

УДК 37.015:796.011.3
DOI: 10.24144/2524-0609.2020.47.28-32

Бондарчук Нагалія Яківна
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
кафедра фізичного виховання
ДЗВО «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна
nataliia.bondarchuk@uzhnu.edu.ua
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0933-9356>

Чернов Віктор Дмитрович
кандидат біологічних наук, доцент
кафедра фізичної реабілітації
ДЗВО «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна
victor.chernov@uzhnu.edu.ua

Тимочко Олександр Іванович
старший викладач
кафедра фізичного виховання
ДЗВО «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна
oleksandr.tymochko@uzhnu.edu.ua

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЗАХІДНІЙ УКРАЇНІ

Анотація. Актуальність проблем урахування особливостей Західного регіону України у фізичному вихованні молоді пов'язана із впливом рис менталітету і колективного характеру, оточуючого середовища, умов проживання на суб'єктивні цінності та установки, показники фізичного стану школярів і студентів. Дослідження проведене з метою обґрунтувати необхідність враховувати ці особливості у процесі фізичного виховання та окреслити деякі специфічні аспекти фізичного виховання. Під час дослідження використані такі методи: аналіз наукової літератури, спостереження за процесом фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти. Основні результати дослідження полягають у тому, що в статті проаналізовано загальні особливості ментальності і характеру населення Західної України, умов оточуючого середовища, специфіку стану здоров'я і захворюваності молоді, висловлено пропозиції щодо застосування тих чи інших методів і засобів фізичного виховання з огляду на особливості функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості західноукраїнських школярів і студентів. Зроблено висновки та рекомендації щодо застосування у процесі фізичного виховання аеробних вправ, вправ на корекцію будови тіла, на переважний розвиток різних фізичних якостей, регулювання фізичних навантажень.

Ключові слова: фізичне виховання; Західний регіон України; школярі; студенти; менталітет; захворюваність; фізичний стан.

Вступ. Сучасна прогресивна система фізичного виховання повинна враховувати особливості різних регіонів нашої країни. На жаль, сьогоденні можливості фізичної культури щодо збереження і покращення здоров'я учнівської та студентської молоді не до кінця використані. Існуючі програми з фізичного виховання, курси оздоровлення не враховують різні регіональні чинники, зокрема не враховують специфічних умов проживання в західному регіоні України, населення якого характеризується своїми особливостями менталітету й колективного характеру, своєю специфікою захворюваності і фізичного розвитку молоді, які значною мірою пов'язана з особливостями клімату, оточуючого середовища, структурою ведення господарства тощо. Все це тією чи іншою мірою може впливати на психоемоційний стан школярів і студентів, їхні звички, особливості підходу до навчальної діяльності та проведення дозвілля, що разом становить вагомий комплекс типового способу життя, який повинен бути врахований у процесі фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми, поставлені в даній статті, у науковій літературі не розроблені. Проте матеріали деяких досліджень можуть бути використані для пошуку нових напрямів і засобів фізичного виховання молоді з урахуванням особливостей Західного регіону України. Це дослідження особливостей фізичного розвитку школярів

у різних регіонах нашої країни [1], можливостей застосування диференційованого підходу до фізичного виховання студентів із різних біогеохімічних зон Закарпаття [2-4], використання новітніх оздоровчо-рекреаційних технологій, зокрема щодо фізичного виховання шкільної молоді, та їх впливу на якість життя [5; 6], специфіки рекреаційної діяльності населення з урахуванням регіональних особливостей [7]. Водночас, аналіз наукової літератури свідчить про недостатню увагу вчених до питання врахування особливостей розвитку західноукраїнської молоді у процесі фізичного виховання школярів і студентів.

Мета статті: окреслити необхідність врахування особливостей розвитку західноукраїнської молоді у процесі фізичного виховання школярів і студентів.

