

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації

ЧЕПЕЛЬ ВЛАДИСЛАВ АНДРІЙОВИЧ

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РЕЗИСТЕНТНОСТІ ОРГАНІЗМУ
ДО ЗОВНІШНІХ ЧИННИКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Спеціальність 227 – Фізична терапія, ерготерапія

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв 2021

Робота виконана на кафедрі медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник

Доктор медичних наук, професор

Горбань А.Е. Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації.

Рецензент:

Кандидат медичних наук, доцент (б.в.з.)

Бокатуєва В.В. Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації.

Захист відбудеться 26 лютого 2021 р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитись в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. Десантників, 10)

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Підвищення якості життя професорсько-викладацького складу вищих навчальних закладів - важливе завдання суспільства. Оновлення структури і змісту освіти висуває підвищені вимоги не тільки до професійної підготовленості викладача, але і до стану його здоров'я, як основи психофізичного та соціального благополуччя, базису повноцінної життєдіяльності.

Велике соціально-економічне і суспільне значення має збереження здоров'я чоловіків середнього (зрілого) віку, так як ця категорія має найбільший трудовий стаж і життєвий досвід, які становлять особливу цінність для суспільства. Віковий період 40-49 років можна охарактеризувати як дуже важливий для чоловіків. Він є, в деякій мірі, переломним, як у віковому та репродуктивному аспектах, так і в показниках функціонального стану і фізичної активності людини.

Слід підкреслити, що здоров'я і якість життя залежать не тільки від біологічних особливостей людини, соціальних умов його життєдіяльності, а й від інших показників, серед яких одне з перших місць відводиться руховій активності. Тому заняття фізичною культурою в середньому віці, сприяють поліпшенню функціональних можливостей чоловіків, формуванню у них стійкої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Також після 45- річного віку кількість чоловіків, що займаються фізичними вправами, різко зменшується. Однією з важливих причин, на наш погляд, є недооцінка значення рухової активності для зміцнення здоров'я, підвищення якості життя. У викладачів відсутній інтерес до занять фізичною культурою, більшість з них не виконують фізичні вправи. Це свідчить про низький рівень спеціальної рухової активності педагогів, який повинен бути не менше 6 годин на тиждень для трудящих.

Підвищення мотивації викладачів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від застосування ефективних фізкультурно-оздоровчих засобів. Також важливе значення має використання комп'ютерних технологій, які допомагають якісно змінити зміст фізкультурно-оздоровчих занять, зробити їх більш ефективними. Таким чином, викладачі вузу, як професійна категорія,

потребують розробки системи оздоровлення. Раціональна фізична активність є фактором гармонізації викладача, розвитку його фізичних кондицій, зміцнення здоров'я і, отже, підвищення якості життя. Необхідна розробка педагогічних та інформаційних технологій, що забезпечують формування фізичної культури особистості викладачів. Однак, до теперішнього часу, в силу різних обставин, використання фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів в роботі з чоловіками середнього віку для підвищення їх якості життя має обмежений характер. Повною мірою це відноситься і до занять з викладачами вузу.

Звідси виникають суперечності між особистісною та суспільною значимістю здорового способу життя педагогів вузу і реальним рівнем їх здоров'я, фізичної активності та якості життя; між розумінням необхідності зміцнення здоров'я, засобами фізичної культури, підвищення якості життя і недостатньо розробленою технологією реалізації цього процесу.

Проблема дослідження полягає в нестачі наукових знань про можливості підвищення якості життя чоловіків 40-49 років викладачів вузу шляхом застосування технології, заснованої на використанні комплексу фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування.

Об'єкт дослідження - процес підвищення якості життя чоловіків 40-49 років викладачів вузу.

Предмет дослідження - фізкультурно-оздоровчі та комп'ютерні засоби, методи моделювання і прогнозування, спрямовані на поліпшення психофізичного стану і, отже, якості життя чоловіків 40-49 років викладачів вузу.

Мета дослідження - розробити технологію підвищення якості життя чоловіків 40-49 років викладачів вузу, з використанням фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів; теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити її ефективність.

