновідомом є той факт, що оптимальний спосіб життя, який позитивно впливає на розвиток усіх фізичних якостей та гармонійний розвиток особистості у більшій мірі, за деякими оцінками науковців досягає до 55% набувається від предків. І вже інша половина 40-50 % це вже формування особистості від оточення, соціального середовища, рухової активності, харчування, шкідливих звичок, способу життя в цілому тощо. І уся ця «суміш» суб'єктивно та об'єктивно розвинених факторів впливає на формування, подальший розвиток та збереження життєвого потенціалу, який проявляється у власному стані здоров'я людини.

У наших наукових дослідженнях для оцінки фізичного розвитку у викладачів закладів вищої освіти представлено у вигляді середньостатистичних даних за антропометричними значеннями основних вимірювань окремих зовнішніх параметрів тіла людини. Це загальна маса та довжина тіла, а також окружність біоланок, що свідчить про наявність відхилення від норми та можливої зайвої маси тіла та ожиріння. Отримані результати даних представлено на таблиці 3.1.

Табл.3.1.

Окремі показники фізичного розвитку у викладачів закладу вищої освіти (жінок 40-45 років), n=12

Показник	**Середньостатистичні значення**	
	X	S
Довжина тіла, см	167,9	5,2
Маса тіла, кг	76,3	4,9
ІМТ кг/м²	27,4	2,4
Обхват грудей, см	99,1	4,7
Обхват плеча, см	29,2	2,8
Обхват живота, см	90,7	7,7
Обхват стегна, см	64,8	4,5
Обхват через стегна, см	111,4	6,5

Як ми можемо бачити з отриманих результатів даних констатуючого наукового експерименту щодо особливостей антропометричних даних у жінок 40-45 років, які є викладачами ЗВО, то за рахунок зниженої рухової активності існують статистично достовірні відмінності від норми, що представлено за даними інших літературних джерел.

Так, наприклад загальновідомим є той факт, що нормальним показником ІМТ людини є норма у межах 18,5-24,9 кг/м². все що перевищує допустимі значення за деякими оцінками може свідчити про надлишкову масу тіла, яка провокує виникнення першої стадії ожиріння. Негативних наслідків на організм людини при прояві надмірної маси тіла дуже багато. Починаючи із порушення роботи системи ССС, ДС, ЦНС, ШКТ, лімфатична система, ендокринна система, гормональний баланс, а особливо ОРА – порушення стопи, перенавантаження суглобів, хрящів, зв'язок та інших з'єднувальних елементів.

Також виявлено нами, що найбільша відмінність від середньостатистичної норми є окружність живота. Це свідчить про наявність зайвої жирової маси. А особливо в області черевної частини. Це провокує появи саме вісцерального (внутрішнього) жиру, який відкладається на внутрішніх органах і зменшує їх функціональність та повноцінність роботи. Як правило, такий вид жирових відкладень проявляється у людей з «офісним синдромом», або водіїв, які їздить на далекі дистанції. Тобто сидячий спосіб життя – на пряму залежить не тільки від прояву загального збільшення маси тіла людини, але і розвиток жирової тканини в середині організму, обмежуючи роботу, печінки, серця, підшлункової залози, секрецій кишечника і т. д.

При опитуванні наших респондентів, дійсно підтвердилася інформація щодо сидячого способу життя. Оскільки їх професійна діяльність пов'язана із аудиторними заняттями. Тобто пари, які вони ведуть для студентів проходять виключно в аудиторії.

Таким чином показники фізичного розвитку у викладачів вищої освіти показали, що існують певні недоліки у їх антропометричних даних, які негативно можуть вплинути на їх стан здоров'я та погіршення продуктивності та ефективності професійної та побутової діяльності. Для нівелювати даних негативних наслідків, рекомендовано заняття рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою.

3.3. Особливості рівня рухової активності та способу життя у викладачів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури

Процес рекреаційно-оздоровчої фізичної культури передбачає систематичну та регулярну рухову активність, що проявляється у спеціальних формах, методологічних підходах, припах фізичного виховання та спортивного тренування, а також засобів, які мають оздоровчий характер.