Застосовані методи дослідження: аналіз наукової літератури; спостереження за процесом фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах і закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Говорячи про необхідність враховувати особливості західноукраїнського регіону у процесі фізичного виховання молоді, ми насамперед маємо на увазі цілий комплекс таких особливостей, що впливає на формування суб'єктивних цінностей та установок, специфіку стану здоров'я і захворюваності, фізичного розвитку школярів і студентів.

Оскільки території Західної України сторіччями

входили до складу різних іноземних держав, оскільки на них поєднувалися різні культури, домінувала релігія, відмінна від релігії українців, які мешкали в інших регіонах, можемо говорити про своєрідність колективної ментальності і характеру населення регіону, яка впливає на формування суб'єктивних цінностей та установок. Типові колективні риси західного українця іноді не збігаються зі спільними для загальнонаціонального менталітету й характеру архетипами. Так, якщо в цілому українцям властивий індивідуалізм, то західним українцям, особливо по селах, – навпаки, колективізм – результат тривалого життя в умовах (неродюча земля, необхідність займатися скотарством), які століттями диктували людям вимогу триматися разом, стояти один за одного. Такий колективізм протягом століть супроводжувався у сільських західноукраїнських громадах пошаною як до глави сім'ї (батька), так і до глави громади (старости, ватажка), котрі вирішували всі сімейні та соціальні питання.

В Західному регіоні, населення якого століттями звикло орієнтуватися на європейські цінності, жінка не стала предметом культури та ліричної ідеалізації, як в інших українців, традиції яких брали безпосередній початок від Київської Русі. Типовий ідеалізм українців у Західному регіоні набув додаткових рис романтизованості, передусім у ставленні до суспільного і політичного життя. Кордоцентризму українців з інших регіонів у Західній Україні протиставляється раціоналізм – іноді навіть суворий раціоналізм, який домінує в господарському житті й переважає над емоційністю. Зазначені риси, разом із певною нерішучістю і дріб'язковістю, дозволяють розглядати їх як окремі прояви загального інтровертизму українців. До ознак провінційності, що стосується сільського населення, можна віднести і низький рівень допитливості, потягу до знань, до впровадження в своєму житті, в житті своєї громади результатів європейського цивілізаційного розвитку. Врахування цих типових рис може впливати на вибір змісту різних напрямів фізичного виховання. Так, люди, які відрізняються добродушністю, експресивністю, комунікативністю, більш схильні займатися спортивними іграми, а людям, котрі характеризуються цілеспрямованістю й наполегливістю, більшою мірою пасують швидкісно-силові або циклічні види фізичної культури. Відносно слабка нервова система вимагає порівняно невеликої обсяги навантажень на заняттях з фізичної культури, особливо в інтервальной і повторній тренувальній роботі. Індивідуальні оздоровчі або спортивні інтереси також варто розглядати через призму можливих проявів ментальності та колективного характеру.

На психологію, стан здоров'я і фізичний розвиток західноукраїнської молоді значною мірою впливають особливості оточуючого середовища, які можуть мати як позитивний, так і негативний характер, справляючи, відповідно, корисний або шкідливий вплив на здоров'я та фізичний стан. Західна Україна належить до тих регіонів, де порушення енергетичного та біологічного балансу не набули загрозливого характеру, тому характеризується відносно високим рівнем гармонізації відносин між можливостями природних комплексів та потребами суспільства. З екологічної точки зору цей регіон, порівняно з іншими в Україні, є найбільш чистим. Якщо в цілому по Україні близько двох третин шкідливих викидів в атмосферу припадає на стаціонарні промислові підприємства, то в західному регіоні переважають викиди з пересувних джерел, зокрема транспортних засобів. Українські Карпати відомі своїми бальнеологічними

ресурсами, вони містять цінні запаси мінеральних і геотермальних вод. З іншого боку, гірські та передгірні місцевості західного регіону характеризуються екологічно обумовленою йодною недостатністю. Це означає дефіцит йоду в доквіллі, а оскільки недостатне постачання йоду в організм ускладнює виконання щитоподібною залозою своїх функцій, більшість людей, які протягом тривалого часу проживають у гірській місцевості, характеризуються більш низьким рівнем фізичного стану в порівнянні з людьми з рівнинних місцевостей. Врахування цих особливостей вимагає певних специфічних підходів до фізичного виховання школярів і студентів у Західному регіоні України.