В основу досліджень покладена гіпотеза, згідно з якою передбачалося, що застосування технології, заснованої на використанні комплексу фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування в роботі з чоловіками викладачами вузу буде ефективним, якщо: розробити «модельні

характеристики» фізичного стану викладачів вузу, мають високий рівень якості життя; визначити показники фізичного стану, які мають значний вплив на якість життя педагогів; розробити програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для викладачів вузу; розробити авторську комп'ютерну програму «Оцінка рівня фізичного здоров'я викладачів вузу. Програми тренування».

Для досягнення мети і перевірки гіпотези сформульовані **завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретико-методичні основи підвищення якості життя викладачів вузу, засобами фізичної культури і комп'ютерних технологій.

2. Вивчити якість життя чоловіків викладачів університету, їх здоров'я, фізичний стан, мотивацію до занять фізичними вправами; виявити взаємозв'язок між якістю життя і даними показниками.

3. Розробити технологію підвищення якості життя чоловіків-викладачів вузу, з використанням фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування:

- розробити «модельні характеристики» фізичного стану викладачів вузу, які мають високий рівень якості життя;

- визначити показники фізичного стану, які мають значний вплив на якість життя педагогів;

- розробити програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для викладачів вузу;

- розробити авторську комп'ютерну програму «Оцінка рівня фізичного здоров'я викладачів вузу. Програми тренування».

4. Експериментально обґрунтувати ефективність розробленої технології та впровадити її в процес фізкультурно-оздоровчої роботи з викладачами вузів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше:

- визначена п'ятнадцятирічна динаміка якості життя, фізичного стану, мотивації викладачів університету до занять фізичною культурою; виявлено тісний взаємозв'язок між даними показниками і якістю життя;

- розроблені «модельні характеристики» фізичного стану викладачів вузу, які мають високий рівень якості життя;
- визначені показники фізичного стану, які мають значний вплив на якість життя педагогів;
- розроблені програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для викладачів вузу. Зміст програм сформовано з урахуванням статі, віку, поточного фізичного стану що займаються і включає вправи, спрямовані більшою мірою на розвиток витривалості (скандинавська ходьба, біг, плавання, біг на лижах, їзда на велосипеді) і сили (атлетична гімнастика), а також інших фізичних якостей і профілактику професійних захворювань педагогів;
- розроблена авторська комп'ютерна програма «Оцінка рівня фізичного здоров'я викладачів вузу. Програми тренування»;
- розроблена технологія підвищення якості життя викладачів університету, заснована на використанні фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування, доведена її ефективність.

Теоретична значимість результатів дослідження полягає в розробці технології підвищення якості життя чоловіків-викладачів університету, заснованої на використанні фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів. Представлена структура експериментальної технології та її зміст, включають розробку модельних характеристик фізичного стану викладачів вузу, які мають високий рівень якості життя; визначення показників фізичного стану, які мають значний вплив на якість життя педагогів; програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для викладачів вузу; авторську комп'ютерну програму «Оцінка рівня фізичного здоров'я викладачів вузу. Програми тренування». Крім того, отримані дані суттєво доповнюють положення теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури новими даними щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи з чоловіками-викладачами вузу середнього віку.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати дозволяють обґрунтувати вибір фізкультурно-оздоровчих засобів для чоловіків-викладачів вузу. Позитивний вплив комплексу фізкультурно-оздоровчих засобів із