Показники рівня рухової активності у викладачів закладу вищої освіти ми визначали за допомогою використання фітнес трекера, що знаходиться у смарт-годиннику. Для цього наші досліджувані жінки у продовж цілого тижня кожна із них носила даний годинник і не знімала його. За допомогою додатку Garmin можна відстежувати багато різних параметрів. Легко переносити дані на комп'ютер і переглядати статистику різних показників.

Необхідно також зауважити, що перед початком використання даного гаджету, необхідно ввести усі параметри для більш точного результату. А саме: стать, вік, рівень рухової активності, вага тіла тощо. Саме така марка смарт годинника використовується професійними спортсменами в легкій атлетиці, туризмі, велоспорті, водних видах спорту, оскільки вони з високою точністю визначають через супутник місце перебування годинника і також за допомогою багатьох інших датчиків визначають місце положення та знаходження тіла людини у просторі.

Також вчені та науковці зазначають, що використання смарт-годинників у медичних цілях є не зовсім доречним. Оскільки такі гаджети не є медичним сертифікованим обладнанням і вони не можуть бути використані як повноцінне медичне обладнання. Для цілей спортивного характеру, аналізу рухових дій, дані годинники є надзвичайно корисні, інформативні та дають багато нових знань у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

Результати дослідження щодо рівня рухової активності представлено на таблиці 3.2.

Табл.3.2.

Оцінка окремих показників рухової активності у викладачів закладів вищої освіти у процесі рекреаційно-оздоровчої фізичної культури, (n=12)

№п/п	Показники	Наші результати досліджень		Норма
		X	S	
1	Кількість пройдених кроків за добу	5745	2378	10000
2	Тривалість рухової активності у тижневому циклі, хв	87,7	11,6	150 і більше
3	Кількість потрачених калорій за добу (Ккал)	1288	212	1866
4	Показник ЧСС від min до max (уд/хв)	62-104	12,5	62-144
5	Загальна тривалість сну, год	6,5	1,01	8-9
6	Тривалість фази глибокого сну, год	0,42	0,2	2-2,5

Як ми можемо спостерігати за оцінкою отриманих результатів даних практично за усіма показниками рівень рухової активності у викладачів закладу вищої освіти знаходиться на неналежному рівні, є значно зниженим і вказує на те, що специфіка їх професійної діяльності вимагає тривалий час знаходитися в статичному не рухомому положенні для виконання своєї роботи. В свою чергу це стає зрозумілим, що з таким способом життя стан здоров’я наших досліджуваних жінок з часом значно погіршиться. Може виникнути метаболічний синдром, зменшення рухливості у суглобах, загальна кількість витрачених калорій зменшується і відповідно кількість

енергії виробляється також менше і це напряму впливає на довотривалість та продуктивність праці.

Як ми вказували, що за даними ВООЗ які представлені у документі WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour представлено офіційні дані щодо оптимального рівня рухової активності людини, які у таблиці 3.2. представлено як норма. Тобто кількість пройдених кроків за добу повинна складати 10 тисяч, це в залежності від довжини кроку людини в середньому складає 6-7 км. У наших дослідженнях викладачі ЗВО проходять за добу в середньому тільки 5745 кроків, а це на 4255 кроків менше від норми. У відсотках, це показник зменшений на 42,5% від норми, що є майже у двічі.

Кількість часу рухової активності в тижневий цикл повинен складати від 150 хв і більше. У наших досліджуваних жінок тривалість часу на рухову активність за тиждень в середньому склав 87,7 хв. це також показує різницю між показниками у 62,3 хв. при цьому як зазначають досліджувані дана активність складається тільки у процесі ходьби на роботу, дома та у побутових справах. При цьому необхідно розуміти, що навантаження за показниками ЧСС не є на рівні тренованості та не відповідає нормам рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Середній показник ЧСС у жінок 40-45 рокі складає 62 уд./хв. А їх максимальний поріг при фізичних навантаженнях повинен дорівнювати 220-вік. Тобто 220-40 або 45 і верхнє пікове навантаження за ЧСС повинно складати 180-175 уд./хв. Резерв між показниками є 180 або 175 мінус 62 і дорівнює в середньому 118 або 113 уд./хв. відповідно ми використали формулу Карвонена яка визначає оптимальні пороги навантаження ЧСС кожної людини для занять у різних режимах. Так наприклад для РОФК відсоток від резерву повинен складати 60-70% - це робота в аеробному режимі. І тому цільова формула буде наступна: ЧСС = (ЧСС max – ЧСС спок.) × % + ЧСС спок.