Щодо стану здоров'я і захворюваності західноукраїнської молоді, слід зазначити, що загальна динаміка їх захворюваності дещо нижча порівняно з індустріальними регіонами. Найбільш поширеними хворобами серед підлітків, юнаків і дівчат західного регіону України віком від 14 до 18 років є хвороби органів дихання і травлення, кістково-м'язової системи та сполучної тканини, ендокринні хвороби, розлади харчування та порушення обміну речовин, вади зору та слуху. З віком – від дошкільного до студентського – зменшується поширення хвороб органів дихання, деяких інфекційних і паразитарних хвороб, хвороб крові і кровотворних органів, природжених вад розвитку, деформацій та хромосомних аномалій. Натомість реєструється більше випадків розладів сечостатевої, нервової систем, психіки та поведінки, хвороб органів травлення, вад зору. У студентському віці серед юнаків і дівчат найбільш поширеними є хвороби органів травлення (гастрит, гепатит, холецистит, виразкова хвороба), дихання, сечостатевої системи, кістково-м'язової системи, а також і гіперплазія щитоподібною залозі; меншою мірою поширені хвороби крові і кровотворних органів, нервової системи та органів чуття. Серед дівчат порівняно з юнаками частіше зустрічаються захворювання системи кровообігу. Проявом недостатності йоду в навколишньому середовищі є гіперплазія щитоподібною залозі, яка характеризується зниженням вмісту тиреоїдних гормонів у сироватці крові. В основі розвитку цієї хвороби лежить тривалий і виражений дефіцит специфічної дії тиреоїдних гормонів в організмі зі зниженням окислювальних процесів і теплогенезу, накопиченням продуктів обміну, що призводить до функціональних порушень центральної нервової системи, ендокринної, серцево-судинної, травної систем, зниження споживання кисню тканинами. Найчастіше школярі та студенти хворіють у лютому й жовтні. Така закономірність пов'язана з перебудовою організму під час переходу від однієї пори року до іншої, емоційним перевантаженням, перевтомою, недостатнім вживанням природних вітамінів, унаслідок чого зростає кількість застудних хвороб. Певну роль у цьому відіграють також нестійкий клімат західного регіону і підвищена вологість повітря [1; 4].

Ці та інші умови середовища спричиняють певні особливості функціонального стану, фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів і студентів Західного регіону України, слугуючи важливими критеріями для розробки і впровадження відповідних напрямів, методів і форм фізичного виховання. Щодо основних середніх функціональних показників західноукраїнської молоді, то вони практично не відрізняються від аналогічних показників школярів і студентів із інших регіонів [1]. Розрахунки адаптаційного потенціалу системи кровообігу до факторів зовнішнього середовища загалом указують

на задовільний рівень адаптації. Нижчим від середнього у школярів і студентів західноукраїнського регіону є індекс Робінсона, який свідчить про стан резервів серцево-судинної системи та економізації її функцій. Чим нижчий цей показник у спокої, тим вищими є максимальні аеробні можливості, а отже, і рівень соматичного здоров'я молодшої людини. У гірських і передгірних районах Українських Карпат усереднений показник цього індексу ще нижчий, ніж у цілому по Західній Україні. Це засвідчує наявність підвищених ризиків для стану здоров'я мешканців цих місцевостей. Такі дані сигналізують про те, що у процесі фізичного виховання цих підлітків, юнаків і дівчат потрібно робити акцент на виконанні аеробних вправ.