застосуванням комп'ютерних технологій на мотиваційну сферу, психофізичний стан педагогів вищої школи, дозволяє використовувати їх для формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, стимулювання рухової активності, що в результаті сприяє поліпшенню здоров'я і підвищенню якості життя.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (159). Загальний обсяг дипломної роботи складає 85 сторінок, вона містить 16 таблиць і 1 рисунок.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» вивчено теоретико-методичні основи підвищення якості життя викладачів вузу, засобами фізичної культури і комп'ютерних технологій. Виявлено, що здоров'я, здоровий спосіб життя і фізична активність - є важливими складовими, базисом для розвитку якості життя. Визначено, що праця педагога має свої особливості, які негативно впливають на стан здоров'я. Провідними факторами ризику є: висока психоемоційна напруга; постійне навантаження на мовний апарат; гіподинамія; ортостатичного навантаження та інші, що призводить до появи професійних захворювань. Виявлено, що збільшення рухової активності за рахунок виконання вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, сприяє підвищенню якості життя, збереження здоров'я і фізичної працездатності педагогів, профілактики професійних захворювань.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз і узагальнення літературних даних, ретроспективний аналіз, опитування (анкетування), педагогічні спостереження, тестування, медико-біологічні методи, методи математичної статистики..

У третьому розділі «Результати дослідження та їх обговорення» Розроблено технологію підвищення якості життя чоловіків-викладачів вузу, заснована на використанні фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування.