За даною формулою ми отримали, що оптимальний режим складає 133-144 уд./хв. А у процесі рухової активності під час ходьби даний поріг не було досягнуто. Отже рівень рухової активності не досягає меж норми.

Кількість калорій на добу людина в середньому витрачає 1 Ккал на 1 кг маси тіла за 1 годину – це у стані абсолютного спокою і додається 30 % від суми Ккал у спокої на добу. За нашими підрахунками він при масі 73, 6 кг має бути 1886 Ккал. А у викладачів вищої освіти він в середньому на добу у витратах досягав 1266 Ккал. Це майже на 600 Ккал від норми. Враховуючи, що не було дотримано режиму харчування, то можна констатувати, що даний показник не є в межах норми і викликає дисбаланс у режимі дня.

Висновки до розділу 3

Результати констатуючого наукового експерименту свідчать про те, що у викладачів закладів вищої освіти є свої індивідуальні особливості фізичного розвитку, режиму дня та процесу життєдіяльності у зв’язку із своєю професійною роботою та обов’язками.

Аналіз анкетних даних показав, що більшість із них не задоволені своїм станом здоров’я і рівень рухової активності та занять спортом не відповідає бажанням та можливостям. Фізичне та емоційне перенавантаження, низький рівень оплати праці, все це негативно впливає на їх стан здоров’я та функціонування.

Відповідно показники фізичного розвитку вказують про те, що загальна маса тіла по відношенню до зросту є надмірною, що проявляється у показнику ІМТ, який виходить за межі норми. Кількість жирової, який накопичився навколо живота свідчить про сидячий спосіб життя та прояв наявності вісцерального жиру, який є небезпечний для повноцінного функціонування внутрішніх органів людини.

Рівень рухової активності за усіма досліджуваними нами параметрами у науково-педагогічних працівників ЗВО не є в межах норми та бажають бути кращими. Так, наприклад, кількість пройдених кроків за добу майже вдвічі

меша від норми, кількість хвилин рухової активності менша від норми на 38%, показники ЧСС не досягали пікової норми для режиму, що відповідав рекреаційно-оздоровчій руховій активності. Зменшена загальна тривалість сну і відповідно глибокої її фази також.

Для вирішення даних проблем необхідно розробити та представити практичні рекомендації для викладачів ЗВО у процесі занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою щоб покращити їх соматичне здоров'я та загальний стан.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури та власні результати даних констатуючого наукового експерименту показали, що у науково-

педагогічних працівників закладів вищої освіти через свою специфічну професійну діяльність існують певні недоліки в власному стані здоров'я та психо-емоційній стабільності, що може проявитися у продуктивності та ефективності їх фахової діяльності та соціально-побутовій сфері.

Причинно-наслідкових зав'язків дуже багато і вирішити їх одним завданням та методо практично не можливо. Для цього дану проблематику необхідно розглядати комплексно і розкривати широкий спектр завдань для їх вирішення.

При цьому необхідно забувати методологічні основи будь якої діяльності, що включають в себе поставлену мету, від неї завдання, рішення для вирішення даної мети та завдань.

Як було вже вказано, що для оптимального вирішення проблем із станом здоров'я науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти є заняття рекреаційно-оздоровчої фізичної культури. У першому розділі роботи розкрито, що це за діяльність і які форми, методи та засоби вона в себе включає. Тому для розробки практичних рекомендацій з використанням рекреаційно-оздоровчої фізичної культури, нам необхідно визначити загальну мету, відповідно від неї завдання, визначити специфічні принципи роботи, розкрити форми занять, використання оптимальних та раціональних методів оздоровчої діяльності та відповідно засобів як основного інструмента даного напрямку.