Щодо основних показників фізичного розвитку дітей і молоді Західної України, то, як показують результати останніх досліджень [1], за довжиною тіла західноукраїнські діти віком до 9 років майже не відрізняються від їх однолітків із інших регіонів. Однак західноукраїнські хлопці у віці 9-13 років за зростом дещо вищі. Неоднаковими є темпи швидкості росту довжини тіла. Наприклад, у дівчат Західного регіону такі темпи суттєво перевищують аналогічні темпи дівчат із інших регіонів, особливо східного, у віці 10-11 років. За показниками маси тіла, навпаки, діти віком до 9 років із Західного регіону України відстають від своїх східних однолітків, але після 10 років ці показники вирівнюються за рахунок швидшого зростання маси тіла в дітей на заході. У дівчат найвищі темпи зростання маси тіла спостерігаються у віці 13-17 років, і саме в цей віковий період за цими темпами вони значно випереджають дівчат із інших регіонів. За показниками обводу грудної клітини школярів із Західного регіону України в цілому суттєво переважають своїх однолітків із інших регіонів. За абсолютними значеннями основні антропометричні показники школярів із Західного регіону дещо перевищують аналогічні показники школярів із інших регіонів і місцевостей України. Зрозуміло, що такі відмінності антропометричних показників пояснюються не тільки генетично зумовленими чинниками, але й чинниками соціально-економічного та екологічного характеру. Всередині регіону суттєві відмінності спостерігаються між мешканцями низинних районів, з одного боку, і передгірних та гірських – з іншого. Довжина тіла старших школярів і студентів із низинних районів незначно, але перевищує довжину тіла юнаків і дівчат із гірських районів. Різниця в масі тіла між юнаками із низинних та гірських районів на користь перших відчутна набагато більшою мірою. Рівень гармонійності фізичного розвитку – за морфологічними ознаками – в Західному регіоні України загалом нижчий порівняно з іншими регіонами, але в умовах Західного регіону він особливо низький у гірських районах Українських Карпат. За обводами майже всіх частин тіла школярі і студенти західного регіону України не досягають середнього стандарту гармонійного атлетичного розвитку. Щодо хлопців та юнаків, у них найгірше розвинена мускулатура грудей, далі за цими показниками фізичного розвитку йде мускулатура плеча, трохи краще розвинена мускулатура передпліччя. При цьому всі ці показники нижчі від середнього стандарту, а показники юнаків із гірських районів гірші порівняно з показниками юнаків із низинних районів. Обводи шиї, талії наближаються до середнього стандарту і в деяких випадках навіть його перевищують. Найгіршими серед аналогічних є показники обводів стегна. Такі дані змушують звернути увагу на тривожну тенденцію: ті показники розвитку м'язів, які є значною

мірою генетично обумовленими (шия, талія, передпліччя), мають досить високий індекс розвитку, а ті, що потребують спеціального розвитку (груди, плече, стегно), розвинені значно слабше. Отже, в молодих людей із Західного регіону України спостерігається певна дисгармонія розвитку м'язів різних частин тіла, що необхідно враховувати у процесі фізичного виховання. Зокрема, до занять з фізичної культури потрібно вводити спеціальні фізичні вправи з метою корекції будови тіла [1-3].