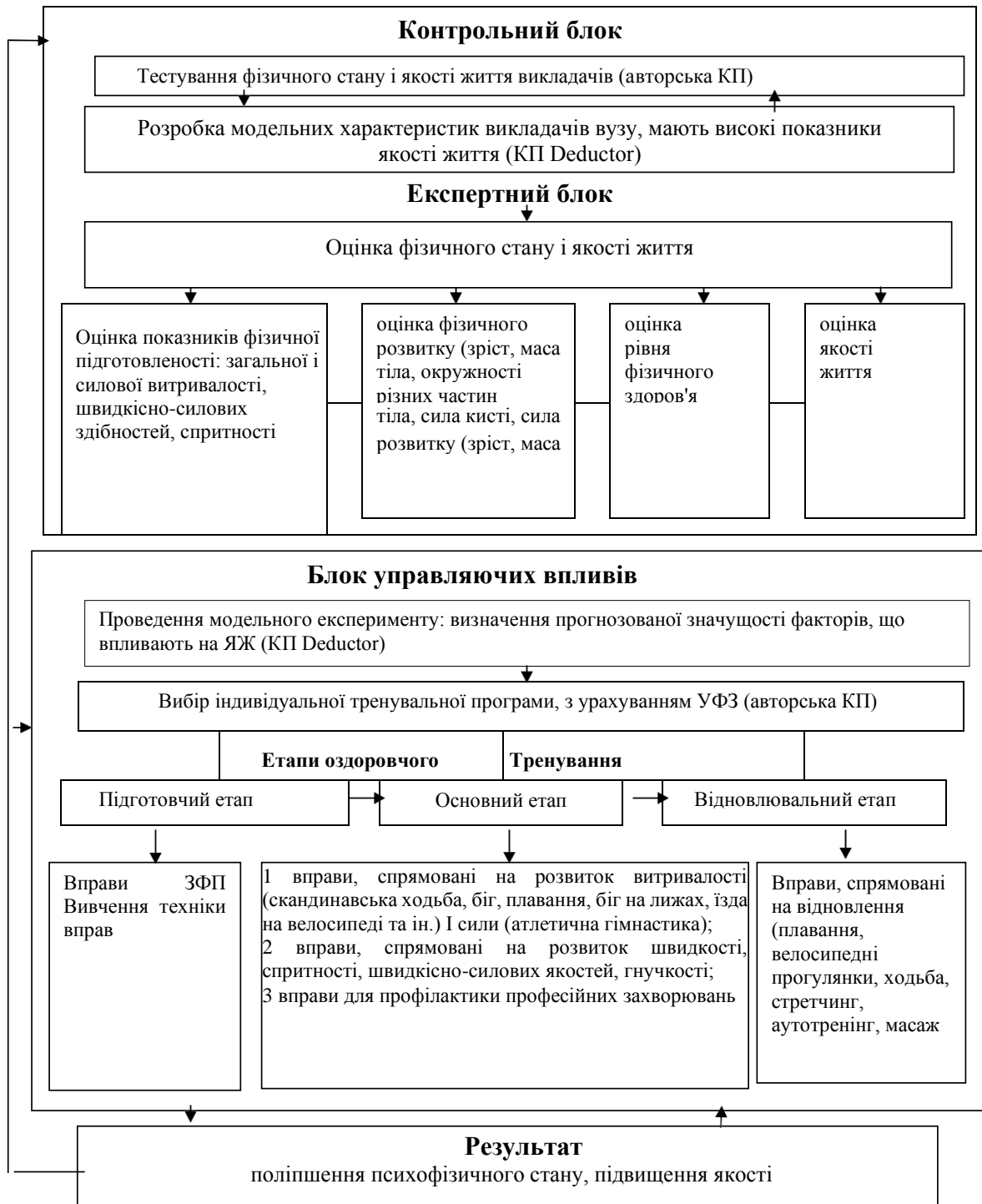


Рис. 1. Структурна схема технології підвищення якості життя викладачів

Порівняльний аналіз кінцевих показників сфер якості життя виявив їх достовірну перевагу у чоловіків експериментальної групи. Так фізична сфера вище на 16,32%, психологічна - на 28,43%, соціальні взаємини - на 25,53%, духовна сфера - на 12,22%. Загальна оцінка якості життя достовірно вище на 14,2% в експериментальній групі.

Аналізуючи динаміку якості життя викладачів контрольної і експериментальної груп, можна спостерігати достовірне збільшення більшості показників в обох групах. Так, показник фізичної сфери в контрольній групі збільшився на 11,46%, в експериментальній - на 34,81%. Показник психологічної сфери збільшився на 8,17% і 31,45% відповідно. Так само значний приріст спостерігався в сфері соціальних взаємин - на 12,08% і 33,6% відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників якості життя викладачів контрольної і експериментальної груп до фізкультурно-оздоровчих занять за час експерименту

Показники		Контрольна				Експериментальна			
		До	Після	Різниця		До	Після	Різниця	
		Од.	Од.	Од.	%	Од.	Од.	Од.	%
Фізична сфера	M	10,99	12,25	1,26	11,46	10,57	14,25	3,68	34,81
	$\pm m$ P	0,55	0,62	<0,05		0,70	0,57	<0,05	
Психологічна сфера	M	11,25	12,17	0,92	8,17	11,89	15,63	3,74	31,45
	$\pm m$ P	0,58	0,58	<0,05		0,62	0,52	<0,05	
Рівень незалежності	M	12,67	13,33	0,66	5,20	13,38	13,79	0,41	3,06
	$\pm m$ P	0,77	0,81	>0,05		0,64	0,69	>0,05	
Соціальні взаємовідносини	M	11,67	13,08	1,41	12,08	12,29	16,42	4,13	33,60
	$\pm m$ P	0,35	0,41	<0,05		0,60	0,57	<0,05	
Зовнішній фактор	M	11,67	12,08	0,41	3,51	11,54	11,83	0,29	2,51
	$\pm m$ P	0,48	0,62	>0,05		0,49	0,62	>0,05	
Духовна сфера	M	12,25	12,92	0,67	5,46	13,50	14,50	1,00	7,40
	$\pm m$ P	0,59	0,59	>0,05		0,46	0,45	<0,05	
Загальна оцінка ЯЖ Ступінь	M	70,5	75,67	5,17	7,33	72,92	86,42	13,50	18,51
	$\pm m$ P	2,05	2,10	<0,05		3,14	3,04	<0,05	

Розглядаючи динаміку мотивації викладачів обох груп до фізкультурно-оздоровчих занять за час експерименту, ми з'ясували, що у чоловіків контрольної групи достовірно збільшився ступінь вираженості лише одного мотиву - «спілкування» - на 26,28% (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка мотивації викладачів контрольної і експериментальної груп до фізкультурно-оздоровчих занять за час експерименту