Основною **метою рекреаційно-оздоровчої фізичної культури** буде розробка та впровадження фізичних вправ урізних його формах для забезпечення оптимального рівня рухової активності для НПП, які працюю у закладах вищої освіти для покращення їх стану здоров'я, самопочуття та ефективності і продуктивності життєдіяльності.

Завдання рекреаційно-оздоровчої фізичної культури є:

1. Оцінка власного стану здоров'я через самовідчуття.
2. Діагностика рухових умінь та навичок.

3. Аналіз вихідних показників фізичного розвитку та анатомо-фізіологічних особливостей стану здоров’я.

4. Розробка плану рекреаційно-оздоровчих занять.

5. Створення належних умов та матеріально-технічного забезпечення для занять руховою активністю

6. Виділення вільного часу для занять.

7. Систематичні та регулярні заняття рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою.

8. Формування стійкої мотивації та потреб до регулярних довготривалих занять рекреаційно-оздоровчою фізичною культурою.

Для вирішення поставленої мети та завдань рекреаційно-оздоровчої фізичної культури необхідно використати наступні **форм занять**: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи між заняттями, заняття у спортивних секціях, фітнес клубах, використання активних парків, участь у спортивно-масових заходах, спортивних свят тощо, вечірні прогулянки, активна ходьба та біг, організація занять у групах на свіжому повітрі і так далі.

Методами рекреаційно-оздоровчої фізичної культури є наочне сприйняття інформації де займаються інші люди, читання та сприймання іншої наочної та наглядної інформації про здоровий спосіб життя та показ фізичних вправ для формування інтересу та подальшої чіткої мотивації до регулярних занять.

Принципи рекреаційно-оздоровчої фізичної культури є ті ж самі, що і використовуються у теорії та методиці фізичного виховання та спортивного тренування. В основному це: свідомості і активності, наочності, доступності, індивідуалізації, послідовності фізичних навантажень, оптимальних компонентів комплексного підходу і так далі.

Засоби рекреаційно-оздоровчої фізичної культури можуть бути самі різні. Головна їх особливість це який їх спосіб виконання та характер.

Так наприклад з фізіологічної точки зору при контролі навантаження та тренувального режиму в межах рекреаційно-оздоровчого характеру одним із

контролю є показник ЧСС. За нашими даними, що представлено у 3-му розділі роботи, оптимальний режим тренувальних навантажень при рекреаційно-оздоровчої діяльності для викладачів закладів вищої освіти є в межах 132-144 уд./хв. це дані, які ми визначили за формулою Карванена. Тому будь які засоби фізичних навантажень, а особливо циклічного характеру повинні бути в даних межах.

Конкретні наші рекомендації для рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти є наступними:

1. Режим сну має бути чітко зафіксованим. Лягати спати не пізніше 23:00 і спати не менше 7 годин. За годину до сну не використовувати ніяких електронних гаджетів та екранів.

2. Кожного ранку у продовж 10-15 хв виконувати ранкову гімнастику з комплексом фізичних вправ загально-розвиваючого характеру. Також можна виконувати гігієнічні процедури з загартовуванням (обливатися холодною водою, тощо).

3. Кількість кроків на добу має бути мінімум 10 000. Для цього виходити на зупинку раніше і іти до роботи. Також, якщо є можливість після роботи пройтися пішки.

4. Перед сном за декілька годин виконати вечірню прогулянку на свіжому повітрі у вигляді ходьби у продовж 20-25 хв.

5. Перед сном виконати комплекс фізичних вправ на дихання, розвиток гнучкості, вправи для постави та статичні вправи.

6. На вихідних з сім’єю поставити за правило виконувати активне дозвілля (активні парки, участь у спортивних заходах, катання на велосипедах, інше активне дозвілля).

7. Виділити час та відвідувати спортивні секції або ж фітнес клуби 3 рази на тиждень по 1годині мінімум. Це можуть бути зганяння в тренажерному залі, силовий тренінг, функціональний тренінг. Заняття у групах пілатесом, йогою, стрейченгом, TRX, балансування, заняття на

полотнах тощо. Або ж на напрямки для конкретного покращення функціонування чогось – наприклад «здорова спина», «функціональність стопи та суглобів» і так далі.