Говорячи про загальний розвиток фізичних якостей західноукраїнської молоді, можна зазначити, що сила в неї розвинена краще, ніж швидкість і стрибучість. Показники кистьової і станової динамометрії наближаються до норми, силовий індекс кисті, який показує відношення сили до маси, дещо нижчий від норми. Цікаво, що юнаки із західного регіону відзначаються вищим порівняно з іншими регіонами загальним рівнем силового індексу м'язів спини; певною мірою це варто пов'язати з відносно більшою поширеністю фізичної праці, насамперед у сільській місцевості. Значно нижчими від норми є показники за стрибками в довжину з місця, при цьому показники старших школярів і студентів із гірських районів ще більш невтішні й набагато гірші порівняно з показниками молоді з низинних районів. Також необхідно констатувати загальний низький рівень розвитку витривалості підлітків, юнаків і дівчат із Західного регіону України, незалежно від району проживання. Це засвідчує низькі кардіореспіраторні характеристики школярів і студентів. Натомість розвиток гнучкості в регіоні порівняно високий, зокрема і в гірських районах. Отже, на заняттях з фізичної культури вправам на розвиток гнучкості можна приділяти менше уваги. Загалом, згідно з нашими висновками, що ґрунтуються, зокрема, на вивченні досвіду фізичного виховання в навчальних закладах, найбільший відсоток часу щодо загальної тривалості занять із фізичної культури зі школярами та студентами із низинних районів Українських Карпат повинен припадати на розвиток загальної витривалості, сили та швидкості. У фізичному вихованні дітей і молоді з передгірних і гірських районів більшу увагу варто приділяти, крім розвитку загальної витривалості та інших фізичних якостей (крім гнучкості), розвитку сили, що зумовлено недостатньою масою стосовно до зросту, зниженими обводами частин тіла, а також швидкісно-силовою витривалості. Крім того, згідно з результатами нашого дослідження, для всіх школярів і студентів Західного регіону України, незважаючи від місцевості проживання, важливими є вправи на розвиток загальної витривалості.

Зважаючи на значні відмінності в розвитку різних фізичних якостей, доцільно формувати для занять фізичною культурою різні диференційовані групи, сформовані за критерієм фізичної підготовленості. Одним із варіантів є формування трьох груп – учнів або студентів із високим, середнім та низьким рівнем розвитку рухової підготовленості. Інший метод передбачає формування груп за переважним вищим рівнем розвитку однієї чи декількох фізичних якостей, при цьому необхідно орієнтуватися на те, які якості в того чи іншого учня чи студента краще розвинені, а які відстають у розвитку [3; 4].

Залежно від рівня фізичної підготовленості змінюється співвідношення спрямованості засобів, що застосовуються у фізичному вихованні. Як було вже зазначено вище, функціональні можливості західноукраїнських школярів і студентів сигналізують про те, що у процесі їх фізичного виховання потрібно робити акцент на виконанні аеробних вправ. На

це ж указують і важливі показники фізичної підготовленості. Низький рівень розвитку витривалості, відносно низький рівень розвитку швидкості дають підстави основну увагу приділяти вправам, що виконуються в аеробному режимі. Засоби фізичного виховання атлетичної спрямованості рекомендуємо використовувати меншою мірою і переважно з молоддю, яка мешкає в містах. При цьому найкращим варіантом є атлетична гімнастика, яка має багато переваг перед іншими видами атлетичних тренувань. Заняття атлетичною гімнастикою не тільки розвивають силу. Поєднуючи в собі елементи атлетизму та гімнастики, вони сприяють розвитку різних фізичних якостей, в ході занять є можливість використовувати вправи для розвитку витривалості, швидкості, гнучкості, спритності.

У фізичному вихованні школярів і студентів з гірських та передгірних районів за умов йодної недостатності необхідно враховувати, що короткочасні фізичні навантаження циклічного характеру (плавання, біг) викликають мобілізацію і перерозподіл загального йоду, посилення гормонуутворюючої функції щитоподібної залози, збагачення тканин, зокрема серця та скелетних м'язів, гормональним йодом і збільшення обміну тиреоїдних гормонів у тканинах. Інтенсивні фізичні навантаження на велотренажері викликають збільшення вмісту гормонів тироксину і трийодтироніну, але при навантаженнях великої тривалості рівень тиреоїдних гормонів у крові знижується. Це засвідчує, що у нетренованому організмі зміни функції щитоподібної залози залежать від тривалості та інтенсивності навантажень.