Мотиви		Контрольна				Експериментальна			
		До	Після	Різниця		До	Після	Різниця	
		Од.	Од.	Од.	%	Од.	Од.	Од.	%
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Поліпшення самопочуття і здоров'я	M	3,85	4,08	0,23	5,97	3,88	4,73	0,85	21,90
	$\pm m$ P	0,24	0,32	>0,05		0,15	0,21	<0,05	
фізичної досконалості	M	3,74	3,80	0,06	1,60	3,73	4,47	0,74	19,83
	$\pm m$ P	0,32	0,19	>0,05		0,34	0,34	<0,05	
1		2	3	4	5	6	7	8	9
спілкування	M	3,12	3,94	0,82	26,28	3,29	3,39	0,10	3,03
	$\pm m$ P	0,17	0,32	<0,05		0,23	0,23	>0,05	
Естетичного і фізичного задоволення	M	2,66	2,84	0,18	6,76	2,36	3,59	1,23	52,11
	$\pm m$ P	0,23	0,24	>0,05		0,12	0,21	<0,05	
Розвитку характеру і психічних якостей	M	2,55	2,62	0,07	2,74	2,36	3,20	0,84	35,59
	$\pm m$ P	0,19	0,16	>0,05		0,20	0,31	<0,05	
Придбання корисних для життя умінь і	M	2,30	2,34	0,04	1,73	2,33	3,00	0,67	28,75
	$\pm m$ P	0,24	0,24	>0,05		0,15	0,19	<0,05	
Підвищення престижу	M	1,89	1,99	0,10	5,29	1,93	2,15	0,22	11,39
	$\pm m$ P	0,19	0,34	>0,05		0,26	0,24	>0,05	
Загальний рівень	M	2,97	3,09	0,12	4,04	2,92	3,50	0,58	19,86
	$\pm m$ P	0,20	0,31	>0,05		0,27	0,33	<0,05	

Для чоловіків експериментальної групи достовірно збільшився ступінь вираженості мотивів «поліпшення самопочуття і здоров'я» - на 21,9%, «фізичної досконалості» - на 19,83%, «естетичного і фізичного задоволення» - на 52,11%,

«розвитку характеру і психічних якостей» - на 35,59%, «придбання корисних для життя умінь і знань» - на 28,75%.

Загальний рівень мотивації викладачів експериментальної групи збільшився на 19,86%, в контрольній групі - не змінився. Достовірне збільшення мотивації викладачів експериментальної групи до фізкультурно-оздоровчих занять пов'язано з впливом експериментального фактора. Чоловіки цієї групи, займаючись з використанням комп'ютерних технологій, отримували індивідуальну інформацію про фізичний стан, індивідуальні програми тренування, рекомендації щодо корекції слабких ланок в системі здоров'я.

Аналізуючи динаміку психічного стану викладачів експериментальної групи, можна спостерігати збільшення показників психічної активації на 25,18%, інтересу на 30,20%, емоційного тону - на 15,81%, комфортності на 18,02%, в той же час напруга знизилася на 24,56%. У викладачів контрольної групи до кінця знизилася напруга (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка психічного стану викладачів контрольної і експериментальної груп за час експерименту

Мотиви		Контрольна				Експериментальна							
		До		Після		Різниця		До		Після		Різниця	
		Од.	Од.	Од.	%	Од.	%	Од.	Од.	Од.	%		
Психічна активація	M	11,40	11,00	-0,40	3,50	12,03	9,00	-3,03	25,18				
	$\pm m$ P	0,66	0,38	>0,05		0,48	0,53	<0,05					
Інтерес	M	10,29	9,81	-0,48	4,66	10,66	7,44	-3,22	30,20				
	$\pm m$ P	1,22	0,42	>0,05		0,80	0,38	<0,05					
Емоційний тонус	M	9,73	8,50	-1,23	12,64	8,60	7,24	-1,36	15,81				
	$\pm m$ P	0,88	0,65	<0,05		0,90	0,54	<0,05					
Напруження	M	12,43	11,00	-1,43	11,50	12,78	9,64	-3,14	24,56				
	$\pm m$ P	0,52	0,62	<0,05		0,72	0,51	<0,05					
Комфортність	M	9,13	8,62	-0,51	5,58	9,32	7,64	-1,68	18,02				
	$\pm m$ P	0,49	0,47	>0,05		0,80	0,48	<0,05					

Аналіз результатів проведеного лікарсько-педагогічного обстеження свідчить про те, що в кінці експерименту у викладачів контрольної і експериментальної груп спостерігалася певна динаміка в показниках фізичного стану. Однак зміни досліджуваних показників виявилися різними.