8. Виконувати пробіжки у теплу пору року у продовж 1 години в режимі 132-144 уд./хв.

9. Займатися ментальною йогою та іншими психічними практиками для покращення свого ментального здоров’я та психоемоційної сфери.

10. Відвідувати басейни, бані, лазні, сауни та інші водні процедури для покращення гігієни та самопочуття.

Отже, усі вищезазначені нами практичні рекомендації, більш детально були розписані та представлено нами для викладачів закладів вищої освіти. Обґрунтовано та роз’яснено про необхідність їх впровадження та використання. Ми також намагалися при обговоренні даного питання створити стійку мотивацію до систематичних та регулярних занять. Ґрунтуючись на тому, що міцний фундамент здоров’я людини це запорука довготривалого та щасливого життя людини. Це і якість життя, продуктивність праці, ефективність виконаних професійних завдань. а також здорова та щаслива родина в цілому.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що рекреаційно-оздоровча фізична культура це складний багатогранний процес, який включає в себе форми, принципи, методи та засоби фізичного виховання та спортивного тренування, які спрямовані на формування у особистості міцного стану здоров'я, подальшого його розвитку та максимального збереження. Основним завданням рекреаційно-оздоровчої фізичної культури є створення стійкої мотивації до занять руховою активністю щоб забезпечити повноцінну та ефективну професійну та побудову діяльність.

2. Також нами було встановлено, що процес науково-педагогічної діяльності викладачів закладів вищої освіти є достатньо специфічним та складним, який потребує дуже багато фізичних та моральних сил задля його ефективного забезпечення. Відповідно і анатомо-фізіологічні особливості та морфо-функціональні особливості організму НПП при таких умовах достатньо отримують перенавантаження і знижується власний стан їх здоров'я.

3. Для покращення стану здоров'я особистості, багато науковців та дослідників впроваджують свої рекомендації рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для різних верств населення. Висвітлено результати досліджень таких даних для учнів різного шкільного віку, для людей похилого віку, для студентів та інших здобувачів освіти. Але саме для викладачів вищої освіти процес рекреаційно-оздоровчої фізичної культури висвітлено фрагментарно та недостатньо. Тому даний напрямок теми кваліфікаційної роботи є актуальним та своєчасним і потребує подальшого дослідження.

4. Для вирішення поставленої мети та завдань кваліфікаційної роботи нами було розроблено та впроваджено ряд адекватних методів наукового дослідження. А саме анкетування, рівень фізичного розвитку, оцінка рухової активності у викладачів закладів вищої освіти. Були проведені усі необхідні тестування та опитування, що характеризують їх стан здоров'я та відносяться до процесу рекреаційно-оздоровчої фізичної культури.

5. Аналіз даних констатуючого наукового експерименту показав, що у процесі анкетування викладачів ЗВО вони свідчать про те, що їх не задовольняє стан здоров'я рівень рухової активності та співвідношення навантаження та продуктивності і ефективності відпочинку. Низьке матеріальне становище не дає їм можливості купити абонемент у фітнес клуб та займатися у різних секціях.

6. Оцінка фізичного розвитку показує те, що ІМТ викладачів вищої освіти виходить за межі норми і дорівнює в середньому 27,6кг/м². Також окружність живота значно збільшена про, що можна стверджувати про наявність збільшення жирової маси в районі живота. Це свідчить про те, що є вірогідність наявності вісцерального жиру у досліджуваного контингенту осіб, що є особливо небезпечним та може негативно вплинути на стан здоров'я людини.

7. Результати рухової активності у процесі життєдіяльності у викладачів вищої освіти, що працюють у відповідних закладах є незадовільні і не відповідають нормам, що встановлені ВООЗ. Це стосується і кількості пройдених кроків за добу, кількість активності у хв у тижневому циклі, кількості витрачених Ккал за добу, показники ЧСС у процесі рухової активності і так далі.

8. Отримані результати констатуючого експерименту та аналіз літературних даних стали підґрунтям щодо розробки та впровадження у життєдіяльність викладачів вищої освіти практичних рекомендацій. Вони мали відповідну мету, завдання, форми, принципи, методи та засоби. Були сформовані чіткі умови щодо виконання конкретних дій в режимі дня та життя в цілому. Це і ранкова гігієнічна гімнастика, активні прогулянки, біг, ходьба, активні парки, участь у спортивно-масових заходах, формування різних челенджів, як мотивація до рухової активності. Та багато іншого, що сприяє до рухових дій та здорового способу життя.

9. на нашу думку, впроваджені нами практичні рекомендації рекреаційно-оздоровчої фізичної культури для викладачів закладів вищої

освіти повинні сприяти покращенню здоров’я самопочуття та стабільного гармонійного розвитку особистості. Ефективність перевірки впроваджених нами практичних рекомендацій стануть основою у подальших наших наукових дослідженнях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьєв В.Г. Теоретико-методичні засади диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури учнів основної школи. К.: НПУ ім. МП Драгоманова.–40 с.

2. Андрєєва, О. В. Фізична рекреація різних груп населення :монографія. 2014. НУФВСУ. 268 с.

3. Андрєєва, О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту:[зб. наук. праць].–Х.: ХХПІ, (9), 7-11

4. Андрєєва, О. Концептуальні та прикладні аспекти технологізації проектувальної діяльності в сфері фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2013. (1), 35-39.

5. Андрєєва, О. Методологічний аналіз тезауруса фізичної рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, (4), 32-40.

6. Андрєєва О., Чернявський М. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. Харків, 2004. № 15. С. 4–9.

7. Андрєєва, О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. (2), 19-23.

8. Андрєєва О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2019. (3), 57-64.

9. Андрєєва, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. (2), 59-66.

10. Андрєєва, О., Дутчак, М., Благій, О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2020. (2), 59-66.

11. Берест, О. О. Особливості організації рекреаційної діяльності в системі фізичної культури та спорту. Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки, 2016. (72 (2)), 67-71.

12. Базиляк, Н., Данилевич, М., Романчук, О. Термінологія та понятійний апарат фізичної рекреації. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 2014. (16), 17-21.

13. Видрін В. М., Джуман А. Д. Фізична рекреація – вид фізичної культури. Теорія і практика фізичної культури. 1989. № 3.

14. Жданова О. М., Турчак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. пос. Луцьк : Вежа, 2000.

15. Захожий В., Фукс Л. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. У 3-х т. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 116–120.

16. Іванова А. Є. Валеологічні основи фізкультурно оздоровчої роботи серед студентів у вищих технічних закладах освіти. Луцьк, 1999. С. 9–11.

17. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. К. : КНЕУ, 2005. С. 4–6.

18. Козерук Ю.В., Новопашен С.С. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Наука і освіта, 2014. (4), 85-88.

19. Круцевич, Т. Ю., & Безверхня, Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. 2010.

20. Круцевич, Т., Андрєєва, О., Благій, О., & Погасій, Л. Характеристика складових теорії фізичної рекреації. Фізичне виховання. туризм. 2017. С. 313-320.

21. Круцевич, Т., Андрєєва, О. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я, 2013. (1), 5-13.

22. Ніколенко О. І., Кудрявцев А.І. Теоретико-методологічні аспекти оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичній реабілітації. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини, 2019. (2), 67-72.

23. Павлова Ю.О. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчорекреаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2016. 38 с.

24. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу. Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку. К. : ВПЦ «Київ. ун-т», 1993. С. 54–56.

25. Приступа, Є. Н., Данилевич, М. В. Структурні компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до роботи у сфері фізичної рекреації. 2018.

26. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, (2017.28),78-82.

27. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець О. М. Фізична рекреація : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за наук. ред. Є. Приступи. Дрогобич : Коло, 2010.

28. Сутула, В. Про сутність зв’язку між фізичною культурою, фізичною рекреацією та фізичним фітнесом. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. (4), 77-84.

29. Сухомлинов Р. Інноваційні підходи до організації оздоровчо-рекреаційних занять із дітьми дошкільного віку. Молодіжний науковий вісник

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, (2017.28), 78-82.

30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підр. для студ. ВНЗ фізвиховання і спорту]. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с.

31. Цибульська, В. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Київ, 2004. 360-376.

32. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров’я людини. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т. 3. Розділ 3.1. С. 57–62.