При виконанні вправ атлетичної гімнастики у 2-3 підходах із 6-8 повторами у повільному темпі, тобто в режимі збільшення м'язової маси, посилюється мобілізація тироксину з «депо» – з печінки й нирок – для виконання фізичних вправ визначеної інтенсивності. При цьому збільшення вмісту тиреоїдних гормонів у крові не створює негативного впливу на пристосування організму до фізичного навантаження. З іншого боку, воно свідчить про доцільність підвищення тиреоїдної функції під час м'язової діяльності. Виконання вправ атлетичної гімнастики в більш швидкому темпі, хоча й менше розвиває силу, проте створює біохімічні передумови для розвитку сили, спритності і деякою мірою витривалості. Також тренування викликає збагачення скелетних м'язів і серця йодом за рахунок гормональних фракцій. При використанні на заняттях рухливих і спор-

тивних ігор ігрова діяльність школярів і студентів супроводжується змінами функціонального стану залоз внутрішньої секреції. Гормони щитоподібної залози, які викидаються в кров при м'язовій діяльності, впливаючи на обмін речовин, забезпечують умови для пристосування організму до фізичного навантаження. У процесі гри в організмі нетренованої людини відбувається інтенсивна мобілізація гормонів щитоподібної залози, їхня кількість перевищує потреби м'язів у гормоні тироксину за умов активної роботи м'язів. Наслідком є підвищення загального рівня тироксину в крові. Ці рекомендації доцільно брати до уваги при організації фізичного виховання населення з передгірних та гірських районів Карпат, що характеризуються екологічно обумовленим дефіцитом йоду в довкіллі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз особливостей Західного регіону України та їх впливу на формування суб'єктивних цінностей та установок, специфіку стану здоров'я і захворюваності, фізичного стану школярів і студентів дозволяє стверджувати, що, враховуючи їхні усереднені функціональні показники та показники фізичної підготовленості, доречно на заняттях з фізичної культури робити акцент на виконанні аеробних вправ. Урахування значної дисгармонійності в розвитку м'язів різних частин тіла вимагає вводити до занять спеціальні фізичні вправи на корекцію будови тіла. Особливості розвитку фізичних якостей вказують на доцільність при роботі зі школярами та студентами з низинних районів Українських Карпат приділяти більшу увагу розвитку загальної витривалості, сили та спритності, а при роботі з молоддю із передгірних і гірських районів – розвитку загальної витривалості та інших фізичних якостей (крім гнучкості), а особливо силових якостей. У фізичному вихованні школярів і студентів з гірських та передгірних районів за умов йодної недостатності рекомендовано короткочасні фізичні навантаження циклічного характеру, заняття атлетичною гімнастикою незначної та середньої інтенсивності в режимі збільшення м'язової маси, рухливі ігри. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою нових методик застосування диференційованого підходу у процесі фізичного виховання дітей і молоді Західного регіону України з урахуванням їхніх ментально-психологічних особливостей, специфіки стану здоров'я і захворюваності, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Федоренко В.І., Кіцула Л.М. Територіальні особливості фізичного розвитку школярів. *Довкілля та здоров'я*. 2015. № 2. С.14–19.
2. Бондарчук Н.Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів з низинних і гірських зон Закарпаття. Ужгород: ПоліПрінт, 2006. 60 с.
3. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Ефективність застосування диференційованого підходу у процесі виховання студентів з різних біогеохімічних зон Закарпаття. *Педагогіка і фізичне виховання*. Чернівці, 2009. С.433–436.
4. Бондарчук Н.Я., Чернов В.Д. Чинники диференційованого підходу та критерії диференціації у фізичному вихованні різних категорій населення. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 1. Т. 1. Вінниця. 2011. С.236–241.
5. Павлова Ю.О. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини: монографія. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури, 2016. 356 с.
6. Верховська М.В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С.11–19.
7. Андрєєва О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2 (46). С.19–23.