Аналізуючи динаміку показників фізичного розвитку, з'ясували, що при підсумковому обстеженні у викладачів контрольної групи збільшилася ЖЄЛ на 4,24%, в той же час зменшилася окружність живота на 3,81% і час відновлення пульсу після навантаження - на 13,63%. У чоловіків експериментальної групи змінилися практично всі показники: ЖЄЛ збільшилася на 22,45%, сила кисті - на 31,22%. Маса тіла зменшилася на 5,79%, окружність живота - на 8,3%, ЧСС в спокої - на 13,72%, час відновлення пульсу після навантаження скоротилося на 25,48%.

Таблиця 4

Динаміка показників фізичного розвитку викладачів контрольної і експериментальної груп за час експерименту

Показники		Контрольна				Експериментальна			
		До	Після	Різниця		До	Після	Різниця	
		Од.	Од.	Од.	%	Од.	Од.	Од.	%
Зріст, см	M	176,67	176,67	0,00	0,00	178,25	178,25	0,00	0,00
	$\pm m$ P	1,23	1,23	>0,05		1,63	1,63	>0,05	
Маса тіла, см	M	88,58	87,17	-1,41	1,59	90,67	85,42	-5,25	5,79
	$\pm m$ P	1,74	1,64	>0,05		1,73	2,34	<0,05	
Обвідні розміри живота, см	M	102,58	98,67	-3,91	3,81	103,25	94,67	-8,58	8,30
	$\pm m$ P	1,94	1,86	<0,05		2,36	2,13	<0,05	
ЖЕЛ, л	M	3,53	3,68	0,15	4,24	3,34	4,09	0,75	22,45
	$\pm m$ P	0,14	0,14	<0,05		0,16	0,29	<0,05	
ЧСС в спокої, уд/хв	M	78,50	74,17	-4,33	5,51	76,50	66,00	-10,5	13,72
	$\pm m$ P	2,80	2,43	>0,05		2,77	2,89	<0,05	
Сила кисті, кг	M	34,83	35,54	0,71	2,03	30,42	39,92	9,5	31,22
	$\pm m$ P	1,44	1,67	>0,05		1,17	1,60	<0,05	
Час відновлення після навантаження, с	M	88,50	76,43	-12,07	13,63	86,53	64,48	-22,05	25,48
	$\pm m$ P	4,7	4,5	<0,05		5,9	4,9	<0,05	

Слід також зазначити, що в кінці експерименту у викладачів експериментальної групи практично всі показники фізичного розвитку були значно вище, ніж у викладачів контрольної групи. У той же час кінцеві показники росту і маси тіла достовірно не відрізнялися.

Аналізуючи динаміку показників фізичної підготовленості, з'ясували, що у викладачів контрольної групи до кінця експерименту достовірно збільшилася загальна витривалість - біг 2 км (на 5,53%) і силова витривалість м'язів живота - піднімання тулуба з положення лежачи в сивий (на 13,73%). У чоловіків експериментальної групи збільшилися практично всі показники - підтягування на 225,7%, піднімання тулуба з положення лежачи на 30,1%, нахил тулуба вперед на 127,8%, біг 2 км - на 14,57%, стрибок в довжину - на 4,97% (табл. 5).

Таблиця 5

Динаміка показників фізичної підготовленості викладачів контрольної і експериментальної груп за час експерименту