References

1. Fedorenko, V.I., & Kitsula, L.M. (2015). Terytorialni osoblyvosti fizychnoho rozvytku shkoliariv [Territorial features of the physical development of schoolpupils]. *Environment & Health*, 2, 14–19. [in Ukrainian].
2. Bondarchuk, N.Ya. (2006). *Dyferentsiiovanyi pidkhdid do fizychnoho vykhovannia studentiv z nyzynnykh i hirs'kykh zon Zakarpattia* [Differentiated approach to physical education of students from lowland and mountainous areas of Transcarpathia]. PoliPrint. [in Ukrainian].
3. Bondarchuk, N.Ya., & Chernov, V.D. (2009). Efektyvnist zastosuvannia dyferentsiiovanooho pidkhdodu u protsesi vykhovannia

- studentiv z riznykh bioheokhimichnykh zon Zakarpattia [The effectiveness of differentiated approach application in the process of educating students from different biogeochemical areas of Transcarpathia]. *Pedagogy and physical education*, 433–436. [in Ukrainian].
4. Bondarchuk, N.Ya., & Chernov, V.D. (2011). Chynnyky dyferentsiiovanoho pidkhodu ta kryterii dyferentsiatsii u fizychnomu vykhovanni riznykh katehori naselennia [Factors of differentiated approach and criteria of differentiation in physical education of different categories of the population]. *Physical culture, sports and health of the nation*, 1, 1, 236–241. [in Ukrainian].
 5. Pavlova, Yu.O. (2016). *Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnolohii ta yakist zhyttia liudyny* [Health and recreational technologies and quality of human life]. Lviv State University of Physical Culture. [in Ukrainian].
 6. Verkhovska, M.V. (2014). Formy fizkulturno-ozdorovchyykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia uchniv zahalnoosvitnykh navchalnykh zakladiv [Forms of physical culture and health technologies in the process of physical education of pupils of secondary schools]. *Bulletin of Zaporizhzhia National University*, 1, 11-19. [in Ukrainian].
 7. Andrieieva, O.V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia [Historical, theoretical and methodological principles of recreational activity of different population groups]. *Slobzhanskyi Herald of Science and Sport*, 2 (46), 19–23. [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 14.10.2020 р.
Стаття прийнята до друку 19.10.2020 р.

Bondarchuk Nataliia

Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor
Department of Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

Chernov Viktor

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Department of Physical Rehabilitation
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

Tymochko Oleksandr

Senior Teacher
Department of Physical Education
State University «Uzhhorod National University»
Uzhhorod, Ukraine

ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF YOUTH IN THE WESTERN REGION OF UKRAINE

Abstract. The modern progressive system of physical education should take into account the features of different regions of our country. The importance of the problems of taking into account the features of the Western region of Ukraine in physical education of youth is associated with the influence of mentality and collective nature, environment, living conditions on subjective values and attitudes, indicators of physical condition of school pupils and students. The purpose of the article is to mark features of development of Western Ukrainian youth, to justify the need to take into account these features in the process of physical education of school pupils and students, and to mark some specific aspects of such youth education. Research method used: scientific literature analysis, observation. The author identified that different environmental conditions cause certain features of functional state, physical development and physical readiness of school pupils and students of the Western region of Ukraine, serving as important criteria for the development and implementation of appropriate areas, methods and forms of physical education. In the process of physical education of youth from Western Ukraine, judging by the features of the functional state and physical readiness, it is necessary to actively use aerobic exercises. The emphasis in lessons with school pupils and students should be on the development of general endurance, strength and agility. In the physical education of children and youth more attention should be paid, in addition to the development of general endurance and other physical qualities (except flexibility), to the development of strength. The author recommends to use athletic means of physical education to a lesser extent and mainly with youth living in cities, while focusing on the means of athletic gymnastics. Iodine deficiency in mountainous areas necessitates the use of short-term physical activity of a cyclical nature (swimming, running), which causes the mobilization and redistribution of total iodine, as well as medium-intensity athletic gymnastics in the mode of increasing muscle mass and moving games.

Key words: physical education; Western region of Ukraine; school pupils; students; mentality; morbidity; physical condition.