Показники		Контрольна				Експериментальна			
		До	Після	Різниця		До	Після	Різниця	
	Мо	Од.	Од.	Од.	%	Од.	Од.	Од.	%
1		2	3	4	5	6	7	8	9
Підтягування, кіл-сть раз	M	3,83	4,12	0,29	7,57	1,75	5,7	3,95	225,7
	$\pm m$ P	0,60	0,60	>0,05		0,70	0,49	<0,05	
Піднімання тулуба з положення лежачи за 1	M	23,67	26,92	3,25	13,73	23,42	30,47	7,05	30,10
	$\pm m$ P	1,82	1,71	<0,05		1,93	1,77	<0,05	
Нахил тулуба вперед, см	M	-6,67	-5,84	0,83	12,44	-7,17	2,00	9,17	127,8
	$\pm m$ P	1,63	2,14	>0,05		2,35	1,77	<0,05	
Біг 2 км, сек	M	613,83	579,83	-34	5,53	632,42	540,24	-92,18	14,57
	$\pm m$ P	13,06	9,56	<0,05		11,52	13,34	<0,05	
Нахил тулуба вперед, см	M	194,83	197,50	2,67	1,37	192,75	202,33	9,58	4,97
	$\pm m$ P	3,30	2,60	>0,05		3,54	3,07	<0,05	

Аналізуючи міжгрупові відмінності у фізичній підготовленості викладачів, з'ясували, що в кінці експерименту чоловіки експериментальної групи в порівнянні з

контрольною показали кращі результати в підтягуванні на 38,3%, піднімання тулуба з положення лежачи - на 13,2%, нахилі тулуба вперед на 134% , бігу 2 км на 6,81%.

ВИСНОВКИ

1. Вивчено теоретико-методичні основи підвищення якості життя викладачів вузу, засобами фізичної культури і комп'ютерних технологій. Виявлено, що здоров'я, здоровий спосіб життя і фізична активність - є важливими складовими, базисом для розвитку якості життя. Визначено, що праця педагога має свої особливості, які негативно впливають на стан здоров'я. Провідними факторами ризику є: висока психоемоційна напруга; постійне навантаження на мовний апарат; гіподинамія; ортостатичного навантаження та інші, що призводить до появи професійних захворювань. Виявлено, що збільшення рухової активності за рахунок виконання вправ фізкультурно-оздоровчої спрямованості, сприяє підвищенню якості життя, збереження здоров'я і фізичної працездатності педагогів, профілактики професійних захворювань.

2. Проаналізовано п'ятнадцятирічна динаміка якості життя чоловіків-викладачів вузу, їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Результати досліджень свідчать про те, що дані показники в 2020 році значно нижче, ніж 15 років тому - в 2005 році:

- інтегральний показник якості життя - нижче на 9,31%, причому показник фізичної сфери нижче на 23,78%, психологічної - на 18,38%;

- показники фізичного розвитку: маса тіла достовірно вище на 11,8% за рахунок збільшення маси жирової тканини; окружність живота більше на 3,9%; ЖЄЛ - менше на 7,1%, показник сили кисті - на 10,06%; ЧСС в спокої вище на 11,7%, час відновлення після навантаження - на 15,9%;

- показники фізичної підготовленості: загальна витривалість - нижче на 5,5%, силова витривалість - на 40,3%, швидкісно-силові якості м'язів ніг і живота - на 5,1% і 21,2% відповідно. Показник гнучкості - нижче на 181,4%.

Однією з найважливіших причин такого неблагополуччя, є неадекватне ставлення педагогів до ведення здорового способу життя, недооцінка значення занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, підвищення якості життя. Реальна участь викладачів вузів в фізкультурно-спортивної діяльності недостатньо, у більшості з них низька мотивація до занять фізичними вправами. Загальний рівень

мотивації до занять фізичними вправами за 15 років у викладачів вузу знизився на 26,9%.

В результаті кореляційних досліджень була встановлена висока взаємозв'язок якості життя і наступних показників: рівня фізичного здоров'я; витривалості; сили; швидко-силових якостей; гнучкості; ЖЄЛ; сили кисті і спини; маси тіла; окружності живота; мотивації до занять фізичною культурою і спортом. Отже, поліпшення даних показників значно впливає на підвищення якості життя викладачів.

3. Розроблено технологію підвищення якості життя чоловіків-викладачів вузу, заснована на використанні фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування:

- розроблені модельні характеристики фізичного стану викладачів вузу, мають високі показники якості життя. Вони необхідні для проведення модельного експерименту (прогнозування), а також визначення значущих чинників, що впливають на підвищення якості життя викладачів;

- визначені показники фізичного стану, значно впливають на якість життя педагогів - це витривалість, сила, ЖЄЛ. Тому вправи на витривалість (скандинавська ходьба, повільний біг, їзда на велосипеді, плавання, заняття на кардіотренажерах), а також вправи атлетичної гімнастики, є важливими складовими фізкультурно-оздоровчих програм експериментальної технології;

- розроблені програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для викладачів вузу. Зміст програм сформовано з урахуванням статі, віку, поточного фізичного стану що займаються і включає вправи, спрямовані більшою мірою на розвиток витривалості (скандинавська ходьба, біг, плавання, біг на лижах, їзда на велосипеді) і сили (атлетична гімнастика), а також інших фізичних якостей і профілактику професійних захворювань педагогів.

4. Результати педагогічного експерименту виявили високу ефективність розробленої технології.

У викладачів ЕГ достовірно покращилися такі показники: загальний рівень мотивації - на 16,5%; психічна активація - на 25,1%, інтерес - на 30,2%, емоційний

тонус - на 15,8%, комфортність на 18,0%; РФЗ - на 30,7%, ЖЄЛ - на 18,3%, сила кисті - на 23,8%. Маса тіла зменшилася на 5,7%, окружність живота - на 8,3%, ЧСС в спокої - на 13,7%, час відновлення пульсу - на 25,5%. Збільшилися показники фізичної підготовленості. У викладачів КГ за час експерименту загальний рівень мотивації і більшість показників психічного стану істотно не змінилися. До кінця експерименту покращилися лише два показника: емоційний тонус - на 12,6%, напруга знизилася на 11,5%. Рівень фізичного здоров'я в КГ покращився на 12,2%, ЖЄЛ - на 4%, окружність живота і час відновлення пульсу після навантаження зменшилися на 3,8% і 13,6% відповідно. Загальна витривалість збільшилася на 5,5%, силова витривалість м'язів живота - на 12,1%. Решта показників фізичного стану не змінилися. Чоловіки ЕГ за всіма показниками фізичного стану досягли модельного рівня. У той же час випробовувані КГ лише за двома параметрами наблизилися до даних результатів - маса тіла і окружність живота.

Аналіз показників якості життя викладачів вузу в кінці експерименту показав достовірну перевагу експериментальної групи - на 13,26%. Якість життя в ЕГ збільшилася - на 15,6% і стало відповідати рівню «вище середнього». Якість життя в КГ збільшилася на 6,8%.

АНОТАЦІЇ

Чепель В.А. Сучасні технології підвищення рівня резистентності організму до зовнішніх чинників з використанням інноваційних засобів фізичного виховання. – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2021.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження розробки технології підвищення якості життя чоловіків 40-49 років викладачів вузу, з використанням фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів; теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити її ефективність. Визначена п'ятнадцятирічна динаміка якості життя, фізичного стану, мотивації викладачів університету до занять фізичною культурою; виявлено тісний взаємозв'язок між даними показниками і якістю життя.

Розроблені «модельні характеристики» фізичного стану викладачів вузу, які мають високий рівень якості життя. Визначені показники фізичного стану, які мають значний вплив на якість життя педагогів. Розроблені програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для викладачів вузу. Зміст програм сформовано з урахуванням статі, віку, поточного фізичного стану що займаються і включає вправи, спрямовані більшою мірою на розвиток витривалості (скандинавська ходьба, біг, плавання, біг на лижах, їзда на велосипеді) і сили (атлетична гімнастика), а також інших фізичних якостей і профілактику професійних захворювань педагогів. Розроблена авторська комп'ютерна програма «Оцінка рівня фізичного здоров'я викладачів вузу. Розроблена технологія підвищення якості життя викладачів університету, заснована на використанні фізкультурно-оздоровчих і комп'ютерних засобів, методів моделювання і прогнозування, доведена її ефективність.

Ключові слова: розробки технології, підвищення рівня резистентності організму, інноваційні засоби, програми занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості.