

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(Харків, Україна)
Тернопільській національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка
(Тернопіль, Україна)
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
(Київ, Україна)
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
(Краматорськ, Україна)
Львівський інститут державного управління Національної академії
державного управління при Президентові України
(Львів, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

МАТЕРІАЛИ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

(з міжнародною участю)

18 грудня 2020 року

Харків – 2020

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

*Затверджено рішенням кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
(протокол № 5 від 18.11.2020р.)*

Оргкомітет конференції:

- Маракушин А. І.** канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Жукова О. А.** д-р пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, м. Харків, Україна.
- Калашник Н. Г.** д-р пед. наук, професор, професор кафедри історії, соціально-гуманітарних дисциплін та методики їх викладання, заслужений діяч освіти України, ОБЛІППО, м. Краматорськ, Україна.
- Калашник Н. С.** д-р наук з держ. упр., професор, професор кафедри регіонального управління та місцевого самоврядування, ЛРІДУ НАДУ при ПУ, м. Львів, Україна.
- Коваленко В. Є.** канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я, реабілітології і спеціальної психології, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Корх-Черба О. В.** канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
- Омельяненко В.Г.** канд. пед. наук, доцент, декан факультету фізичного виховання, ТНПУ імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.
- Перетяга Л. Є.** д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки, керівник науково-методичної лабораторії з охорони, розвитку та вдосконалення голосу представників голосомовних професій, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Сущенко О.А.** д-р екон. наук, проф., завідувач кафедри туризму, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Яковенко Ю. О.** ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- TomaneK Mateusz** PhD Eng., Associate Professor, Nicolaus Copernicus University, Torun, Poland.

Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) (18 грудня 2020 року, м. Харків). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 214 с.

У збірці представлені матеріали учасників II Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю) «Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти», присвяченої актуальним проблемам фізичного виховання студентів, зокрема питанням спортивної підготовки студентської молоді, в тому числі осіб, віднесених до спеціальної медичної групи. Для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, студентів.

© Колектив авторів, 2020

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020

ЗМІСТ

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ.....	8
Секція I. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	8
Алієв Н. Н. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ АКСЕСУАРІВ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ	8
Бондар Л. В., Чередніченко А. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНОГО КАРАНТИНУ.....	11
Грабар К. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	14
Єрошенко О. Ю. РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	18
Клименко А. С., Невзорова О. В. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	20
Колеснік П. Р. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ТРЕНУВАННЯХ ПОЧАТКІВЦІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	24
Наговіцина О. П. ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ГРУП ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	26
Платонова М. І. ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	29
Самойленко М. Ю., Куц В. В. ВИКОРИСТАННЯ TELEGRAM ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	32
Стасевський О. С. ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ В ТРЕНУВАННІ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	35
Стасенко С. Д., Терещенко Д. С. ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	38

**Секція II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТОМ**

.....	41
Gintaras Janužis PARADOXES OF STUDENT ABILITIES AND BIOPHYSICAL PROPERTIES.....	41
Volokitina Y. O. HEALTHY STUDENTS – THE BRIGHT FUTURE OF THE UNIVERSITY.....	46
Maslova Y. R. HOW DOES SPORT AFFECT BRAIN FUNCTION.....	49
Chornomord Ye. Ye. CURRENT PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION.....	52
Антоненко В. А. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	56
Бабич К. А. САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	59
Єрмоменко Б. О., Токар Є. В. ВИКОРИСТАННЯ ПІДГОТОВЧИХ ПРАВ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ... 63	
Жукова О. А., Семененко О. В., Стоянова В. С. ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я.....	67
Ібрагім Ю .С. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я БАГАТОДІТНОЇ СІМ'Ї В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	71
Калюжна А. А. ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.....	76
Кващук П. С. ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	78
Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В. AGILE-ПІДХОДИ ТА ОНЛАЙН НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	80
Лаптєв О. О., Тимошенко О. В. РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ.....	85
Нестеренко П. О., Храбан О. О. ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТІВ ДЛЯ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ НОРМАТИВІВ З БІГУ НА 1 ТА 3 КМ.....	89
Новиков Д. С. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГРУПАХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	93

Попович О. Ю. РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ	95
Слюнько М. В. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ: НОРМИ, РЕЖИМИ ТА ПОРАДИ ЯК ЙОГО ДОТРИМУВАТИСЯ.....	97
Супрунюк М. В. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ	101
Тепляк О. Є. ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ	105
Турецька Е. М. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ	108
Чуб А. В. ЗДОРОВИЙ СОН – ЗАПОРУКА ГАРНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ	110
Шершень В. В. ЕЛЕМЕНТИ ТА РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ	112

Секція III. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ
..... 115

Карпова К. О. HEALTH PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS	115
Ранкова К. А. AERIAL YOGA AS AN ACCESSIBLE TYPE OF YOGA FOR BEGINNERS	120
Бардакова М.С. ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ	125
Безкровна Ю. А. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА РОЗВИТОК СТАТУРИ.....	127
Голікова Є. К. НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ	131
Додонова В. Д. НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ НА ПОЧАТКУ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ	133
Загородня Є. О. ПРОБЛЕМИ СЬОГОДЕННОЇ РУХЛИВОСТІ НАСЕЛЕННЯ. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВИХІД З СИТУАЦІЇ	137
Кіпеть Д. Ю. ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ.....	141

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Красноручський Д. О. РОЗВИТОК СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19	144
Кухаренко Є. П. ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	148
Петрова О. О. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ	150
Пятницька Д. В., Коломієць Я. М. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	154
Радзійон Н. О. ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ.....	157
Решетняк Х. О. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ.....	159
Савенкова Д. В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.....	162
Савустян В. А. НЕПОПУЛЯРНІСТЬ ЧОРНОГО ШОКОЛАДУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	165
Скуратовський М. С. ОЗДОРОВЧИЙ БІГ – СПОСІБ ЖИТТЯ.....	170
Секція IV. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	175
Дьоміна А. І. ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСОБИСТІСТЬ ШКОЛЯРА	175
Задорожна А. В. ДО ПРОБЛЕМИ ЗАОХОЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	179
Коваленко В. Є. СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	184
Коробко І. А. ДЕЯКІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	186
Маркіна Н. В. ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	188
Мішакова П. О. ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	192
Повпика А. Д., Пономар А. В. ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗВО	197

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)

Ткачина Д. А.	ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗВО.....	199
Швець Д. В.	РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТІ СТУДЕНТА.....	201
Шепелева В. О.	РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.....	204
Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К.	СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	209

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ

Шановні учасники II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти»!

Ми раді вітати всіх авторів, які виявили інтерес до актуальних питань в галузі фізичного виховання та спорту, фізкультурно-оздоровчій діяльності, методики викладання дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти.

Конференція – це своєрідна дискусійна площадка, покликана забезпечити можливість обміну думками з актуальних питань, а також досвідом викладання в ЗВО.

Проведення конференції є важливою подією в житті ХНЕУ ім. С. Кузнеця, що вносить певний вклад щодо покращення процесу наукових досліджень, створює стимули для подальшої плідної роботи.

Від щирого серця бажаємо всім учасникам конференції знайти серед різноманіття тем і доповідей те, що буде для них цікавим і корисним. Успішної Вам роботи в повсякденній науковій праці!

***кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ імені С. Кузнеця А. І. Маракушин***

Секція I. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

УДК 796.422:685.346

Алієв Н. Н.
студент I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

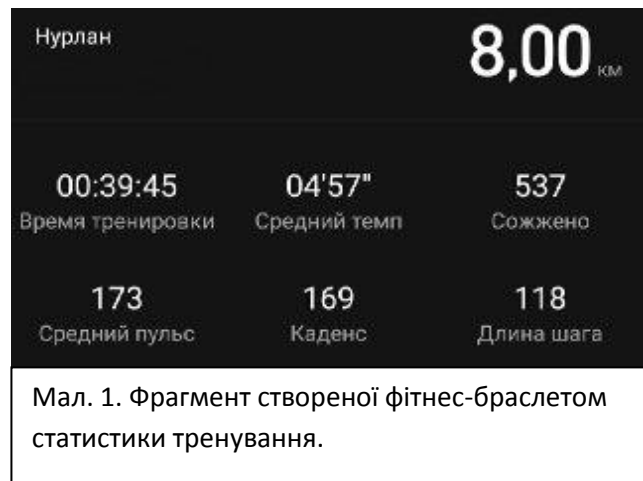
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ АКСЕСУАРІВ НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТОМ

Біг – один з найпростіших і доступних видів фізичного навантаження. Ним займаються професійні спортсмени і новачки, діти і дорослі. Методики тренування легкоатлетів-бігунів, від спринтерських до

**Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)**

надмарафонських дистанцій, давно розроблені і відпрацьовані спортсменами і тренерським складом і пройшли перевірку на бігових доріжках від простих шкільних стадіонів до олімпійських. Зовсім іншим чином виглядає питання самостійного тренування людей різної статі і віку. Кожна людина особлива, фізичні дані у всіх різні. Саме тому, для кращого результату і запобігання травм, треба створювати індивідуальні умови тренувань, приділяючи увагу особливостям свого організму.

Одним із найважливіших факторів під час бігу є, безумовно, пульс. Щоб отримати найбільшу користь від бігу, треба розуміти, для чого ми біжимо. Кожний рівень пульсу по-різному впливає на наш організм. Наприклад, анаеробна зона пульсу, або «жовта», становить 155-175 ударів за хвилину. Тренування в цій зоні розвивають максимальну результативність і покращують швидкісну витривалість [1]. Трохи підвищити пульс – і ви перейдете до максимальної зони, а вона несе велике навантаження і є шкідливим для непідготовлених бігунів. Саме тому важливо слідувати за своїм пульсом, і



зробити це допоможуть фітнес-браслети. Крім того, ці гаджети аналізують буквально все у вашому організмі: сон, калорії, кількість кроків, швидкість, каденс, довжину кроку, а також мають багато інших функцій, які стануть дуже корисними у вашому повсякденному житті. Фітнес-браслети показують ваші дані під час тренувань (не лише бігу), і завдяки ним можна слідувати за своїми успіхами і аналізувати результати.

Взуття, а саме кросівки, не повинні підбиратися за залишковим принципом. Бігати бажано не в старих зношених кросівках, які вже не шкода, а в нових, але вже ношених і підігнаних по нозі. Кращим вибором для бігу будуть спеціальні бігові кросівки. Вони знижують ризик травм і покращують результати тренувань.

Як підібрати якісні кросівки для бігу:

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

- Якісні кросівки повинні бути обладнані амортизацією. Вона має знаходитися в п'ятковій частині підшви або по всьому периметру.
- Підшва і верхня частина кросівка мають бути гнучкими і м'якими.
- Ваша нога має дихати. Кросівки для бігу не робляться зі шкіри або інших погано дихаючих матеріалів.
- Жорсткі елементи кросівка повинні знаходитися в частині п'яти. Вони не повинні перебувати в контакті з ногою або якось шкодити їй [2].



Мал. 2. Амортизація в кросівках.



Мал. 3. Жорсткий елемент у частині п'ятки

Дуже важливими чинниками при виборі кросівок є пронація, супінація і висота зводу стопи. Ступінь пронації і висота зводу вашої ноги має одне з найбільших значень – цей фактор безпосередньо впливає на шанс отримання травм. Людям з гіперпронацією і низьким склепінням краще обрати кросівки з супінатором (захистом від гіперпронації), це збільшить амортизацію і зменшить навантаження на ваші коліна. У той час як гіпопронаторам їх носити протипоказано, адже зростає ймовірність підвернути ногу. Все вище сказане є дуже корисними та важливими порадами, але насамперед обирайте ті кросівки, які зручно

носити, вони повинні щільно прилягати до ноги, але одночасно з цим ніде не тиснути.

Отже, біг – це не лише тренування, це спосіб життя. Під час бігу людина залишається наодинці із самим собою, зі своїми думками, тому, в якомусь сенсі, біг можна тлумачити як медитацію. Треба підходити з розумом і із задоволенням до того, чим ми займаємося, і тоді ця діяльність стане чимось більше, ніж тренування. Перш за все, має бути

мотивація і бажання щось змінити у своєму житті, і тоді якісні кросівки і контроль тренувального процесу за допомогою фітнес-браслетів обов'язково принесуть свої плоди.

Список використаних джерел:

1. «Пульсометр — девайс вашого довголіття». Режим доступу: https://veliki.com.ua/ua/news/pulsometr__devajs_vashego_dolgoletiya.htm
2. Як вибрати правильні кросівки для бігу. Режим доступу: <http://gv.org.ua/yak-vibrati-pravilni-krosivki-dlya-bigu/>

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.011.3:614.46-057.87

Бондар Л. В., Чередніченко А. В.,
викладачі кафедри
фізичного виховання та спорту
ХНЕУ ім.С. Кузнеця

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ
ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНОГО КАРАНТИНУ**

Згідно з постановою Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2», на всій території України було впроваджено загальнонаціональний карантин. Карантинні заходи більш глибоко оголили проблему самостійної роботи студентів ЗВО. [1].

У наш час проблемі фізичного виховання студентської молоді присвячено багато наукових праць. Автори Конкіна М. А.(2008);

Ільїн А. А., Марченко К. А., Капилевич Л. В., Давлетьярова К. В. (2012); Козулько А. Н. (2017) в своїх дослідженнях пропонують впровадження нових форм занять руховою активністю. Захаріна Є. А. (2008);

Бойцова Т. Л., Жукова О. Л. (2010); Міхєєва Т. М., Холодова Г. Б. (2014) та інші пропонують інновації стосовно змісту навчання студентів.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Педагогічні умови, за яких буде підвищено ефективність навчального процесу студентів з фізичного виховання, визначають автори

Назимок В. В. (2012), Тарасова О. А. (2009), Гружєвський В. А. (2014), Пономаренко В. С. (2010). Вчені Туренко А. Н, Скотникова Л. Н, (2013) в своїх дослідженнях розглядають можливість впровадження нових методик в навчання студентів. У працях авторів Романчук С. В. (2006), Конкіна М. А. (2008), Коноплева Е. Н. (2008), Анохін Е. М. (2003) та ін. розглядається впровадження інноваційних засобів навчання студентів [2, с. 152]. Дослідники Васютинська О. Г. (2020), Рыбачук Н. А. (2020), Моїсєєв С., Гузар В. (2020) та ін. запропонували авторських зміст навчання в умовах дистанційного навчання.

Але в наявній науковій літературі ми не знайшли шляхів вирішення проблеми організації контролю навчання студентів з дисципліни «Фізичне виховання» в період дистанційної взаємодії в умовах загальнонаціонального карантину. Таким чином, ми вважаємо цю проблему актуальною і такою, що потребує подальшого наукового дослідження.

Мета дослідження полягає в визначенні інноваційного змісту контролю навчання студентів з дисципліни «Фізичне виховання» в період дистанційної взаємодії в умовах загальнонаціонального карантину.

Кафедрою фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, разом зі змістом навчальної програми, було розроблено та впроваджено інноваційні засоби контролю в межах дисципліни «Фізичне виховання». Було розроблено щоденник самоконтролю, метою якого було оперативне відстеження за динамікою функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження в процесі самостійних тренувань. У процесі занять студентам необхідно навчитися контролювати свій стан, спостерігати усі зміни й відмічати свої досягнення, попереджати можливі несприятливі явища. Щоденникові записи самоконтролю дозволяють з високою мірою об'єктивності судити про такі важливі комплексні показники, як фізичний стан і фізичний розвиток. Показники, що визначались:

1. Суб'єктивні відчуття і враження (настрій, самопочуття, стерпність до навантаження, больові відчуття, апетит, сон).

2. Антропометричні показники (маса тіла, зріст, росто-ваговий індекс).
3. Обхватні розміри (грудна клітина, стегно, плече).
4. Фізична підготовленість (бистрота, спритність, сила, гнучкість, витривалість, швидкісно-силові якості, що вимірювались за стандартними тестами).
5. Функціональний стан серцево-судинної системи (артеріальний тиск сісталічний, артеріальний тиск дісталічний, частоту серцевих скорочень у спокої).
6. Індекс фізичного стану (за пробою Руф'є та за методом Пирогової О.А.).

Також було надано умовний зміст мікроциклів самостійних тренувань для груп фізичного та спортивного виховання; розроблено практичні завдання до вивчених тем та інтерактивні тести контролю сформованості знань в персональній навчальній системі студентів (ПНС MOODLE). Для всього інноваційного змісту навчання було розроблено методичні рекомендації щодо виконання.

Взаємодія науково-педагогічного складу кафедри зі студентами відбувалась засобами платформ дистанційного навчання ПНС MOODLE, ZOOM та Google Meet.

Аналіз сучасних наукових досліджень визначив недостатнє висвітлення проблеми фізичного виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. Здебільшого вони стосуються інновацій щодо форм та засобів навчання студентів ЗВО.

Кафедрою фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця було розроблено та впроваджено зміст контролю навчання студентів, що включав системне діагностування теоретичної та практичної складової навчання.

Вважаємо, що після експериментальної перевірки запроваджених іновацій, можна включати їх до навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання».

Список використаних джерел:

1. Моїсеєв С. О., Гузар В. М. Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

загальнонаціонального карантину. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 31 березня 2020 р. Переяслав-Хмельницький. 2020. Вип. 57. С. 362-365.

2. Маракушин А. І., Чередніченко А. В. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Збірник наукових праць Харків: ХДАФК, 2018. 283 с. Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/naukovarobota/naukovoteoretichnividannya/aktualni-problemi-fizichnogo-vikhovannya-riznikh-verstv-naselennya>

УДК 796.015:378.018.43

Грабар К. В.
студентка I курсу
факультет консалтингу та міжнародного бізнесу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Фізичне виховання є основою здорової нації та особистого всебічного розвитку людини. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, фізичного розвитку індивіда, функціональне вдосконалення організму взагалі, сприяє гармонійному розвитку особи та формує позитивні риси характеру. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим більше її праця буде продуктивною. Здорова людина життєздатніша, активна, більш мобільна. Також слід зазначити, що при фізичних навантаженнях організм людини виробляє гормон ендорфіну, він відповідає за гарний настрій, ти самим його ще називають гормон щастя.

Всесвітня пандемія змінила кардинально наше життя у всіх сферах життя, а особливо у освітньо-науковому процесі та фізичному вихованні. Для студентів така форма навчання, як дистанційна є новою і студенти поступово її освоюють, але з часом вона починає набувати більш популярних форм здобуття освіти та освоєння навичок фізичної підготовки. А отже, заняття фізичними вправами почало підлягати більше самоконтролю.

Велику роль під час занять фізичними вправами у дистанційному навчанні відіграє самодисципліна. Саме ця риса загартовує, наділяє людину відповідальності, дисциплінує, а роботу викладача робить більш ефективною. Але не завжди дисциплінувати себе самотужки вдається, тому гарним засобом самоконтролю – є введення спортивного щоденнику тренувань. У ньому рекомендується фіксувати інтенсивність та обсяг фізичних навантажень, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами. Також в щоденнику слід відображати як дані спокою, так і певну інформацію про характер виконаної м'язової роботи, про реакцію на неї організму та перед початком та у кінці занять вимірювати пульс, який надасть інформацію про функціонування всіх органів. Щоденник допоможе відстежити ефективність занять, з можливістю їх подальшого корегування (зменшити чи збільшити кардіонавантаження, а можливо додати більше занять фітнесу), систематизує підхід до тренувань та дозволить уникнути перетренування. Це найкращий спосіб пізнати свій організм та одночасно виконання вправ, заданих викладачем університету. Ось саме наш університет має електронний щоденник тренування у якому кожний студент відображає свою відомість з приводу тренування. Також слід виділити, що в щоденник тренувань слід записувати вправи, які можна виконати з підручними засобами, це може бути навіть звичайний стілець. Комплекс вправ зі стільцем допомагає розвинути такі фізичні якості як гнучкість, рівновагу та витривалість. Велопрогулянка в нинішніх умовах є теж гарним заняттям фізичної підготовки. Їзда на велосипеді, завдяки постійно мінливих зовнішніх умов, є емоційним видом фізичних вправ, що сприятливо впливає на нервову систему, тим самим полегшує приплив крові до серця, що зміцнює серцевий м'яз і розвиває легені.

В даний час одні з найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток в силу своєї доступності емоційності і ефективності є технології фітнесу та аеробіки в навчальному закладі. Регулярні тренування сприяють більш злагодженій й ефективній роботі серцево-судинної системи, при цьому забезпечуючи увесь організм і тканини необхідною кількістю кисню, допомагає справлятися з різними родами стресу, такими як і емоційні і фізичні. Так у нинішній час, через

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

карантині умови, ми не можемо відвідувати спортивні зали в університеті, спілкуватися наживо з викладачем, але це не є причиною відмовитися від занять. Існує безліч позитивних сторін дистанційного навчання.

Головним позитивним фактором on-line заняття є те, що студент має можливість отримати всю необхідну йому інформацію власне з перших вуст тренера, скористатися спілкуванням через повідомлення. Найпопулярнішими платформами для проведення on-line занять стали платформи Zoom та Google Meet. Тут все відбувається як на самому занятті: можна задати питання викладачеві і одразу отримати відповідь, зрозуміти правильність виконання фізичних вправ, а також отримати інформацію організаційного плану, але в цих же цілях можна скористатися і сервісами електронної пошти. Є новинний форум, а також календар нових подій, де відображається перелік завдань, тобто вправ, і терміни їх виконання для кожної навчальної групи.

Зворотній зв'язок між студентами і викладачами, контроль теоретичного блоку, зокрема проміжний контроль знань студентів з дисципліни «Фізичного виховання та спорту» здійснюється через написання контрольних і самостійних робіт, рефератів та комп'ютерного тестування. Електронне дистанційне навчання дає студентам можливість самостійно отримувати необхідні знання, користуючись найбільш привабливими ресурсами. У свою чергу, дає оперативну інформацію на питання, що цікавлять розділів дисципліни (через форуми, електронні повідомлення, чат), дозволяє зробити процес навчання більш інтенсивним. Таким чином, досягається безперервність і систематичність самостійної навчальної роботи, підвищується ефективність контролю з боку викладача. Підвищується якість засвоєння навчального матеріалу. Студенти мають можливість займатися в зручне для них час і в зручному місці (переважно вдома). Слід зазначити, що навчання через електронну систему відрізняється великою самостійною роботою та самодисципліною, а якість отримання знань залежить від самоорганізації студента, тому якщо займатися наполегливо спортом, як це відбувається off-line у закладі вищої освіти, то результат занять буде позитивним. Варто відмітити, що фізична культура – це не тільки

запорука здоров'я, а ще безліч факторів: це молодість, яка не залежить від паспортного віку, це довголіття, якому супроводжує творчий трудовий підйом і нарешті, це – найбільше джерело краси. Необхідно відзначити, що для кожного студента заняття фізичними вправами, у такий нелегкий час, мають нести за собою відповідальний характер. Потрібно відвідувати та займатися фізичною підготовкою не тільки off-line, але й у сьогоденних умовах виходити на зв'язок під час on-line навчання. Виконання певних вправ, стан організму потрібно занотовувати до спортивного щоденника, який не тільки відобразить ритмічність, а й допоможе викладачу з курсу «Фізичне виховання» зрозуміти працьовитість студента на практичному занятті. Самоконтроль та самодисципліна є рушійною силою під час такою форми навчання, а заняття фізичної культурою, не тільки покращують здоров'я та функціональний стан, але й підвищують працездатність й емоційний тонус. Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити над можливостей для себе, здивувати оточуючих своїми можливостями. Але для цього з часу народження потрібно постійно і регулярно виконувати правила правильного фізичного виховання. Тому спорт у фізичному вихованні студента є одним з основних напрямків системи фізичного виховання, яке повинно формувати прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння і навички, що сприяють досягненню готовності людини до успішної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання та спорту, 2004. 124 с.
2. Губа В. П. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодежи: учеб. М.: Сов. спорт, 2008. 206 с.
3. Турчик І. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Європи. Дрогобич, 2017. 148 с.
4. Степко М. Ф Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. Вища школа, 2004. 327 с.

Науковий керівник: ст. викладач Наговіцина О. П

УДК 796.011.3:37.018.43-057.87

Єрошенко О. Ю.
студент I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РІВЕНЬ СФОРМОВАНOSTI МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

У фізкультурно-оздоровчій роботі, що проводиться в ЗВО, необхідно прагнути до вирішення завдань рівня освіченості, коли пізнавальні інтереси в галузі фізичної культури переростають в потребу руху, збільшення самостійних занять [1, с. 6].

Під час дистанційного навчання, коли необхідності у відвідуванні університету немає, рівень фізичної активності студентів помітно знижується. Також доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову і психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні та сприяють підвищенню успішності студентів [2].

В таких умовах фізичне виховання – єдина навчальна дисципліна, що навчає студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я.

Мета дослідження полягає в аналізі впливу дистанційної форми реалізації програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на мотивацію студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця до навчання.

У якості метода дослідження було обрано інтернет-опитування, яке проводилося серед 100 студентів навчальної секції фізичного виховання «Настільний теніс».

У ході опитування пропонувалось відповісти на три запитання:

1. Чи займаєтесь ви фізичним вихованням самостійно?
2. Чи виконуєте ви завдання з фізичного виховання на дистанційному навчанні?
3. Як переведення на дистанційне навчання вплинуло на вашу мотивацію до занять з фізичного виховання?

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)

Результати дослідження показали, що 76% опитаних студентів займаються фізичним вихованням самостійно, в той час як 24% не займаються. Завдання з навчальної дисципліни виконують 70% респондентів проти 30%, що не виконують. Вплив дистанційної форми навчання на мотивацію до занять 14% студентів оцінило позитивно, 33% – негативно. 53% зазначили, що переведення на дистанційну форму навчання не вплинуло на їхню мотивацію.

В силу відносно невеликої вибірки та недосконалості методу дослідження, результати опитування слід сприймати орієнтовними. Вони дають змогу прослідкувати залежність між мотивацією до фізичного виховання на дистанційному навчанні та самостійними заняттями.

Серед студентів, що займаються фізичним вихованням самостійно, 59% заперечили будь-які зміни в мотивації, 26% зазначили негативний вплив та 15% – позитивний вплив дистанційного навчання на мотивацію. В той час як серед студентів, що не займаються фізичним вихованням самостійно, негативний вплив на мотивацію відчули 62%, не відчули будь-якого впливу 25%, позитивно оцінили вплив дистанційного навчання на мотивацію до фізичного виховання 13% опитаних.

Окрім цього, проведене дослідження дало змогу виявити деяку залежність між самостійною роботою з фізичного виховання та виконанням завдань з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в умовах дистанційного навчання. Так зі студентів, що працюють над станом своєї фізичної підготовленості, завдання виконують 74% проти 58% зі студентів, що не займаються фізичним вихованням самостійно.

Варте уваги те, що серед студентів, що не виконують завдання і при цьому не займаються самостійно, більшість (60%) вказали на негативний вплив дистанційного навчання на їхню мотивацію. Але також існує і категорія студентів, що займаються фізичним вихованням самостійно та не виконують завдань з навчальної дисципліни, при цьому відмітивши, що перехід до дистанційного навчання на їхню мотивацію не вплинув (з усієї вибірки – 18%).

Аналізуючи відповіді респондентів, на чію мотивацію дистанційна форма фізичного виховання вплинула позитивно, можна констатувати такі результати: 79% займаються самостійно та виконують завдання з

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

дисципліни, 14% не займаються самостійно та не виконують завдання, 7% не займаються самостійно, але виконують завдання.

Подальший аналіз проблеми дистанційної форми реалізації програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та підвищення її ефективності є перспективами подальших досліджень.

Перехід на дистанційну форму реалізації програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» не вплинув на мотивацію більшості студентів, що займаються самостійно.

Негативний вплив дистанційної форми навчання на мотивацію до занять фізичним вихованням вказує більшість студентів, що ним не займаються самостійно.

Список використаних джерел:

1. Беляничева В. В., Грачева Н. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов. *Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики*. Саратов. Вип.2. 2009. С. 6.

2. Карабанов А., Карабанова Н., Зубрицькии Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання и спорту у вищому навчальному закладі. *Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк). Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. 2010. Вип. 4. С. 43 – 45.

Науковий керівник: ст. викладач Чередніченко А. В.

УДК 796.011.3:614.46

Клименко А. С., Невзорова О. В.
студентки ІІ курсу
факультет менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КАРАНТИНУ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Двадцять перше століття характеризується появою багатьох пристроїв, які полегшують життя людини (телефони, комп'ютери, різні технічні пристрої). Внаслідок цього різко знизилася рухова діяльність громадян в порівнянні з минулими десятиліттями. У підсумку, все це,

рано чи пізно, призводить до зниження функціонального потенціалу людини, а також до різного роду хвороб. Фізична культура сприяє збереженню та зміцненню здоров'я і працездатності людей, дає їм можливість підніматися до вершин фізичного, духовного і культурного вдосконалення. Основний вплив фізична культура надає здоров'ю людини. Тільки якщо в людині гармонійно поєднуються всі компоненти здоров'я, можна говорити про благополуччя особистості.

Фізична культура – це не тільки засіб фізичної підготовки і зміцнення здоров'я, а перш за все сфера взаємодії, соціального співробітництва та гуманістичного зближення людей. Але на даний момент в Європейському регіоні триває поширення коронавірусної інфекції. Громадянам рекомендовано дотримуватися карантину і не виходити з дому. У ряді країн фітнес-центри та інші точки для занять спортом тимчасово закриті.

Сидячий спосіб життя і низький рівень фізичної активності можуть мати негативний вплив на здоров'я, благополуччя і якість життя. Перебування в карантинному режимі також може викликати додатковий стрес і поставити під загрозу психічне здоров'я громадян. У той же час фізичні вправи і техніки розслаблення допоможуть зберегти спокій і захистити здоров'я.

Не дивлячись на ряд проблем, таких як неможливість відвідування спортзалів, вдома не завжди є місце та інвентар, рекомендується 150 хвилин помірної фізичної активності або 75 хвилин інтенсивного фізичного активності в тиждень або поєднання помірної та інтенсивної фізичної активності.

Як виконати ці рекомендації в домашніх умовах, не маючи спортивного обладнання? Робити короткі активні перерви протягом дня, ходьба танці, ігри з дітьми і виконання домашніх обов'язків, також дозволяють залишатися фізично активними в домашніх умовах. Навіть в невеликих приміщеннях ходіння по периметру або марш на місці можуть допомогти залишатися активними; проводити час в стоячому положенні. Потрібно скоротити час, що проводиться в сидячому положенні, і по можливості надавати перевагу положенню стоячи. Сидіти в ідеалі потрібно не довше 30 хвилин поспіль.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

І найдієвіший – використовуйте онлайн ресурси, що пропонують комплекси фізичних вправ. Багато з них знаходяться в безкоштовному доступі на YouTube. Займаючись самостійно, будьте обережні і візьміть до уваги обмеження за станом свого здоров'я. Крім того, використовуючи такі додатки і ресурси як Zoom, Skype, можна займатися під наглядом тренера або викладача. Якщо виникають проблеми самоорганізацією, можна виконувати завдання і відправляти звіт викладачеві, тренеру, друзям в соціальних мережах, таких як Viber, Telegram і тд.

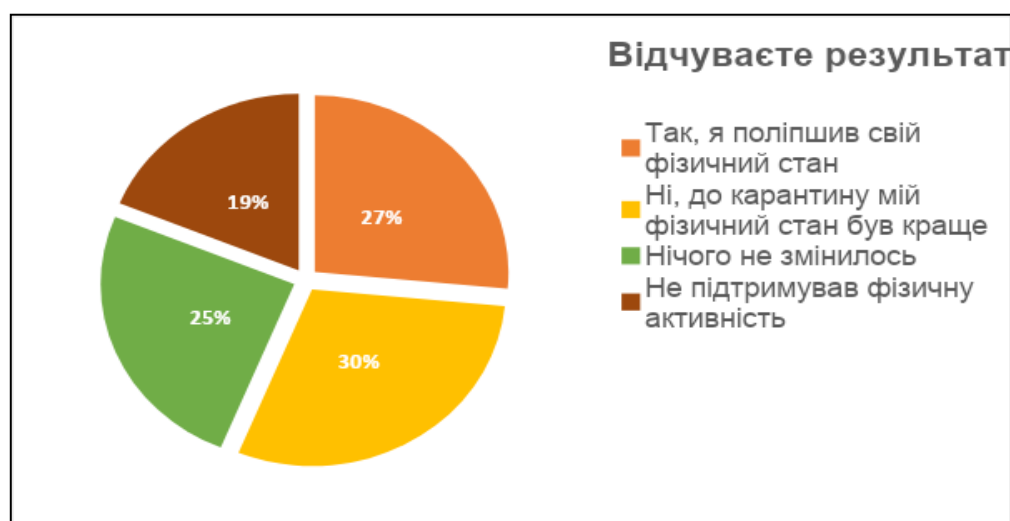
В ході роботи було проведено опитування серед 160 школярів та студентів щодо фізкультурно-оздоровчої діяльності під час карантину. Так ми з'ясували, що більшість опитуваних продовжували займатись фізкультурою.

Більшість (56,3%) займалися спортом самостійно (але нажаль найпопулярнішою проблемою виявились складнощі в самоорганізації), приблизно 14,5% займалися завдяки заняттям від школи, університету та окремих секцій(Рис.1). Спортзали та фітнес-центри не продовжили відвідувати лише 10,4%. Це свідчить про високу свідомість молоді.

Щодо впровадження сучасних технологій в процес фізкультурно-оздоровчої діяльності, то лише 12,5% ніяк не звітували про свої заняття. Всі інші користувалися наступними засобами: Zoom, GoogleMeet, Discord (відеоконференції); Viber, Telegram, GoogleClass (фото-, відео- або письмовий звіт) та інші способи.

Рис.2.

Результати опитування щодо питання "Чи відчуваєте результат від занять спортом під час карантину?"



Таким чином серед опитуваних лише 18,8% не підтримували фізичну активність і 29,7% помітили погіршення стану здоров'я. Всі ж інші відмічають покращення або відсутність змін, що є доволі гарним результатом в умовах, що створив карантин (Рис.2).

Таким чином можемо підсумувати все вищезазначене та зробити наступні висновки. Фізичні вправи – ефективний профілактичний засіб, що охороняє людину, як від захворювань, так і від передчасно наступаючої старості. Велике значення фізичних вправ полягає в тому, що вони підвищують стійкість організму по відношенню до дії цілого ряду різних несприятливих факторів.

Позитивно впливають на психоемоційну сферу і покращують настрій, володіють антистресову дію. Фізичні вправи сприяють збереженню бадьорості і життєрадісності. Нажаль в умовах карантину перспективи для занять спортом значно скоротилися.

Але завдяки сучасним технологіям ми все ж маємо можливість продовжувати фізкультурно-оздоровчу діяльність: проводити відеоконференції; виконувати завдання та робити фото-, відеозвіти; брати участь в онлайн марафонах; займатись самостійно за готовими програмами занять.

Список використаних джерел:

1. Москаев Т. Ю., Фирсин С. А., Баринов С. Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи: монография. Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2012, С. 268.

2. Столяров В. І. Исходные положения общей теории комплексного физического воспитания. *Основные направления развития олимпийского и паралимпийского движения, спортивного резерва и массовой физической культуры*. 2013. – С. 58-66.

3. Іванов В. Д., Салькова Н.А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе. *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция*. 2019. с. 49-59.

Науковий керівник: ст. викладач Яковенко Ю. О.

Колеснік П. Р.
викладач кафедри фізичного
виховання та спорту ХНУБА

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ТРЕНУВАННЯХ ПОЧАТКІВЦІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Спеціальні фізичні вправи сприяють розвитку якостей і здібностей необхідних для гравця в настільний теніс.

У настільному тенісі для розвитку і контролю спеціальних фізичних якостей і здібностей, необхідних для виконання основних рухів застосовується широкий комплекс вправ. Виконуються спеціальні вправи, які за швидкістю рухів, динамікою передачі зусиль близькі настільному тенісу. На різних етапах спортивно-технічної підготовки застосовуються певні вправи, але принципи – від простого до складного, поступовість підвищення навантажень – є основними на заняттях [1].

На початковому етапі підготовки застосовуються простіші вправи і комплекси вправ:

1. Імітація ударів по м'ячу (атакуючий удар, накат, зрізка):

- без ракетки;
- з ракеткою;
- біля дзеркала і без нього.

Слід звертати увагу новачків на виконання імітації ударів з вихідного для підготовки до удару положення ніг тулуба та ігрової руки та координуючим рухом вільної руки.

Щоб стежити за правильністю рухів, узгодженістю роботи всіх частин тіла спочатку рухи виконуються повільно. Наприклад, під контролем тренера, стоячи на місці імітують накат праворуч або в стойці для накату справа відпрацьовують окремо рухи кисті, передпліччя, плеча, тулуба, а потім з'єднують всі рухи разом.

2. Вправи на переміщення:

- приставними кроками вправо-вліво;
- схресними кроками вправо-вліво;
- швидким кроком вперед-назад;

- стрибками вправо-вліво вперед з однієї і з двох ніг;
- перенесенням центру ваги тіла з однієї ноги на іншу.

Переміщення виконуються в стійці гравця в настільний теніс – ноги зігнуті в колінах, тулуб нахилений вперед, центр ваги тіла знаходиться ближче до носків ступень ніг.

Найбільш підходять вправи на горизонтальні стрибки, що виконуються однією або двома ногами. На першому етапі новачкові слід виконувати підскоки і стрибки на місці двома ногами. Підскоки і приземлення за участю одночасно обох ніг добре розвивають мускулатуру стегон, яка сприймає навантаження на хребет, тазостегнові суглоби і стопи. Після зміцнення м'язів стегон можна приступати до виконання підскоків і стрибків на одній нозі.

Необхідно звертати увагу новачків на те, щоб поштовхи виконувалися носком ступні і щоб під час виконання серії стрибків при приземленнях першим торкався підлоги також носок ступні, тому що при цій умові наступний поштовх може бути виконаний без різкого переходу і стрімко.

Правильне приземлення важливо і для профілактики травматизму, оскільки в момент приземлення навантаження у багато разів перевищує вагу тіла. Велике навантаження відчуває і система зв'язок нижніх кінцівок, і особливо зв'язки суглобів. Приземлення на п'яти може привести до травм, які довго не виліковуються.

3. Імітація ударів з переміщеннями.

Виконуються для розвитку м'язів рук, ніг, тулуба і координаційних здібностей – на техніку рухів і кількість повторень в одиницю часу.

4. Імітація ударів і переміщень з додатковим навантаженням:

- обтяжені ракетки (з металу, товстого дерева);
- гантелі вагою до 1кг.

На першому етапі початкової підготовки переміщення власного тіла є достатнім навантаженням для новачка. Надалі застосовуються вправи з додатковим навантаженням невеликої ваги, з певною кількістю повторень і в короткі проміжки часу.

5. Імітація ігрових дій із застосуванням велоколеса.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Багаторазово виконується рух, що імітує той чи інший удар з доданням колесу обертання.

Під час виконання тренер контролює правильність рухів [2;3].

Початківцю в настільному тенісі треба виконувати спеціальні вправи, оскільки вони допоможуть виробити рухи, властиві саме для гри в настільний теніс.

Принципи – від простого до складного і поступовість підвищення навантажень – є основними в заняттях з новачками.

Застосовуються простіші вправи і комплекси вправ в короткі проміжки часу і з певною кількістю повторень.

Список використаних джерел:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. Москва: Физкультура и спорт, 2000. 256 с.
2. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Москва: Эксмо-Пресс, 2016. 176 с.
3. Команов В. В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Москва: Советский спорт, 2014. 392 с.

УДК 615.825:378

Наговіцина О. П.
старший викладач
кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ІНДИВІДУАЛЬНО-ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ГРУП ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Індивідуальний підхід в освітньому процесі сприяє максимальному розвитку студентів в тих чи інших областях, і вважається допустимим і прийнятним для всіх предметів і видів діяльності, включаючи фізичне виховання. Як синонім індивідуальному підходу використовується фраза «диференційований підхід», що більш точно визначає суть і методику. Використовуючи диференційований підхід, викладач може розділити студентів на порівняно однакові групи. В якості критеріїв можна спиратися на рівень складності, методи і прийоми в роботі, а в разі

фізичного виховання – на фізичні здібності студентів. Індивідуальний підхід, з точки зору дидактичних співвідношень, розуміється як основний процес навчання, а диференційований підхід – як одна з форм організації навчання, яка передбачає оптимальні умови для реалізації цього принципу [1].

Дуже часто диференційований підхід застосовується в роботі зі студентами, які знаходяться в групах реабілітації. З причини стану здоров'я, вони мають низькі показники фізичної підготовленості. Програма для студентів цієї групи повинна бути спрямована на вдосконалення та подальший розвиток рухових здібностей і загального зміцнення. Вправи повинні підбиратися таким чином, щоб студент групи реабілітації зміг їх виконати без надмірного застосування зусиль, в межах своїх можливостей і самопочуття. Вправи можна показувати в уповільненому темпі, докладно пояснюючи техніку виконання. Можна також запропонувати використання схем і малюнків [4].

Індивідуальний диференційований підхід передбачає здійснення педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, становить гнучке використання різних форм і методів виховання з метою досягнення оптимальних результатів по відношенню до кожного студента [3].

Практичні рекомендації для формування груп фізичної реабілітації:

1) Рекомендується проводити попереднє комплексне тестування фізичної підготовленості для визначення рівня розвитку фізичних якостей. Для визначення стану здоров'я та фізичного розвитку необхідний аналіз медичних карт;

2) Створити антропометричний профіль, а також профіль фізичної підготовленості. Це дозволить здійснювати індивідуально-диференційований підхід до фізичного виховання студентів з різним станом здоров'я;

3) Для створення типологічних груп можна використовувати різні предмети, наприклад, пояси або браслети. Це дозволить ідентифікувати студентів групи фізичної реабілітації за типами захворювань;

4) Характер відпочинку на занятті повинен бути пасивним, найкраще використовувати дихальні вправи, стретчинг, медитацію,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

базові елементи йоги;

5) Для визначення адекватності фізичного навантаження стану здоров'я рекомендується контролювати ступінь втоми за зовнішніми ознаками.

Зміни фізкультурно-оздоровчої роботи на основі індивідуально-диференційованого підходу до студентів груп фізичної реабілітації означає забезпечення різнолінійності, різнорівневості її змісту та організації за різними напрямками. Для цього необхідно здійснити:

- підбір вправ;
- нормування фізичного навантаження;
- методику навчання складним руховим діям;
- педагогічне керівництво рухової діяльності;
- врахувати рухові переваги;
- взаємодію в процесі виконання фізичних вправ;
- вимоги до якості виконання.

Диференційований підхід, що передбачає поділ на типологічні групи, має істотні переваги перед поділом на медичні групи. Наприклад, з його допомогою можна краще враховувати індивідуальний рівень розвитку фізичних якостей. В ході реалізації завдань фізичної підготовленості, кожна типологічна група повинна займатися в межах своєї програми і певного рухового режиму: розвиваючого, що підтримує або підтримуюче- тренувального [2].

Які параметри можна виділити в якості основних напрямків реалізації індивідуально-диференційованого: досягнутий студентом рівень фізичного розвитку; загальний стан здоров'я, частота і тривалість соматичних або інфекційних захворювань; наявність спадкових або набутих патологій; гендерний ознака; ступінь фізичної підготовленості; рівень рухової активності.

Враховуючи особливості кожної з груп, викладач може підібрати оптимальну програму і навантаження, а також коригувати її при необхідності. Якими рекомендаціями можна керуватися при організації фізкультурно-оздоровчої роботи: змінювати обсяг навантажень; регулювати інтенсивність під час заняття; при необхідності замінювати вправи; стежити за технікою виконання; використовувати спеціальні

оздоровчі технології та методики. Використовуючи диференційований підхід, викладач може не тільки поділити студентів на групи, але і надати оптимальне та безпечне навантаження. В рамках своєї групи студенти виконують вправи, які максимально підходять для стану їх здоров'я, і лише сприяють його поліпшенню. Дослідження, що проводяться в рамках цієї методики, показали позитивну динаміку в поліпшенні стану здоров'я студентів диференційованих груп, тому дана методика має велику практику і світові рекомендації в її використанні.

Список використаних джерел:

1. Ажиппо А. Ю., Друзь В. А., Дорофеева Т. И., Пугач Я.И., Бурень Н. В, Нечитайло М. В., Жерновникова Я. В. Индивидуальные особенности физического развития и наступления биологической зрелости морфофункциональных структур организма,. *Слобожанський науковоспортивний вісник*. 2015 Вип. 6. С. 11-19.

2. Глазирін І. Д., Глазиріна В. М., Середенко М. М. Особливості фізичного розвитку студентів. *Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності*. Матеріали наук.конф.: Київ–Черкаси. 2001. С.24

3. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник. Придніпров'я*. 2004. Вип. 7. С. 130-132.

УДК 796.011.3:004

Платонова М. І.
студентка ІІ курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

В умовах сьогодення значний вплив інформатизація освіти справляє на удосконалення навчального процесу майбутнього вчителя фізичної культури, за рахунок включення до засобів навчання електронні

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

підручники, комп'ютерні програми для встановлення фізичного розвитку, технічної майстерності тощо, які надають можливість значно підвищити рівень фахової підготовки у ЗВО.

Відповідно до результатів наукових пошуків задоволення базових соціальних і біологічних потреб людини є основною передумовою розвитку особи. У свою чергу, в ієрархії потреб вище місце відводиться творчим потребам і самоактуалізації особи. Результати багатьох досліджень свідчать про те, що багато з них з успіхом можуть задовольнятися фізичною культурою. На сьогоднішній день суспільство не має у своєму розпорядженні ефективнішого засобу забезпечити фізичну підготовку людей до повноцінного життя в сучасних умовах, ніж фізична культура [1].

Фізична культура поряд з культурою в цілому покликана формувати всесторонньо розвинену особу, головного суб'єкта і об'єкта суспільно-історичного процесу. Відома тріада – «духовне багатство», моральна чистота», фізична досконалість» – виступають атрибутами гармонійно розвиненої особи [1].

Економічна і політична перебудова всіх сфер українського суспільства неминує спричиняє зміни в духовному житті людей, у мотивах їх поведінки, ціннісних орієнтаціях, соціальних установках. Перед системою вищої освіти, у зв'язку з цим, постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до вчення інноваційного типу, в основі якої повинна лежати, перш за все, турбота про здоров'я студентів [5, 8]. Сьогодні вже загально визнано, що в перспективній, прогресивній системі вищої освіти повинні домінувати інформаційні компоненти. І це не випадково, оскільки система освіти повинна не лише давати необхідні знання про нове інформаційне середовище суспільства, але і формувати новий світогляд [4].

Інтенсивність навчального процесу у ЗВО за останні роки в Україні відзначила неухильну тенденцію зниження об'єму рухової активності студентів, що негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці і функціональному стані [4, 5].

Сучасний стиль життя, поведінка, інтереси, цінності і стереотипи в молодого покоління мають певну специфіку, яка викликає негативне

ставлення до свого здоров'я. У період самоствердження, професійного становлення, входження в доросле життя молоді люди часто опиняються в ситуації ризику, особливо для свого здоров'я. Це зв'язано з цілим рядом чинників як об'єктивного (соціально-економічні умови, рівень освіченості, культури і ін.) так і з певними поведінковими стереотипами суб'єктивного характеру [1, 3]. Сьогодні, в умовах локдауну і карантину для студентів актуальними є наступні завдання: залучити їх до активних занять фізичною культурою і отримати максимально повний соціально-педагогічний і культурний ефект від цих занять – використовувати їх для фізичного і духовного оздоровлення, гармонійного розвитку, активного, творчого відпочинку і спілкування, а значить, для підвищення рівня і якості життя студентів. Різні спеціалісти [4, 5, 6] відмічають, що заповнення даного інформаційного вакууму можливе на основі використання в процесі фізичного виховання студентів можливостей сучасних комп'ютерних технологій. Можна стверджувати, що в основі використання новітніх технологій: здобуття повної і об'єктивної інформації про морфо-функціональний стан, фізичну підготовленість; усвідомлення особистої відповідальності студента за цей стан; використання комплексу таких форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, які адаптовані до особливостей фізичного і психічного розвитку студентів, враховуючи систему їх потреб і ціннісних орієнтацій [7]. Останні відомі дослідження свідчать про те, що однією з причин виникнення жалюгідної ситуації є те, що студенти не володіють достатньою інформацією про важливість здорового способу життя, роль рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я, у них відсутні елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом у процесі фізичного виховання. Слід вказати, що використання інформаційних технологій в навчальному процесі дає можливість вивчати на якісно новому рівні навчальні дисципліни циклу професійної та практичної підготовки. Виходячи з цього для майбутнього вчителя фізичної культури комп'ютер стає засобом навчально-пізнавальної та науково-дослідної діяльності, ефективним інструментом оптимізації процесу навчання у ЗВО. Тому впровадження інформаційних технологій у навчальний

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

процес майбутнього вчителя фізичної культури є невід'ємною частиною сучасної фізкультурної освіти в Україні.

Список використаних джерел:

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов: монография. СПб.: НП «Стратегия будущего», 2008. 140 с.
2. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 5. С. 56.
3. Кашуба В., Хмельницька І., Зіяд Хмаїд Ахмад Насралла Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: довідник. Київ, 2007. 77 с.
4. Колос М. Корекція порушень постави студентів з використанням сучасних біомеханічних та інформаційних технологій. *Спортивний вісник*. Придніпров'я: 2009. 36-40 с.
5. Роберт И. В. Теория и методика информатизации образования (психолого-педагогический и технологический аспекты): монография. М.: ИИО РАО, 2007. 234 с.
6. Фанигіна О. Раціональні параметри фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою зі студентами вищих навчальних закладів віком 17-21 рік: монографія: 2004. с. 41-47

Науковий керівник: ст. викладач Подмарьова І.А.

УДК 004.77: 37.018.43:796.011

Самойленко М. Ю., Куц В. В.
студенти І курсу
фінансовий факультет
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВИКОРИСТАННЯ TELEGRAM ДЛЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ З ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У зв'язку зі спалахом корона вірусу COVID-19 і загостренням ситуації в Україні, викладачі вишів повинні використовувати альтернативні або додаткові способи дистанційного навчання,

забезпечивши студентам швидкий та зручний доступ до теоретичного і практичного матеріалу та обміну знаннями в безпечному середовищі. Аналізуючи ситуацію, автор відзначає, що галузь фізичного виховання та спорту в Україні є найконсервативнішою в гуманній сфері і практично не реагує на зовнішні та внутрішні зміни. Але нові освітні програми потребують і інших засобів в освоєнні учбового матеріалу. Автор вважає, що використання соціальних мереж може буди додатковим засобом для дистанційного навчання. Розглянемо використання Telegram в подачі учбового матеріалу з предмету «фізичне виховання» в університеті. І ще раз зазначимо, що він не є альтернативою персональним навчальним системам розробленим в університеті.

По-перше треба створити своє співтовариство. Спільнота це група з необмеженою кількістю студентів, яку можна використовувати для виконання різних завдань. Вона може бути відкрита – приєднатися може хто завгодно, або закрита – призначена для обмеженої кількості учасників, яких запрошує викладач.

Менеджер (викладач) спільноти сам визначає правила, в тому числі дозволяє або забороняє учасникам відправляти повідомлення в групу. Спілкування може бути одностороннім – це канал, тобто повідомлення пише тільки викладач, а студенти можуть тільки читати, ставити позначки і пересилати їх або двостороннім - це чат, де учасники можуть відправляти в нього повідомлення та спілкуватись між собою і викладачем, який може змінювати правила спільноти відповідно до ситуації (видаляти повідомлення, робити зауваження тощо)

Інформація, яка розміщена в групі, наочна для всіх студентів незалежно від того, коли вони приєдналися. Історія спілкування зберігається в чаті.

Кожен студент, на мобільному пристрої якого встановлено Telegram, може відкрити або створити своє співтовариство при наявності підключення до інтернету. В даному випадку старости груп можуть створити це товариство, де буде проходити обмін інформацією між студентами однієї групи. Викладач може створити групу по академічному журналу, по спортивній секції, між викладачами інших університетів для обміну інформацією тощо. При створенні спільноти менеджер запрошує

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

всіх студентів за номером телефону, а також вони самі можуть додавати один одного. Telegram повинен бути встановлений на смартфонах всіх учасників, а їх номери повинні бути в адресній книзі на смартфоні викладача. Якщо у студента Telegram не встановлено, то викладач може відправити їм посилання з запрошенням до спільноти через SMS або інші канали зв'язку.

Управління учасниками групи. Викладач може відправити посилання на додавання нових учасників. Будь-який студент може перейти за посиланням і стати учасником спільноти. Також може видаляти учасників групи натисканням кнопки «Видалити з чату» на екрані. Запрошувати нових учасників прямо з вашого списку контактів. (інших викладачів, фахівців тощо). Блокувати учасників групи. Зabloкований студент не зможе приєднатися до спільноти, поки блокування не буде знято.

Керівництво спілкуванням. Фіксуйте або потім відкріплюйте важливі повідомлення для студентів. Видаляйте небажані повідомлення або всі повідомлення від одного користувача. Дозволяйте або забороняйте всім учасникам спільноти відправляти повідомлення в групу, або виберіть окремих помічників, які можуть писати в це співтовариство. Видаляйте ваші власні неактуальні повідомлення. Також можна створити опитування в чаті, відповідати на вибране повідомлення, розміщувати приклади або вдало виконану роботу з максимально набраними балами, як приклад.

Права учасників спільноти. Студенти складають більшість користувачів групи. Вони можуть відправляти повідомлення в чат, якщо дозволяє викладач і брати участь в обговоренні важливих питань, але не мають додаткових привілеїв менеджера (викладача)

Після створення групи визначаємо її кількість. Або всі учбові групи закріплені за куратором, або така ж кількість студентів в спортивному відділенні. Як тільки кількість визначена, то група стає закритою і вже тільки викладач особисто визначає кого треба додати. Наступний крок – знайти відповідальних за факультети або надати старостам груп додаткові повноваження. В даному випадку можна окремо з відповідальними створити групу і особисто спілкуватись в чаті.

Додатково пояснюючи матеріал старостам, а вони в свою чергу виносять на обговорення в чат своєї групи, де вже пояснюють один одному, як правильно виконати самостійне завдання.

Якщо ви хочете показати відеоматеріал з предмету «фізичне виховання» у співтоваристві, то є два варіанти. Записати своє заняття і поділитися отриманим відео в співтоваристві або використовувати контент з будь-якої платформи. Так само і з теоретичним матеріалом.

Список використаних джерел:

1. Дюлічева Ю. Ю. Досвід використання соціальних мереж у коледжах та університетах США. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка*. 2012. Вип.19. С. 245 – 250.
2. Щербаков О. В. Соціальна мережа для підтримки навчального процесу у ВНЗ. *Система обробки інформації. Інформаційні технології в освіті і медицині*. 2012. Вип. 8. С. 159 – 162.

Науковий керівник: викладач Скляренко В. П.

УДК 796.386:796.011

Стасевський О. С.

викладач кафедри фізичного
виховання та спорту ХНУБА

**ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ В ТРЕНУВАННІ З
НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ
МАЙСТЕРНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

Настільний теніс, як складова частина програми з фізичного виховання є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку студентської молоді, зміцнення здоров'я, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, виховання основних фізичних якостей та психофізичних можливостей [1].

В навчальних закладах спортивне тренування характеризується глибоким індивідуалізмом гравців та вибором спеціальних методів тренування. Розробка нових методів та підходів у тренуванні гравців

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

ґрунтується на основі психологічного аспекту, технічних навичок та фізичних кондицій спортсмена [2, с. 460].

Більшість науково-методичної літератури з оптимізації процесу тренування спортсменів з настільного тенісу спрямована на вдосконалення методик, однак ефективним засобам тренування приділяється недостатньо уваги.

Мета дослідження полягає в визначенні методичних особливостей застосування спеціальних вправ в тренуванні з настільного тенісу.

Під час тренування одним м'ячем багато часу витрачається на підймання м'ячів з підлоги. Пошук шляхів підвищення інтенсивності тренування привели до активного використання методики тренування з великою кількістю м'ячів (ВКМ) при якому тренер або партнер кидає м'яч за м'ячем в певній послідовності, імітуючи реальний розіграш очка.

Ця методика дозволяє проводити тренування з високою інтенсивністю та щільністю. Розіграш м'яча може відбуватися практично без пауз. Тренер пропонує гравцю нескінченні варіації обертів м'яча, сили, швидкості, темпу, інтервалів навантаження та відпочинку. Все це дозволяє гравцю відпрацювати будь-яку необхідну для нього в певний момент тренувальну задачу: коригування техніки, розвиток реакції, швидкісної та ігрової витривалості, відпрацювання тактичних комбінацій, покращує якість пересувань, виконання ударів на граничних швидкостях.

За допомогою тренування з ВКМ ми можемо ускладнити та урізноманітнити навантаження. Підібрати на кожний етап заняття оптимальне дозування та варіювати навантаження за необхідністю.

Також є можливість індивідуально попрацювати з кожним гравцем, проконтролювати ігрову стійку, підхід до м'яча, якість удару. Навички повинні бути закріплені максимально правильно, тому бажано застосовувати такі вправи, за допомогою яких спортсмен виконує удари технічно без напруження та принципово правильно.

При роботі з ВКМ використовується два способи введення м'яча в гру: удари з руки та після відскоку від стола. Дуже корисно, коли спортсмени також вміють спарингувати своїм товаришам. Це корисно для вдосконалення гри самого спортсмена. На тренуванні зручно працювати з ВКМ у «трійках»: один накидує, другий приймає та виконує

завдання, третій збирає м'ячі. На тренуванні з ВКМ необхідно, щоб гравець певну кількість ударів виконував без помилок, якщо помилок багато, спортсмену необхідно відпочити.

Кожен спортсмен працює з ВКМ 20 хвилин: 10 хвилин виконує вправи, 10 збирає м'ячі, потім проводить другу серію. Під час збору м'ячів спортсмен повинен осмислити, що було вдалим, а що ні, на що треба приділити особливу увагу в наступних серіях.

На тренуванні використовуються такі вправи:

1. для того, щоб гравець відчув м'яч, та увійшов у ритм на початку, посилаємо м'яч у середньому темпі довільно, на 2/3 правої половини столу, поступово збільшуючи швидкість польоту м'яча;
2. вдосконалення переміщень: гра з лівого кута по лівій діагоналі, удар зліва, справа, з заходом з лівого кута, справа, з центру;
3. чергування ударів із середньої та ближньої зон завершальним ударом;
4. удари «по свічці»;
5. удари на реакцію: м'ячі посилаються по чергово в центр, вправо, в центр, вліво, два-три удари з центру, один-два удари з правого кута, один-два з лівого кута.

Набір вправ міняється в залежності від поставлених завдань.

Необхідно враховувати, що після тренування на максимальних швидкостях у гравців дещо змінюється структура рухів, тому необхідно обов'язково працювати над відновленням технічних навичок, контролюючи правильність рухів.

Використовуючи тренування великою кількістю м'ячів можна засвідчити, що технічна, координаційна та швидкісна підготовленість значно поліпшилась, покращились результати участі спортсменів у змаганнях різного рівня.

Список використаних джерел:

1. Коломійцев О. Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків. 2012. №5(1), С. 16 – 19.
2. Лавор Н. Л. Система тренувань гравців в настільний теніс на основі програмованого навчання. *Фізична культура, спорт та здоров'я*

нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця. 2014. Вип. 16. С. 460

УДК 796.011:37.018.43

Стасенко С. Д., Терещенко Д. С.

студенти I курсу
факультет міжнародних економічних відносин
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Зробимо спробу з'ясувати всі переваги та недоліки домашніх тренувань в умовах карантину, провести оцінку рівня фізичного стану серед студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця з подальшим аналізом результатів та визначення оптимального рішення щодо самостійних занять в умовах карантинних обмежень.

Структурою нашої роботи є визначення основних переваг та недоліків досліджуваної теми та наведення зібраних статистичних даних шляхом опитування двохсот п'ятдесяти одного студента Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця з наданням оцінки та рекомендацій щодо цієї ситуації.

Переваги занять фізичними вправами в домашніх умовах. Займаючись самостійно вдома, ми постійно підтримуємо свою фізичну форму. Щоб бути здоровим і добре почуватися, не потрібно кожен день витратити багато часу на заняття у спортивних залах.

Наступною перевагою є те, що, на відміну від занять у спортивних залах, заняття вдома не займає багато вільного часу, і це раціонально з боку правильного використання часу. Не потрібно витратити час на пересування транспортом, збирання речей та інших повсякденних дрібниць, які заважають досягненню своєї мети.

Якщо студент хоче здобути фізичне навантаження, але для нього складно розпочати цей відповідальний процес, то найліпшим варіантом рішення цієї проблеми є заняття нескладними вправами вдома. Таким

чином будь-хто зможе поступово набирати оберти та переходити на більш складні вправи з використанням спортивного інвентарю. Існує безліч видів вправ з фітнес-аеробіки, вам достатньо вибрати ті, які вам підходять та самостійно займатися вдома або на майданчику.

У сучасних реаліях дуже гостро постає питання забезпечення безпечного для життя перебування у суспільстві. Багато хто відмовляється від відвідування багатолюдних місць. Відвідування різко підвищує ризик захворювання. Саме через це, виконання вправ вдома є чудовою альтернативою в даній ситуації.

Великою перевагою є значна економія власних коштів. Для занять у спортивних установах вам доведеться витратити гроші на пересування та на абонемент до залу. Молоді не потрібна велика кількість спортивного інвентарю для найпростіших, проте не менш ефективних вправ. На перший погляд може здатися, що на заняття у залах не відводиться значна частина свого фінансового капіталу, але на довгостроковій перспективі, якщо займатися вдома і відкласти збережені гроші, одразу стане очевидно, що такий рід занять завдає дуже великої шкоди вашому гаманцю [1].

Наочним прикладом може слугувати нижчезазначені розрахунки абонементів декількох компаній:

Візьмемо для прикладу 4 різні зали: «Fit-enjoy», «Малибу», «Барс» та «Reflex».

Абонемент на місяць в кожному залі має різну вартість:

- Fit-enjoy – 600
- Малибу – 550
- Барс – 500
- Reflex – 450

Виконавши елементарні обчислення, ми з'ясували, що річна вартість абонементу в кожному залі буде складати переконливу суму грошей:

- Fit-enjoy – 7200
- Малибу – 6600
- Барс – 6000
- Reflex – 5400

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Ще однією ключовою перевагою є соціальний та психологічний комфорт під час занять. Займаючись вдома, ви не ловити на собі злісні погляди під час виконання вправ, якщо ви хочете залишитися сам на сам та не відволікатись, то домашня фізична активність розроблена саме для вас. Для пошуку оптимального рішення щодо самостійних занять ми зробили опитування серед 251 студента ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Шляхом такого опитування можна оцінити стан фізичної підготовки студентів, зробити висновки та встановити оптимальний напрямок розвитку на майбутнє. Автори зробили аналіз ситуації та запропонували варіанти розв'язання визначених проблем.

За даними першого опитування ми бачимо розподіл студентів за рівнем їх фізичної зайнятості протягом тижня. Можна побачити, що більшість опитаних вже приділяє значну увагу своєму здоров'ю та регулярно займається фізичними вправами та спортом. Але ще значна кількість опитаних (24%) взагалі не займається будь-яким видом рухової активності і це є проблемою. Для вирішення цієї проблеми ми пропонуємо проводити популяризацію спорту серед студентів на заняттях з фізичного виховання шляхом надання додаткових балів за виконання домашніх вправ.

Далі ми бачимо позитивні результати щодо зацікавленості студентів у заняттях спортом (68% опитаних хочуть приділяти більше часу спорту), це свідчить про те, що у студентів є потреба у такому роді занять і з цього випливає те, що потрібно популяризувати фізичне виховання серед студентів або запропоновувати їм альтернативні види занять. Позитивні результати опитування, 57% студентів вже займаються самостійно вдома, що у сучасних реаліях є надзвичайно гарним результатом.

Недоліки у самостійному домашньому тренуванні. Суттєвою проблемою на початку занять вдома є нестача спортивного інвентаря. Порівнюючи домашні заняття та заняття у спортивних залах, то кращим буде заняття у залах. Але, якщо ж ви плануєте суттєво приділяти увагу саморозвитку вдома, то закупівля спортивного інвентарю буде значно вигіднішою інвестицією ніж купівля абонементів до залу [2].

Наступною важливою перешкодою перед заняттями вдома постає питання правильного виконання вправ та оцінки вашого фізичного стану зі сторони. У залі є кваліфіковані тренери, які зможуть допомогти та надати рекомендації щодо виконання вправ. Ще одним недоліком є відсутність мотивації для занять вдома. Давайте подумаємо, у якому випадку у вас була б більша мотивація займатися спортом: коли ви вже заплатили свої гроші за абонемент до зали, або коли вам не потрібно нікуди їхати і залишатися вдома? Авжеж вибір очевидний, тому заняття вдома підходять тільки для тих, у кого гарно розвинена сила волі.

Заняття вдома може не задовольняти вас, якщо ви любляете займатися командними видами спорту (волейбол, баскетбол, футбол) і ви не зможете практикуватися у малому приміщенні і тому не буде значного прогресу.

Підводячи підсумки ми хочемо зазначити такі висновки: самостійні заняття вдома можуть підтримувати стан вашого фізичного здоров'я на високому рівні; це набагато вигідніше з фінансової сторони; самостійна робота вдома може не підходити для деяких студентів; потрібно сприяти більшому рівню зацікавленості студентів у заняттях фізичними вправами та спортом, а також запроваджувати альтернативні шляхи розвитку.

Науковий керівник: викладач Скляренко В. П.

Секція II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТОМ

Gintaras Janužis

DDS, DMS, PhD,

Lithuanian university of health sciences

PARADOXES OF STUDENT ABILITIES AND BIOPHYSICAL PROPERTIES

Introduction

In today's educational institution, including higher education institutions, the transition from the assessment of formal knowledge to the assessment of abilities is being carried on, the importance of self-assessment is

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

emphasized, and the identification of learning difficulties and the selection of appropriate teaching / learning methods is becoming increasingly important. A reasonable question arises as to whether the selection for university studies is carried out properly, whether all students are satisfied with the chosen field of study and the results to be achieved. [1, 2] The educational process begins at the youngest age and the first multidisciplinary education begins in primary school, continues in secondary school or gymnasium until it comes into higher education at a college or university. By higher education, the basic school curriculum is more or less unified. Candidates are selected for university studies. Such a system is typical of most countries of the world. It is very important to reconcile the educational process with the psychophysiological characteristics of the personality and the ability to acquire and apply knowledge. The purpose of this review is to identify systemic problems and analyze their causes.

Discussion

It is possible to review the historical concept of university development, which methodological framework is based on the following provisions:

1. Higher education is based on the provisions of liberal education, emphasizing the connection between democracy and the values of higher education;

2. Lithuanian higher education is assessed in accordance with the provisions of the general education policy of the European Union;

3. Modern higher education is assessed in the context of the concepts of knowledge society, information society and globalization.

Modern university higher education can be assessed by discussing the factors that determined its development from classical higher education to the present day. The legacy of ancient Greece can be seen as the beginning of higher education: the main form of education that existed at Plato's Academy was dialogue, in which existing knowledge was criticized, the boundaries of knowledge expanded, and a human thesaurus (knowledge treasure) was accumulated. Higher education in Lithuania, as well as all over the world, has become widespread, and the mass nature of higher education has the same characteristics in all countries. There is a rapid diversification and

development of higher education, and the extent of university education is closely linked to the funding of studies. [3, 4]

What the relationship between learning ability and mass education can be. Mass education at a younger age is less dependent on personal psychophysiological characteristics. The brain of a small child is capable of receiving and accumulating information, forming new interneuronal connections by developing the ability to use and manipulate available information. A child's central nervous system is reminiscent of a new computer which database is underfilled and RAM is functioning quickly. It is very important to understand that the information capacity of the human brain is very large. [5] The brain is able to remember, that is, to store all the information that has just been accessed, but the biggest problem appears when it comes to finding and using that information here and now. Often two different things are identified - the brain and the mind. The two terms that have an elastic relationship to each other are completely different in nature and function. [6, 7, 8]

The reasonable question is, why is it more difficult to focus in adolescence? Why do teenagers often not want to study? It turns out that the desire to learn is usually lost due to two main reasons: lack of talent, or, as educators call it, the manifestation of special needs, or - hyperinformation. It is noticeable that modern teenagers are less and less interested in the environment, interested in nature, architecture, etc. This is due to the fact that this information enters in abstract forms, slowly and insufficiently irritating the central nervous system. The opposite is true for access to audio and video information from the Internet. It flows in extremely large quantities, at extremely high speeds, and causes severe emotional irritation. In this way, the brain is loaded with uncontrolled and undifferentiated information. And mental activity, like other physiological functions, after active work, requires rest. [9]

How does the selection happen when entering the university? 40-30 years ago, the scope of final or entrance exams was much narrower. Why is it changing? As the number of universities grows, so does the number of study places in higher education, therefore this is how the selection of entrants takes place - the requirements increase. What exactly are the requirements?

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

More knowledge is required - information. This shows that the balance between knowledge and its use is markedly shifting towards the initial knowledge. This is noticeable in the study process, when the student has difficulties in developing analytical thinking, reflecting or demonstrating mental creativity. [10, 12] Therefore, it is very important to understand that the psychophysiological essence of student education is a pyramid. It is perfectly understandable that without a vertex the pyramid will not function, and the two basic parts must be discovered in personality and to be nurtured. [9, 15]

How is the human mind nurtured and how can a new quality be created? Memory is information that lies beyond our brains. It is all over our body and has many forms. Man has a connection with the environment and nature, so knowing how to do it, he can use the information accumulated in nature. Creativity and information in the brain is a limited and finite process. [11, 13, 14] Knowledge as Lego blocks, from which many new objects can be created, but in limited quantities. The earlier hypothesis that an environmental "database" can be used might be based on the discoveries of genius personalities. D. Mendeleev, A. Einstein, S. Hawking and many other creators made ingenious discoveries that could not be made on the basis of "science-known" information at the time. Did these genius creators need a basic education? It is doubtful whether A. Mozart was taught trigonometry, A. Einstein was dyslexic in childhood and considered uneducated. All this leads to conclusions.

Conclusions

1. A student's teaching tasks need to be specifically identified and linked to the use of personal biophysical opportunities.
2. It is expedient to combine teaching methods and morphophysiological bases of a mental activity.
3. It is appropriate to identify as early as possible the relationship between a physical body development and mental abilities.
4. The possibility of using paradoxes of biophysical and psychoemotional processes must be sought.
5. Develop individualized curricula and apply a multi-level study model based on competence development.

Literature sources

1. Čiužas, R., Navickaitė, J. (2008). Mokinių pažangos ir pasiekimų vertinimo kaita edukacinės paradigmos virsmo sąlygomis. *Pedagogika*, 91, 53–59.
2. Wyatt-Smith, C., Cumming, J. J. (2009). *Educational Assessment in the 21st Century: Connecting Theory and Practice*. New York: Springer.
3. Barnett R. (1990). *The Idea of Higher Education*. Buckingham: Open University Press.
4. Castells M. (2005). *Informacijos amžius: ekonomika, visuomenė ir kultūra. Tinklaveikos visuomenės raida*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
5. Von Neumann, J. (1958) *The Computer and The Brain*, Yale University Press.
6. Duncan, J. et al. (1994) Direct measurement of attentional dwell time in human vision. *Nature* 369, 313–315.
7. Kawahara, J. et al. (2003) Task switching mediates the attentional blink even without backward masking. *Percept. Psychophys.* 65, 339–351.
8. Jolicoeur, P. (1998) Modulation of the attentional blink by on-line response selection: evidence from speeded and unspeeded Task-sub-1 decisions. *Mem. Cogn.* 26, 1014–1032.
9. Duncan, J. et al. (1997) Restricted attentional capacity within but not between sensory modalities. *Nature* 387, 808–810.
10. Dehaene, S. et al. (2001) Cerebral mechanisms of word masking and unconscious repetition priming. *Nat. Neurosci.* 4, 752–758.
11. Beck, D.M. et al. (2001) Neural correlates of change detection and change blindness. *Nat. Neurosci.* 4, 645–650.
12. Awh, E. et al. (2004) Evidence against a central bottleneck during the attentional blink: multiple channels for configural and featural processing. *Cogn. Psychol.* 48, 95–126.
13. Shapiro, K. et al. (2002) Control of visuotemporal attention by inferior parietal and superior temporal cortex. *Curr. Biol.* 12, 1320–1325.
14. Husain, M. et al. (1997) Abnormal temporal dynamics of visual attention in spatial neglect patients. *Nature* 385, 154–156.

15. Cooper, E.E. and Brooks, B.E. (2004) Qualitative differences in the representation of spatial relations for different object classes. J. Exp. Psychol. Hum. Percept. Perform. 30, 243-256.

UDC 37.015.311.613

Volokitina Y. O.

1st year student

Faculty of economic informatics

Simon Kuznets Kharkiv national university of economics

HEALTHY STUDENTS – THE BRIGHT FUTURE OF THE UNIVERSITY

In a day regimen, everything has to be precisely distributed: duration of studies at school and houses, walks, a food regularity, a dream. At observance of a day regimen the organism works on an accurate rhythm and him easily and to switch quickly from one state to another. Also, it creates the best conditions for study and rest as well as helps strengthening of health.

«A healthy mind in a healthy body» (Latin «Mens sana in corpore sano») is a Latin saying. The traditional interpretation is that by keeping the body healthy, one preserves mental health.

Physical and spiritual principles are two closely intertwined and equally important components in a human. A healthy body and soul enable a person to live happily.

Remember yourself, your feelings when you are sick or you simply do not feel well. Do you have a great desire to do something at such moments? I'm sure, no.

Anyone who wants to achieve success in their lives should take care of their health now. Main components:

- Proper nutrition.
- Physically active lifestyle.
- Full rest.

Health protection of students is one of the main goals of Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, as only healthy students can

assimilate the knowledge gained and in the future apply this knowledge in the profession.

Daily routine. In the daily routine, everything should be accurately distributed: the duration of studies at university and at home, walks, regularity of meals, sleeping. If the daily routine is controlled, the body works according to a clear rhythm and it is easy for it to switch from one state to another. And this, in turn, creates the best conditions for study and rest, helps to strengthen health. During life, 1/3 of the total time, a person studies (works). Therefore, it is important that the state of health does not deteriorate under the influence of study (work).

Labor is a necessary condition of life. Interesting work captivates, gives true pleasure, and removes tiredness. Labor, both physical and mental, is not only not harmful, but, on the contrary, feasible, and well-organized work has a good effect on the nervous system, heart and blood vessels, the musculoskeletal system - on the entire human body.

Constant training during work strengthens our body. A long-lived one who works hard and hard throughout his life. On the contrary, idleness leads to sluggishness of the muscles, metabolic disorders, obesity and early senility. If you do not distribute forces while performing work, then you cannot avoid overstrain and overwork. Regular, consistent work is healthier than changing a time of idleness with a time of strenuous, rushed work. Interesting and favorite work is done easily, without stress, does not cause fatigue and fatigue. In the future, it is important to choose the right profession according to the student's abilities and inclinations.

Before starting work, it is important to organize your workplace: remove unnecessary, it is most convenient to arrange all the tools, textbooks, notebooks. Illumination of the workplace should be good and uniform. Better one light source, such as a table lamp. It is better to start with the most difficult work. This trains and strengthens the will. Does not allow difficult cases to be postponed. Rest after work does not mean a state of complete rest. A person should walk a lot, spend time in the fresh air. It would be good for city dwellers to travel outside the city more often: parks, forests, garden plots, etc. Of course, in order to maintain and strengthen health, a person also needs passive rest.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Passive rest is a state of calm that relieves tiredness and helps to restore strength. In the conditions of modern life, when the number of processes performed by machines and various mechanisms increases. On the one hand, it leads to a decrease in movement when performing work, and on the other, to an increase in mental work or labor, with neuropsychic stress, the result of passive rest is very small. Moreover, the forms of passive rest often have a harmful effect on the body, primarily on the cardiovascular and respiratory systems. The result of active rest is visible not only in relieving fatigue, but also in improving work central nervous system, cardiovascular, respiratory, other systems, which helps to improve physical development.

Sleeping mode. Sleeping is one of the important process for a person, especially a student. You need to sleep properly. Firstly, in order to create conditions for normal, sound and restful sleep, you need 1-1.5 hours to finish your lessons before bedtime and have dinner no later than 2-2.5 hours before, bed is important for good digestion of food. Secondly, the room must be ventilated, because oxygen is the main part for restoring the body in a dream. Thirdly, the bed and pillow should be comfortable and the body should be relaxed. It is better to sleep on the right side (easier for the heart) with slightly bent legs. However, this is very individual. Fourthly, make it a rule to forget about everything at night (get rid of anxiety of various kinds).

Fifthly, sleep at least 8 hours. It is very useful to sleep 1-2 hours during the day. It is important to go to bed and get up at the same time, then the body will get used to it, and problems with falling asleep may disappear.

Diet. Doctors say that proper nutrition is important not only for maintaining the health of children, but also a necessary condition for their growth and development, that is, for normal growth and development, the body needs proteins, fats, carbohydrates, vitamins and mineral salts in the amount it needs. Therefore, you need to use herbs, fruits, vegetable and fruit juices. Observing the diet, in no case you should overeat.

Exercise stress. A person should always strive to develop such physical qualities as strength, agility, speed, endurance. Each of us has a lot of things that require physical effort. When planning your daily routine, it is important to set aside time for wellness activities and workouts. Exercise should be done in a well-ventilated area or outdoors. In the process of constant physical

exercises, not only health is strengthened, but also the state of health and mood improves, a feeling of cheerfulness appears, and the aging process slows down in the elderly. During sports or exercise, the muscular-articular apparatus is strengthened, body weight decreases, the amount of cholesterol in the blood decreases, and blood pressure. From the above, it is clear that exercise affects all organs and systems of the body.

Being in good physical shape consists of the following components:

- Endurance. A healthy heart provides it. The best exercises for the heart are walking, running, cycling, swimming, and aerobics.
- Agility. A person in good shape coordinates his movements well and has a quick reaction, for example, dexterity develops very well among fencers.
- Muscle strength. Strong muscles make the figure beautiful - swimming and cycling will help.
- Flexibility. Strong, healthy elastic muscles help maintain mobility at any age, especially in the elderly. Flexibility develops not only gymnastics, but also badminton, dancing and skiing.

References:

1. Sokhan L. V. Way of life of youth Sociology of youth: encyclopedia. dictionary Moscow: Academia, 2008.
2. Rimashevskaya N. M. Human health – the health of them. Economic strategies. 2006. No. 1.

Scientific adviser: as. prof. Marakushyn A. I.

UDC 796.011.1

Maslova Y. R.

Second year student

Faculty of Economics and Law

Simon Kuznets Kharkiv national university of economics

HOW DOES SPORT AFFECT BRAIN FUNCTION

Society has come a long way in evolution. Previously, in order to survive, everyone had to work every day and cover several tens of

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

kilometers, to resist the enemy. Our brains have become «flexible» to memorize a lot of information about the world: how to get food, how to light a fire, which animal is best to avoid, how to best store prey and much more. According to a professor of anthropology at the Smithsonian Institution of Human Origin: «Those who were unable to solve new problems or learn from mistakes did not survive long enough to pass on their genes. As a result of evolution, we did not become stronger, we became smarter» [1].

So the one who managed to adapt to life was able to survive. However, there is no consensus on how man developed, but everyone agrees that he was moving.

The man of the XXI century has all the advantages of modern life, but spends half of his existence in a passive position. The rapid development of scientific and technological progress has forced everyone to sit in front of a computer or smartphone screen.

This is especially true for students. Sedentary lifestyle is extremely important for all of us. The consequences of this are tragic. More and more people with poor posture, nerve diseases, cardiovascular disease, poor eyesight, depression, overweight and more. The worst thing is that these diseases are popular among young people – our future. Today we face the challenge not only to worry about self-development, career achievements, but also not to forget about the most important thing – health.

Students are people who are constantly stressed because they are just beginning to adapt to adulthood. During the work of the brain, you can often see a concentrated facial expression, closed lips and in addition a strange posture of the legs, which tenses many muscles. According to researchers, such a strange position stimulates the brain. However, it is also harmful to the health of young people [2].

One way to solve such problems is physical activity. It relieves fatigue of the nervous system, improves productivity, has a positive effect on health. Exercise on a regular basis helps to develop stubbornness in achieving goals, restraint and endurance. Physical activity has a particularly positive effect on the nervous system, as during exercise the work of the upper cerebral cortex is activated, the volume of blood increases, which not only goes to the muscles, but also enters the cerebral cortex. Sufficient oxygen and nerve

impulses from the muscular system are the main conditions for efficient brain function. Thus, it can be argued that physical activity has a good effect on mental activity.

According to PISA 2015 (Volume III): Student Welfare, students who are more physically active get better test results. Young people who do not engage in physical activity receive lower grades in scientific disciplines. The researchers also said that after a cycle of exercises, students perform mental tasks better, faster and more accurately. This can be explained by the fact that physical activity stimulates the formation of new brain cells. This gives a long-term effect. However, the result of training can be felt immediately: the appearance of a good mood, activity and resistance to stress, it appears due to the release of the «hormone of happiness». In addition, learning new things forces the brain to solve new problems, analyze, make decisions and forget about boredom and fatigue.

Not everyone knows, but every day a large number of brain cells die. To replace them, new ones are formed. Unfortunately, with age, this interchangeable process begins to work more slowly. It is physical activity that will help restore these cells. For several years, scientists have argued that training the cognitive skills of our brain – the ability to learn, to solve new problems and problems, to understand the depth of many things – is possible only through training.

Based on the above facts of the positive impact of sports on the brain, we can assume that sports and intelligence are two interdependent parts. Today it is very important when business leaders go in for sports. We used to associate the mind with sports. However, at the same time we do not expect special knowledge from a famous hockey player or football player. That is, inflated muscles do not always go hand in hand with intelligence.

However, research over the past century has shown that there is a link between physical activity and mental ability. One experiment showed that the cognitive abilities of older people who play tennis or badminton are better than those with a passive lifestyle.

Research conducted with students shows that cardio training has the best effect on intelligence, walking should be preferred to taxi or public

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

transport, daily physical activity will improve memory and help with concentration.

Sport has a positive effect on our brain activity. Exercise stimulates the work of the cerebral cortex and ensures its active activity. Indeed, sport is not only about a beautiful figure, but also about the mind.

Список використаних джерел:

1. Як спорт впливає на мозок. Режим доступу: <https://ukr.media/sport/375101/>

2. Вплив спорту на роботу мозку: міф чи реальність? Режим доступу: <https://agencyzmin.org.ua/news/vplyv-sportu-na-robotu-mozku-mif-chy-real-nist/>

Scientific adviser: as. prof. Mkrtichian O. A.

UDC 378.37.012

Chornomord Ye. Ye.

Third year student

Faculty of international economic relations

Simon Kuznets Kharkiv national university of economics

CURRENT PROBLEMS OF THE FORMATION OF THE PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION

Changing the system of physical education of students is one of the most important goals of reforms in higher educational institutions. At the same time, it has been proven that it is inappropriate to focus on solving problems of an exclusively motor character, since the most relevant way out will be complex physical development.

The factors affecting the competitiveness of a specialist are both his professional knowledge, skills and abilities, and the specialist's health, reliability and ability to work. This state of affairs is due to the peculiarities of the modern market environment, which puts forward high requirements for the quality of student training in universities. The need to create a new integrated approach to physical development was due to the collision

between the low level of health of specialists and the high demands of the labor market.

The process of physical development includes a gradual transition from compulsory types of physical activity to the direct self-improvement of students. Such a system allows students to comprehensively master the necessary knowledge, skills and abilities in demand in the labor market. At the same time, it is extremely important to maintain a harmonious relationship between the spiritual and physical aspects of development. The development of such organizations of physical culture activity is a priority task facing the employees involved in the preparation of methodological programs, and also represents one of the most important postulates of the concept of physical culture development.

Within the framework of universities, the traditional task is to prepare students in such a way that they are able to fulfill the certification standards for this discipline. However, physical education programs should not stop there, they should involve the complex development of both physical and spiritual aspects; physical culture should play the role of one of the elements of successful development of the student's personality. Universities need to adhere to just such a discourse, which later, upon graduation of a student, would ensure his competitiveness due to the corresponding indicators of the level of health and general physical fitness [1].

The problem of motivating students to engage in physical culture is also important. With the development of information and communication technologies, students have lost interest in sports, participation in physical culture and recreational activities [2]. Taken together, these factors unambiguously indicate that the problem of motivation is a really serious problem that requires an integrated approach to its solution.

One of the ways to solve this problem is to include in the structure of classes such sports that are currently in demand among young people. So, the training programs can include bodybuilding, powerlifting, athletic gymnastics, etc. - types of physical activity aimed at correcting the figure and increasing the power potential of a person. Thus, the factor of motivation of students to engage in physical culture must be taken into account when drawing up training programs for classes.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

The increase in the quality characteristics of physical education also plays a huge role in increasing the interest of students to go in for sports. In addition, the material and technical base is also important, to which students can turn during physical education classes.

It must be understood that the physical development of students should consist not only of the acquisition of physical knowledge, skills and abilities directly. An equally important function is performed by such factors as complex personality improvement, teaching students certain paradigms of thinking and the ability to make relevant decisions in difficult life situations.

Sports, in addition to increasing the student's motor activity, are designed to educate such vital qualities as leadership, purposefulness, willpower, self-organization, communication skills, etc. In the context of the restructuring of higher education, priority is given to the development of the creative abilities of future specialists based on active independent work. The increased demands of society on the individual and her own demands on herself can only be realized through self-education and self-education, in the process of which she multiplies her strength and thereby achieves the greatest social return. Keep in mind that there is a hard limit on study time. Therefore, the introduction of students to physical self-education, inclusion in the process of physical self-improvement becomes in the current conditions the most important feature of the process of physical education of future specialists [3]. The urgent need of society for physical and social improvement poses a number of new problems and tasks for sports science. Scientific and methodological support for the development of health-improving physical culture, mass sports and sports for all lags far behind research on sports. The key question of sports remains unresolved: how to attract students to regular physical activity and form the need for it. Despite the presence of effective sports and health-improving methods and systems in everyday life, only a small part of students use them. There is practically no pedagogical system of involvement in regular physical culture and health-improving classes.

At the same time, many experts view this problem as purely managerial and even more narrowly – as financial. Our point of view is that the effective development of physical culture for all categories of the population - students

in particular – is both a political and a scientific problem. Without solving the issues of methodological and conceptual support of student sports, its development will be carried out haphazardly and, as a consequence, ineffectively. Despite the increase in financial support for physical culture and sports, tangible successes are available only in the traditional direction - in sports of the highest achievements. At the same time, the overwhelming part of the population remains aloof from the practice of physical culture and sports. This fact convincingly testifies to the need to rethink the existing practice and develop a modern scientifically grounded concept for the development of physical culture and sports for everyone.

The motives for involvement in sports and recreational activities depend on gender, age, level of physical development, psychosomatic type, social and property status of family status, climatic conditions, cultural and religious traditions, and the degree of development of sports infrastructure. For a physical training teacher, this means the need for significant individualization of the training methodology, a creative approach, an attentive attitude to the psychological aspects of classes (trust, favorable atmosphere, etc.). The development of physical culture and sports in the student environment is an urgent social need. The development of student sports is, first of all, a scientific problem that needs deep methodological development, the creation of a pedagogical management system, the development of this type of sport, the development of appropriate psychological and managerial technologies. Under these conditions, the role of purposeful physical training increases, which in most cases turns out to be an extremely important and sometimes decisive means of adapting a person to new conditions [4].

Sociological research shows that student youth have a positive attitude to physical culture and sports. At the same time, most of the students have not formed physical culture and sports interests and a natural need for active motor activity. Due to this circumstance, the necessary psychological prerequisites are not created for better assimilation of the curriculum for the subject. And this negatively affects the physical fitness and health of students. Therefore, the formation of appropriate motivation for activity should be considered as one of the highest priority pedagogical tasks.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

So, the development of students' physical culture and sports interests should be implemented taking into account the following aspects: a) strengthening of socially significant motivation of interest; b) improving the quality of the educational process; c) further improvement of conditions for physical education classes; d) establishing the relationship of interest in physical culture and sports with other interests of students (in the profession, art, etc.). Thus, physical education in higher educational institutions is important not only for elite sports, but also for students. And therefore, in the development and implementation of educational programs, an integrated approach is required, which implies compliance with all aspects of physical development in educational organizations.

References:

1. Bazhin A. V. *Aktual'nye problemy razvitiya fizicheskogo vospitaniya studentov*. 2017: 18 – 21.
2. *Vvedenie v teoriyu fizicheskoy kul'tury: uchebnoe posobie dlya intov fiz. Kul'tury*. Redaktor Matveev L. P. Moskva: FiS, 1983.
3. Analiz issledovaniy po sovershenstvovaniyu processa fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov. *Fizicheskoe vospitanie studentov*. 2010; 2: 119 – 123.
4. Scherbatenko M. V. Rol' fizicheskoy kul'tury i sporta v vospitanii lichnosti studenta. *Molodoj uchenyj*. 2017; 15: 688–691. Available at: <https://moluch.ru/archive/149/42349/>

Scientific adviser: as. prof. Mkrtichian O.

УДК 796.011:37.01

Антоненко В. А.

студентка I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ТА СПОРТОМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

Заняття спортом повинні стати незамінною частиною життя будь-якої людини, який здатний забезпечити потрібну активність. Фізична

культура і спорт дають організму заряд енергії та позитивних емоцій, сприяють зміцненню імунної системи, захищаючи тим самим людину від безлічі видів хвороб. Метою фізичного виховання є набуття знань і вмінь стосовно розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й родини [1]. У той час як багато предметів в ХНЕУ ім. С. Кузнеця викладаються в основному в аудиторіях або у режимі он-лайн, спорт і фізичне виховання надають студентам прекрасну можливість вийти на вулицю, стати активними і зосередитися на розвитку різних якостей, тим більш під час карантину. На цей час заняття з фізичного виховання в нашому університеті проводяться у комбінованому режимі.

Студенти які в змозі прибути до лісопарку або на призначений відкритий майданчик, займаються з викладачем на свіжому повітрі. Більша частина отримують індивідуальні і групові завдання для самостійних занять з фізичного виховання. Потім надсилають відео звіт викладачу, ведуть щоденник рухової активності.

Користь спорту для освіти величезна, і це не тільки фізична користь. Спорт позитивно впливає на успішність студентів і за її межами. По суті, фізичне виховання може мати ряд переваг для здоров'я будь-якої людини, і студенти не виняток.

Спорт – це успіх, досягнення, командна робота і дружнє змагання. Викладачі з фізичного виховання використовують в процесі занять веселощі й природну конкурентоспроможність спорту, щоб допомогти студентам разом насолоджуватися іграми, займатися фізичними вправами, взаємодіяти разом і розвивати почуття власної гідності.

Вправи – один з кращих засобів позбавлення від стресу. Дослідження показали, як збереження активності може зменшити симптоми стресу. Якщо навчання з інших предметів чинить надмірний тиск на людину, фізичне виховання буде для нього одним з кращих способів зменшити це. Фізичні вправи вивільняють в мозку ендорфіни, які є ключовими передавачами гарного самопочуття для розуму та тіла.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Це також один з кращих способів забути про будь-які зовнішні неприємності.

Спорт зосереджує наш розум на певному завданні, дозволяючи розслабитися і забути про інші турботи. Щоб домогтися успіху у всіх сферах життя, необхідна наполегливість і непримиренність. Позитивний вплив спорту простягається далеко за межі фізичного. Фізичні вправи та активність мають значний вплив на інші області успішності людини. Дослідження Університету VU в Нідерландах [2] показало, як вправи можуть поліпшити концентрацію уваги студентів, а в звіті *Pediatrics Journal* зазначено про те, як студенти після занять, можуть поліпшити свій виконавчий контроль.

Дослідження, опубліковане в журналі *Brain Research* [3], показало, що регулярні вправи сприяли зростанню цієї частини мозку. Таким чином, постійні вправи, які впливають на серцево-судинну систему, пов'язані з поліпшенням функцій мозку та поліпшенням пам'яті. Експеримент Стенфордського університету [4] показав поліпшення дивергентного мислення щодо створення нестандартних ідей, а не з пошуком правильної відповіді на питання.

Отже, фізичне виховання це невід'ємна частина освіти будь-якої людини. Спорт може принести багато користі молоді, в тому числі поліпшити загальний стан здоров'я, поліпшити кровообіг і загальну фізичну витривалість. Спорт розвиває і покращує фізичні, соціальні та організаційні навички людей, які корисні в особистому та професійному житті.

Список використаних джерел:

1. Маракушин А. І. Побудова навчальних програм з фізичного виховання на основі компетентнісного підходу. *Компетентнісний підхід в освіті та професійній діяльності*. Матеріали всеукраїнської науково-методичної конференції 19-20 квітня 2018 року. ХНУ ім. В. Н. Каразіна с.124-126.

2. Vrije Universiteit Amsterdam (VU Amsterdam), Свободный университет Амстердама. Режим доступа: <https://unimind.com.ua/vysshee-obrazovanie/universitety-niderlandov/146-vrije-universiteit-amsterdam-vu-amsterdam-svobodnyj-universitet-amsterdama>.

3. Brain Research. Режим доступу:
<https://www.journals.elsevier.com/brain-research>.

4. Stanford prison experiment. Режим доступу:
https://en.wikipedia.org/wiki/Stanford_prison_experiment.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

796.012.6:37.018.43

Бабич К. А.
студентка II курсу
факультет менеджмента і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

САМОКОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Найважливішим завданням фізичної підготовки студентів є ознайомлення та відпрацювання самоконтролю під час занять. Багато років цю тему уникали від розгляду науковці, але саме сьогодні ми підіймають її з низів. У першу чергу слід зазначити, що самоконтроль був визначений як розумова здатність людини змінювати, модифікувати або долати свої імпульси, бажання та звичайні реакції. Студент повинен здобути навички самостійного обстеження під час фізичних навантажень за для оцінки самопочуття та реакції організму на ті чи інші вправи. Особливої актуальності теми набула під час дистанційного навчання. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності та сприяють підвищенню рівня наукової працездатності. На навчальних платформах Харківського національного економічного університету було опубліковано серію тренувань за різними видами спорту. Кожен з яких студенти могли опрацювати вдома із підручним інвентарем.

Пристаючи до заняття обов'язково потрібно враховувати стан свого здоров'я та у разі поганого самопочуття чи травми проконсультувати з викладачем щодо модифікування тренування чи окремих вправ. Усі студенти дистанційного навчання ведуть щоденник самоконтролю з оцінкою різних складових здоров'я та самопочуття: сон,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

апетит, ЧСС, маса тіла, тренувальні навантаження та оцінка фізичного розвитку. Важливо пам'ятати, що усі ми люди та можемо порушувати свій режим через низку різних факторів, про це також слід зазначити у щоденнику самоконтролю. Надалі приведені складові здоров'я для заповнення у щоденник. Перший та основоположний фактор – самопочуття.

Самопочуття може відзначатися як гарне, задовільне або погане. У разі виникнення надзвичайних почуттів, слід визначити їх характер та природу. Наприклад, біль у м'язах – наслідок тренування після великої перерви чи занадто стрімке зростання фізичного навантаження, варто зменшити активність. У разі гострого болю в животі чи області серця, запаморочення чи травм, слід негайно проконсультуватися з лікарем та викладачем.

Сон – невід'ємна складова гарного самопочуття. У щоденник самоконтролю варто відзначити тривалість та глибину сну, його порушення (пробудження декілька разів на ніч, безсоння, важке засинання та інші). Найчастіше студенти роблять помилки в оцінці якості сну, через твердження, що усі люди повинні спати 7-8 годин. Цей показник індивідуальний та залежить від багатьох чинників (швидкість та якість обміну речовин, рівень фізичного навантаження, генетика та інші).

Апетит відзначається як гарний, задовільний, знижений, поганий. Його зміни (погіршення/відсутність) найчастіше вказують на перевтомлення, незбалансоване харчування, відсутність режиму. Варто розписати для себе графік збалансованого харчування, яке буде базуватися на вашому віці, рівню фізичної активності, нормі кбжу та індивідуальних особливостей організму (непереносимість деяких продуктів, віросповідання, сімейні традиції тощо).

ЧСС – частота серцевих скорочень, дуже важливий показник стану організму. Його варто підраховувати декілька разів на день. Одразу після пробудження, поки ви ще знаходитися у ліжку. На початку та по закінченню тренування.

Варто звіряти отримані показники з нормою ЧСС у конкретному віці (таб.1) Якщо пульс набагато вищий за норму слід припинити активність, подихати, пішки пройти невелику дистанцію, щоб поступово знизити

ЧСС. Надалі проконсультуватися з фахівцем оскільки це може вказувати на перевагому чи захворювання серцево-судинної системи.

Таб.1

Середня норма пульсу

ЧСС у підлітків і дорослих:	
16-20 років – 75 уд/хв.;	50-60 років – 80-85 уд/хв;
20-30 років – 60-70 уд/хв;	60-70 років – 85-90 уд/хв;
30-40 років – 70-75 уд/хв;	70-80 років – 90-95 уд/хв;
40-50 років – 75-80 уд/хв;	

Масу тіла треба відзначати 1-2 рази на місяць. Робити це слід у однаковому вбранні (той самий спортивний костюм, а краще в спортивних трусах та майці). Маса тіла після початку тренувань може збільшуватися, оскільки м'язова маса перевершує жирову за вагою. Слід визначити індивідуальну норму ваги, враховуючи вік, стать, рівень фізичної активності.

Для розрахунку індексу маси (ІМТ) тіла слід скористатися формулою.

$$\text{ІМТ} = \text{маса(кг)}/\text{зріст(м)}^2$$

Для дівчини ростом 162 см і вагою 60 кг формула буде виглядати так: $60 / 1,62 * 1,62 = 22,86$. І це є нормою .

Таб.2

Інтерпретація показників ІМТ, відповідно до рекомендацій
Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

<16	Виражений дефіцит маси тіла
16-18,5	Недостатня (дефіцит) маса тіла
18,5-25	Норма
25-30	Надлишкова маса тіла
30-35	Ожиріння першого ступеня
35-40	Ожиріння другого ступеня
>40	Ожиріння третього ступеня

Тренувальні навантаження слід записувати один за одним із кількістю підходів/часом на окремий вид вправи/спорту відповідно. Спортивні результати показують прогрес, а також завдяки їх аналізу ми

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

можемо скорегувати навантаження залежно від фізичної підготовленості, стану здоров'я та готовності до тренування. Якщо у студента наразі проходить тільки знайомство з фізичною культурою, слід скорегувати план тренувань разом з викладачем, щоб уникнути перенавантаження та можливих травм.

Оцінку фізичного розвитку складають за допомогою антропометричних вимірів. Таких як вага, життєвий показник, індекс пропорційності розвитку грудної клітки, силовий показник та сила кисті. Слід враховувати, що усі показники пов'язані між собою, тож виміряти їх треба усі та регулярно (1 раз на місяць). До щоденнику самоконтролю також слід додати ще одну графу – афірмації тренування/дня/тижня. Визначено, скільки студент повинен спати, їсти, займатися спортом, а от мотивація та настрої на все це, де брати невідомо.

Афірмація – коротка фраза, що містить вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, нібито сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і нібито стимулюючи позитивні зміни в її житті. Прикладом може бути наступне, сьогодні сонячний день для гарного настрою та довгої пробіжки на свіжому повітрі.

Враховуючи усе перелічене, можна дійти висновку, що самоконтроль дає змогу оцінити реакцію організму на різноманітні фактори, перш за все на фізичне навантаження. Допоміжним фактором буде слугувати щоденник самоконтролю з показними самопочуття, сна, апетиту, ваги, ЧСС, тренувальним навантаженням, оцінкою фізичного розвитку та афірмаціями. Це допоможе студентам підтримувати здоровий спосіб життя навіть за часів дистанційного навчання.

Список використаних джерел:

1. Квітна. Який пульс вважається нормальним для здоров'я. Режим доступу: <https://kvitna.org/5791-yakij-puls-vvazhayetsya-normalnim-dlya-zdorovya.html>
2. Calcus. Калькулятор індекса массы тела (ИМТ) Режим доступу: <https://calcus.ru/calculator-imt>
3. Хомич А. Самоконтроль студентів за фізичним станом свого організму. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Fvs_2011_2_12.pdf

4. Брокгауз Ф. А., Ефрон И. А. Энциклопедический Словарь. Режим доступу: <http://www.vehi.net/brokgauz/>

Науковий керівник: ст. викладач Яковенко Ю. О.

УДК796.853.26:796.015.2

Єрмоменко Б. О.

студент I курсу

факультет міжнародних економічних відношень

Токар Є. В.

студент II курсу

факультет економічної інформатики

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВИКОРИСТАННЯ ПІДГОТОВЧИХ ПРАВ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ

Однією з найважливіших частин тренувального процесу спортсменів є – проходження на початку тренування розминки процесу. На даному етапі, у спортсмена розігріваються і розтягуються м'язи, приходять в тонус і в робочий стан.

Відвідуючи семінари, вивчаючи спеціальну літературу по карате-до, доводиться констатувати, що такої важливої складової фізичного тренування, а в якійсь мірі і ментальної, в карате як розминка, приділяється вкрай мало уваги. А якщо і присутня розминка на тренуваннях, то це часто безладний і нічим не обґрунтований процес. У цьому, напевно, чого варто дорікати тому, що не всі ж тренери володіють достатнім запасом спеціальних знань з області фізіології людини і спортивної медицини. Злагоджене функціонування організму людини в цілому залежить, частіше за все, від оптимальної роботи серцево-судинної, дихальної, нервової та ендокринної систем. Причому всі ці системи пов'язані між собою і зміни в одній з них неминуче призведе до відповідної реакції інших. Тому розминка повинна бути певним чином систематизована, і вправи виконуватися в строгій послідовності і в специфічній техніці. Однак головне значення слід

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

віддати нервовій системі, яка регулює тонус судин, скоротність м'язів, створює певний емоційний фон, будучи морфологічним субстратом інтелекту. Варто зазначити, що в такому виді спорту як карате, розминка має дуже важливе значення, і займає близько 15-25 хвилин тренувального процесу. Особливо важлива розминка для початківців спортсменів, і для тих, хто постійно виступає на змаганнях. Так як імовірність пошкодити м'яз під час тренування значно вище.

При виконанні розминки важливо враховувати, що вибірково розминати окремі групи м'язів вигідніше, ніж, в загальному, і цілому, але тільки в тому випадку, якщо специфіка тренування визначає роботу вибірково тільки цієї групи м'язів. Для звичайної ж тренування, що включає роботу всього тіла необхідно підготувати і всі групи м'язів. Підвищення кровотоку по судинах, як м'язів, так і внутрішніх органів необхідно для збільшення обмінних процесів до необхідного рівня, що забезпечує належну працездатність. Наступним важливим ланкою в підготовці організму до оптимального функціонування є правильне дихання. Згідно з фізіологічними дослідженнями, в мозку людини є особлива ділянка, званий дихальним центром, який відповідає за процес дихання в людському організмі. Цей центр знаходиться в потиличній частині головного мозку, у відділі, званому довгастим мозком.

Очевидно, що діяльність дихального центру може суттєво впливати на життя людини. Іноді цей центр називають «центром життя». Тому якщо ми хочемо поліпшити діяльність цього центру за допомогою правильного дихання, то можна сказати ми знайдемо джерело життя. Стимулювання центру дихання викликає стимуляцію дихальних м'язів, примушуючи їх ритмічно рухатися. Таке ритмічне м'язове скорочення і такий механізм впливу забезпечуватимуть стабільний оптимальне функціонування органів дихання, що, в свою чергу, буде стимулювати дихальний центр в мозку, поліпшуючи діяльність органів і загальний фізичний стан.

Рухи діафрагми надає подібний вплив на фізичний і психічний стан людини. Ритмічні коливання діафрагми мають стимулюючий вплив на сонячне сплетіння, і стабілізує психічну діяльність. Це, в свою чергу,

призводить до стабілізації дихального циклу і подальшої стабілізації психічного і фізичного стану.

З іншого боку, було виявлено, що при глибокому і ритмічному диханні в крові людини з'являються білкові речовини (пептиди), звані ендорфінами. Їх дія в 20 разів сильніший за морфін в рівних концентраціях. Ендорфіни, виділяючись особливими клітинами головного мозку і надаючи вплив на кору головного мозку, допомагають людині позбутися від станів психічного дискомфорту, підвищити граничний рівень больової чутливості, а також стабільно і ефективно регулюють функції різних органів людського тіла. Ритм, частота дихання, глибина вдиху і видиху можуть змінюватися в залежності від вольового зусилля людини. Основна мета дихальних вправ – сприяти розвитку спокійного і глибокого дихання.

Пряма і опосередкована стимуляція діяльності шлунка, печінки, нирок, кишечника та інших органів благотворно впливає на секрецію травних і інших ферментів, а також сприяє засвоєнню поживних речовин. Видаляється надлишковий жир, що накопичився близько кишечника і на черевній стінці, і стимулюється виділення продуктів життєдіяльності. Поліпшується засвоєння рідин і діяльність нирок. Як неважко помітити, дихання і кровообіг тісно пов'язані між собою безперервні процеси. Якщо вони добре збалансовані – біологічні ритми організму в порядку, але якщо це рівновага порушена, порушуються і ритми фізіологічних функцій.

Тому при виконанні вправ в розминці необхідно співвідносити ритм дихання, довжину, глибину і силу кожного вдиху і видиху з відповідними параметрами рухів.

При такій техніці, яка використовується в карате, відновного дихання відразу ж після інтенсивного фізичного навантаження, навіть при одноразовому виконанні, частота серцевих скорочень падає з 150-160 ударів в хвилину до 90-100.

У карате, існують 2 основні розділи виступу на змаганнях, це – ката і куміте. При виконанні ката, відбувається напруга дуже багатьох м'язів тіла, велика концентрація, і як наслідок велика кількість енергії міститься всередині організму. Перенапруження м'язів може привести до травми, і

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

спортсменів необхідно буде протягом часу відновлюватися. Час відновлення залежить від рівня травми.

З моменту входу на татамі до виходу, у професійних спортсменів завжди відбувається сильна концентрація і сильна напруга м'язів. Перед виступом в даній категорії, спортсмен повинен максимально добре розім'ятися, так як внутрішня енергія може переповнювати на татамі. Інший розділ – куміте. В даному розділі, травмуватися шанси значно вище, так як спаринг з опонентом передбачає собою нанесення ударів в різні частини тіла, дозволені регламентом змагань.

Однак, перед боями, необхідно досить добре розігріти всі м'язи, а на тренуваннях гартувати тіло набивання по різним м'язам, робити розтяжку тіла. Такі вправи дозволять зменшити ризик пошкодження м'язів під час бою. У тренувальному процесі, досвідчені тренери приділяють достатньо багато часу. Це дійсно вірно, так як без фізичної підготовки тіла, ймовірність травмуватися більше, і ймовірність виконання правильної техніки менше.

Наприклад, японські майстри, які проводять семінари, приділяють близько 30-40 хвилин на розминку процес, так як мають дуже великий досвід роботи зі спортсменами. Після цього, проходить основою процес тренування.

Деякі тренери воліють на початку тренування робити розминку, а в кінці затримку, таким чином завершувати тренувальний процес вправами, що зміцнюють тіло спортсмена. У висновку слід зазначити, що процес розминки є дуже важливою складовою, яка дозволяє працювати спортсмену більш продуктивно, з більшою концентрацією і самовіддачею, при меншій імовірності травмувати тіло. Всі вправи, які використовуються під час розминки направлені з навантаженням на суглоби спрямовані на підготовку зв'язкового-суглобового апарату.

Список використаних джерел

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*, 2004. Вип. 1. С. 3–9.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Олімпійська література. Київ, 1995. 320 с.

3. Іваненко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. Черкаси, 2005. 263 с.

Науковий керівник: викладач Бондар Л. В.

УДК 378.147.88

Жукова О. А.

д.пед.н., доц. каф. педагогіки факультету психології

ХНУ ім. В. Н.Каразіна;

Семененко О. В., Стоянова В. С.

студентки III курсу хімічного факультету

ХНУ ім. В. Н.Каразіна.

ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЯК ЕЛЕМЕНТ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я

Стрімкий розвиток інформаційних технологій в кінці минулого століття призвів до того, що вони стали частиною нашого життя. Використання таких девайсів, як комп'ютер і смартфон, стало невід'ємною частиною людської рутини. Сучасна молодь щодня використовує Інтернет з різною метою: прочитати художню книгу, перегорнути стрічку в соціальних мережах, або просто подивитися смішне відео на YouTube. Ці дії забирають багато часу, іноді можуть відволікати від вирішення основних завдань, пов'язаних з необхідністю оволодівати новими знаннями і компетентностями [11].

Комп'ютерні технології характеризуються безмежними комунікативними, інформаційними та розважальними можливостями [2]. Вони мають як позитивне, так і негативне навантаження на особистість. Комп'ютер може бути, як потужним двигуном інтелектуального розвитку підлітка, так і засобом знищення його індивідуальності за допомогою підміни реальності, яку формує ігровий простір. Залежність від такого виду діяльності отримала назву комп'ютерної залежності як одного з видів поведінкової адикції.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

В дослідженнях К. Янга [9; 10] в кінці минулого століття було представлено цікаву інформацію стосовно надмірних захоплень цифровими розвагами. Сучасними вченими [3] зроблений акцент на тому, що комп'ютерна залежність являє собою такий розлад поведінки людини, який віддзеркалюється в: його слабкому вираженні зусиллями волі вирішувати коло завдань, що реально постають перед ним; безцільному проведенні часу в соціальних мережах; пошуку інформації, що не представляє нічого цінного для його розвитку; залипанні на комп'ютерних іграх з метою відпочинку, виходу зі стану депресії; спробах захистити себе від існуючих невирішених проблем, звільненні від почуття занепокоєння.

Експерти [8; 9] виокремлюють наступні симптоми комп'ютерної залежності:

- постійне перебування в мережі, незалежно від часу, проведеного раніше за екраном комп'ютера;
- зростаюча потреба у використанні соціальних мереж;
- збільшення часу, який дитина проводить в режимі он-лайн, з метою віртуального спілкування за допомогою створення великої кількості електронних адрес, ICQ, MSN - контактів;
- втрата стійкого інтересу до виконання інших видів діяльності або видів робіт, за винятком випадків перебування в мережі;
- зневага реальними контактами з батьками, друзями, родичами;
- відмова від прояву соціальної активності;
- втома і занепокоєння, викликані недосипанням;
- брехня близькому оточенню, а також шкільним наставникам з приводу розподілу часу;
- дратівливість внаслідок відмови надання допуску до он-лайн сервісів;
- небажання зрозуміти і прийняти ситуацію, в якій опинився.

Таким чином, в цілому, негативними наслідками надмірного звернення до інтернет ресурсів є наступні: неконтрольоване споживання веб-серфінгу; заперечення оф-лайн спілкування, тяга до самотності, соціальне відсторонення, розвиток соціофобії; ігроманія; нераціональне використання часу; прояв ознак агресії.

Серед небезпек, з якими дитина стикається в мережі, наступні [4]:

- спілкування за допомогою електронної пошти та різних чатів з незнайомими людьми, діяльність яких, доволі часто, має сумнівний характер;
- доступ до небажаного контенту (азартні ігри, насильство);
- повідомлення особистих даних та інформації про членів сім'ї (місце проживання, номери банківських карт, місце роботи батьків);
- спокуса здійснювати покупки он-лайн;
- ризик зараження комп'ютера шкідливими посиланнями.

Ми розуміємо, що повністю позбутися від інтернет-залежності в сучасних умовах стає все менш можливим, тому актуальним стає пошук альтернативних методів і засобів, що дозволяють впливати на ситуацію, що склалася. Однією з них є гейміфікація.

Систематизувавши найпопулярніші визначення гейміфікації, дослідниця Н. Бредіхіна [1], наводить тлумачення цього терміну в інтерпретації інших авторів як своєрідний набір деяких дій, що є яскравою характеристикою самої гри, з одного боку, а, з іншого боку, комплекс цих дій має прикладну спрямованість у вигляді навчання конкретним навичкам (підвищення мотивації до виконання будь-якого завдання, збільшення продажів, ліквідації заторів на дорогах й ін.)

Опис феномена гейміфікації зустрічається у великій кількості зарубіжних монографій [J. Huizinga, D. Clark, B. Suites, R. Fujimoto, L. Sheldon, G. Zichermann, K. Werbach, M. Barber], в яких чітко визначено методологічні основи застосування даного методу в неігрових ситуаціях [6]:

- підвищення мотивації до процесу навчання і пізнання взагалі через задіяння позитивних емоцій;
- досягнення поставлених реальних цілей шляхом виконання ігрових завдань;
- прилучення до опанування навчального матеріалу через регуляцію годин, відведених на саму гру;
- подолання особистістю різноманітних проблем психологічного характеру;
- розвиток змагальних навичок та навичок комунікації.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Використання гейміфікації передбачає і деякі ризики, серед яких [9]: ігрова адикція, маніпуляції свідомістю учасників, переважання зовнішніх стимулів мотивації діяльності, недосконалість проектування ігрових методик, негативний вплив інформаційного поля на самооцінку.

Можна зробити висновок про те, що комп'ютерні технології є частиною нашого повсякденного життя і мають колосальний вплив на розвиток особистості. Тому необхідно шукати ефективні та перевірені методики усунення існуючої проблеми залежності від гаджетів та інтернет-простору. У разі підвищення інтересу до вивчення різноманітних дисциплін в учнів можна вибудовувати власну діяльність на принципах гейміфікації, але з великою долею обережності слід враховувати ризики, які можуть привести до початкової проблеми.

Список використаних джерел:

1. Бредихина Н. С. Феномен геймификации в продвижении дистанционных образовательных услуг. *Коммуникативные исследования*. 2017. №2 (12). С. 96-108.

2. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков. *Вестник Мининского университета*. 2014. №3 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-rasprostranennosti-igrovoy-kompyuternoy-zavisimosti-u-mladshih-podrostkov> (дата звернення: 05.12.2020).

3. Маслова Ю. В. Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков. *ОТО*. 2013. №4. С. 493-503.

4. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе. *Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров*. 2011. №1 (6). С. 79-84.

5. Пилюгин А. Е. Зависимость от видеоигр как следствие переживаемого подростком дефицита субъектности. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2010. № 5. С. 115 – 118.

6. Полякова В. А., Козлов О. А. Методологические основания разработки геймифицированных обучающих систем в контексте информационной безопасности личности. *ЧуО*. 2017. №1 (50). С. 87-93.

7. Dalal, P. K., Debasish Basu. (2016). Twenty years of Internet addiction ... *Quo Vadis? Indian J Psychiatry*. Jan-Mar; 58(1): 6–11. doi: 10.4103/0019-5545.174354

8. Griffiths, M. D. (1996) Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum*. Pp. 32-36.

9. Young, et al. (1998). Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development: paper presented at the 69-th annual meeting of the Eastern Psychological Association. URL: http://netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf (accessed: 08.12.20)

10. Young, K. (1996). *Caught in the Net*. N.-Y.: John Wiley and Sons. 213 p.

11. Zhukova O, Stoianova V., Semenenko O. (2020). Usage of Gamification Method in the Learning Process of Higher Education. *International Journal of Education and Science*, 3(4), 33. doi: 10.26697/ijes.2020.4.17

УДК 159.9:[364-787.24+364-784.9]

Ібрагім Ю .С.

к.п.н, доцент, докторант
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я БАГАТОДІТНОЇ СІМ'Ї В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Пандемія COVID-19 сколихнула світовий простір та вплинула на перебіг життя мільйонів людей у різних куточках планети. Зміни в економіці, бізнесі, соціальній сфері, освіті, медицині стали вагомим викликом для кожної держави та призвели до неочікуваних результатів, до повного видозмінення існуючого, звичного для всіх, порядку взаємодії між різними суб'єктами. Важливо, що коронавірус *SARS-CoV-2* показав

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

усьому світу, що для нього немає перешкод та авторитетів. Ні високий соціально-економічний рівень держави, чи окремої частини населення, ні певний статус чи фінансові можливості не можуть уберегти від ураження ним. Усі спроби боротьби з поширенням вірусу, карантинні обмеження, закриття кордонів, державних інститутів, зниження рівня соціальної взаємодії між людьми по всьому світу та у межах кожної країни, міста, району призвели до тотальної зміни системи комунікації між людьми, обмежили соціальні контакти, знизили фізичну активність, вплинули на емоційний та психологічний стан людей, призвели до кризи психологічного здоров'я, що неодмінно дасть неочікуваний і невідомий науці результат у майбутньому.

Психологічне здоров'я, як стан балансу між різними аспектами особистості людини, потребами окремого індивіда та суспільства, що дає можливість гармонійного індивідуально-особистісного розвитку досліджувалося як вітчизняними, так і зарубіжними вченими А. Адлером, В. Ананьєвим, А. Асаджіолі, В. Бехтеревим, О. Васильєвою, Н. Водоп'яною, А. Маслоу, А. Петровським, З. Фрейдом, Е. Фромом, О. Шуваловим, К. Юнгом, М. Ярошевським та іншими. Аналіз досліджень свідчить, що ознаками психологічно здорової людини є життєрадісність, відкритість, відповідальність за себе та своє життя, здатність робити висновки з негативного досвіду, виправляти помилки, прагнення до розвитку, легка адаптація до змінених умов життя та багато іншого. З огляду на вищезазначене пандемія спричинила значний вплив на стан психологічного здоров'я людей.

Для України пандемія COVID-19 стала лакмусом, який показав слабкі місця в усіх сферах життя громадян. На жаль, найбільш уразливими та непередбаченими до тотальних зовнішніх змін стали багатодітні сім'ї. Вони перші на собі відчули тиск зовнішніх обставин та внутрішніх конфліктів. Основні причини цього:

- тривалий стрес та страх за життя, здоров'я, майбутнє дітей, батьків, родичів, невизначеність, невпевненість у завтрашньому дні, неможливість передбачити наслідки впливу карантину, підриєв стабільності та зрозумілості життєвих процесів багатодітної сім'ї та

кожного її окремого члена. Перебування у тривалому стресовому стані призводить до пригнічення імунітету та стимулює розвиток хвороб;

- складні житлові умови (невідповідність наявної житлової площі потребам сім'ї, проживання в одному помешканні декількох поколінь, зокрема, осіб старшого віку із зони ризику). Цілодобове перебування усіх членів сім'ї в одній невеликій квартирі може призвести до розпалу внутрішньосімейних конфліктів та негативно вплинути на нервову систему окремих членів сім'ї;

- низький матеріальний рівень життя, що може бути поглиблений втратою роботи та неможливістю швидкого переорієнтування на нові умови праці, зокрема, дистанційної;

- недостатній рівень матеріально-технічного забезпечення багатодітних сімей. Відсутність, або недостатня кількість у сім'ї індивідуальних технічних пристроїв із доступом до мережі Інтернет, що гальмує можливість мати рівний доступ до дистанційного навчання та розвитку як дітей, так і батьків;

- скорочені через карантин можливості для отримання багатодітними сім'ями соціальних послуг у відповідних закладах соціального захисту населення, труднощі в оформленні необхідних документів, виплат, пільг;

- неможливість або обмеженість відвідування спортивно-оздоровчих, культурних, гуманітарних, пізнавальних та творчих гуртків при закладах позашкільної освіти дітьми та дорослими.

Оскільки кожна багатодітна сім'я складається з 3-х, або більше дітей різного чи однакового (двійні, трійні) віку, то на складність переживання карантинних обмежень суттєво впливає ще й потреба в організації тривалого чи ситуативного (у випадку хвороби вчителя чи частини класу) дистанційного навчання дітей вдома. А так як в навчальних закладах запровадження дистанційної освіти рухалось дуже повільними темпами, бо деякі вчителі сподівались, що карантин мине швидко й можна перетерпіти цей час, не поспішаючи впроваджувати інструменти організації якісної дистанційної роботи з учнями, то це стало ще одним важливим важелем у розвитку психологічної кризи в сім'ях,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

нарощуванні непорозуміння, агресії, негативу та виснаження батьків та дітей.

Кризова ситуація викликала проблеми у питаннях комунікації між членами сім'ї, розлад у міжособистісних відносинах, підвищився рівень стресу, тривожності, дратівливості, агресії, пригніченого емоційного стану та стану невизначеності, безнадійності. Замкнутість у домашньому просторі, через карантинні обмеження, підняла пласт психологічних проблем в кожній сім'ї, які роками не вирішувалися. Тому, зростає кількість сварок, підвищився рівень усіх видів насильства, значна частина сімей стала на шлях розірвання відносин та шлюбу, підвищився рівень зловживання алкоголю та психоактивних речовин. Ще одним із проблемних моментів, який мав неабиякий негативний вплив на психологічне здоров'я людей, які перехворіли на COVID-19, став постковідний синдром, депресія, психічні розлади, збудження панічних настроїв та суїцидальних нахилів. Уже майже рік вчені намагаються розгадати загадку впливу пандемії на людство. Вивчення його наслідків ще буде вестися науковцями протягом багатьох років, проте сьогодні ми маємо істотну проблему в психологічному стані багатьох людей, зокрема, членів багатодітних сімей і ми маємо робити активні дії з метою зниження негативного впливу пандемії на сім'ї з дітьми.

Для того, щоб із найменшими ризиками для психологічного здоров'я прожити період пандемії важливо, розуміючи природу тих чи інших станів людини, виконувати певні рекомендації:

- Знайти справу, яка буде приносити задоволення та стане емоційною віддушиною протягом дня, або в найбільш напружений емоційний період. Для когось це може бути певний вид творчості, малювання, в'язання, догляд за домашніми тваринами, рибками, волонтерство та допомога потребуючим, для когось – перегляд серіалів чи соціальних мереж, а для когось – отримання важливих знань, на які у повсякденному вирії справ не вистачало часу. Важливо тільки слідувати, щоб обрана справа приносила позитивні емоції та задоволення процесом і результатом.

- Здійснювати обов'язкове планування своєї діяльності, організовувати навчальний та позашкільний час дітей, слідувати за

**Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)**

дотриманням запланованого та ввести певні маркери досягнення результату чи заохочення. Чітке планування життя сім'ї дозволить підтримувати стабільність, зрозумілість порядку дій протягом дня, дозволить знизити стрес та тривогу.

- Увести в життя обов'язкові ритуали: чіткий розпорядок дня, заняття спортом, обов'язкові прогулянки на свіжому повітрі у певний час, читання визначеної кількості сторінок книги, догляд за тваринами тощо. Кожен може стимулювати дотримання обов'язкових ритуалів самостійно або долучатися до групових марафонів у соціальних мережах, об'єднання з колом друзів, колег, ідейних людей.

- Знайти безпечне коло спілкування і його формат. Оскільки в період пандемії посилюються страхи заразитися вірусом, спілкуватися з іншими стає небезпечним, то зростання комунікативної прірви дає негативні наслідки на психологічний стан людини. Тому важливо знаходити однодумців, кооперуватися в невеличкі групи за інтересами. Великою допомогою в цьому для багатьох сімей стане залучення до діяльності громадських, благодійних, волонтерських організацій, в яких завжди є можливість поєднатися з однодумцями за покликанням та зацікавленістю, безпечно провести час, не втрачаючи соціальні зв'язки. Значний ресурс у цьому – можливість участі в онлайн-заходах, майстер-класах, тренінгах, вебінарах тощо.

- Довіряти й отримувати професійну та достовірну інформацію від фахівців, лікарів, дотримуватися застережних заходів. Не можна занурюватися у всі інформаційні матеріали, які розповсюджують дезінформацію, нагнітання, чутки. Шкідливо для психологічного здоров'я приміряти усі симптоми на себе, шукати їх підтвердження в кожному описі про перебіг коронавірусної хвороби.

- Підтримувати позитивний настрій та оптимізм усіма можливими способами: відвідувати концерти, екскурсії, творчі майстер-класи, організувати прогулянки в парку чи вирушати всією сім'єю за місто на свіже повітря, будь-яким способом розширювати світогляд.

- Більше спілкуватися з дітьми і найбільш тривожними членами сім'ї. Пояснювати їм, що відбувається навколо, доступною мовою.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Ці рекомендації не є вичерпними, оскільки проблема збереження психологічного здоров'я багатодітних сімей є досить актуальною та потребує значної уваги з боку науковців різних сфер та вагомих досліджень, які дадуть відповідь на природу процесів, що виникають в організмі та психіці людини в період світових криз та пандемій. Кожна багатодітна сім'я має самостійно вирішувати як підтримувати психологічне здоров'я усіх своїх членів, пам'ятаючи про індивідуально-психологічні й вікові особливості, проте важливо на державному рівні затверджувати та упроваджувати цільові програми просвіти населення в період пандемії із залученням соціальних, медичних та освітніх секторів.

УДК 796.4:614

Калюжна А. А.

студентка I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВПЛИВ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Виконання вправ ранкової гімнастики збільшує рівень загальної фізичної активності людини. Для більшості міського населення ранкова гімнастика часто є єдиним спеціально організованим заняттям фізичними вправами. Ранкова зарядка підтримує всі м'язи в тонусі та заряджає енергією на весь день. Досить і 10 хвилин гімнастики вранці, щоб змусити кров інтенсивніше циркулювати по судинах. В результаті тканини організму насичуються киснем і живильними речовинами. Надходження кисню до клітин мозку призводить до активізації його діяльності, до поліпшення уваги і пам'яті.

Регулярні заняття призводять до зміцнення м'язових тканин. Фізкультура позитивно впливає на стан хребта і суглобів. Навіть проста і нетривала гімнастика служить відмінною профілактикою розвитку багатьох хвороб опорно-рухового апарату. Ранкова зарядка стимулює метаболізм. Завдяки цьому людина поступово знаходиться в гарній формі. Деякі м'язи підкачуються, з'являється стрункість, підтягується

живіт. Зарядка зміцнює силу волі: прийнявши рішення займатися кожного ранку, вам необхідно змусити себе підійматися на 10-15 хвилин раніше. З правильним настроєм і мотивацією ви з легкістю подолаєте цей бар'єр.

Оптимальний час, протягом якого виконується ранкова зарядка, має становити 10-15 хвилин. Вона повинна складатися з вправ, які виконуються в спокійному темпі. Ефективність ранкової гімнастики залежить від регулярності її виконання і від системності підходу. Тільки в такому випадку недовгі і легкі фізичні навантаження будуть корисні для організму, забезпечать його зарядом енергії і позбавлять від сонливості. Існує безліч вправ для ранкової зарядки [1]. Однак рекомендується обов'язково включати в тренувальний комплекс: підтягування для розтягування м'язів спини і хребта, оберти для розігріву суглобів голови, шиї, кистей, ліктів, плечей, ніг, розтяжку для розігрівання м'язів і зв'язок, присідання для зміцнення м'язів нижньої частини тіла. Рекомендується виконувати присідання серійно, починаючи з 10 присідань і поступово збільшуючи їх кількість. Така техніка виконання вправи призводить до витрати енергії і сприяє усуненню жирових накопичень в області стегон і сідниць. Ми вирішили дізнатися скільки студентів робить ранкову гімнастику. На питання: «Чи регулярно Ви робите ранкові вправи?», відповіді були такими: не роблю взагалі – 47%, роблю кожен день – 16%, як вийде – 13%, іноді – 7%, Кожен день, крім вихідних – 7%, через день – 5%, за настроєм – 5%. Як видно з опитування, абсолютна більшість відповіли що не роблять зарядку взагалі. Кожен день робить ранкові фізичні вправи лише кожен шостий, а з урахуванням вихідних, кожен четвертий. І кожен третій займається від випадку до випадку, тобто нерегулярно. Особливу увагу слід звернути на інтенсивність навантажень. Ранкова зарядка повинна приносити користь і заряджати енергією, а не виснажувати організм. Саме тому від важких вправ з гантелями, штангою потрібно відмовитися. А вранці віддайте перевагу легким, простим рухам. Ранкова зарядка зазвичай включає наступні групи вправ:

Дихальна гімнастика. Вона покращує роботу дихальної системи і забезпечує активний приплив кисню до внутрішніх органів. Ходьба. Дуже корисно ходити босими ногами по підлозі. В цьому випадку масажуються

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

багато активні точки. Гімнастика для шиї. Вона включає повороти і нахили голови. Такі вправи повинні виконуватися дуже обережно, без надривів. Фізкультура для верхніх кінцівок. Обов'язково виконуйте вправи на підняття рук вгору, розведення в сторони. Фізкультура для поперекового відділу. У ранкову зарядку потрібно включати нахили в різні боки, вперед/назад. Присідання. Вони підвищують рухливість колінних і тазових суглобів. Крім того, такі прості вправи дозволяють поліпшити зовнішній вигляд литок і стегон. Вправи на прес. Махи ногами і руками. Така гімнастика підвищує тонус м'язових тканин і прискорює кровообіг. Біг та стрибки відмінно опрацьовують всі м'язи нижніх кінцівок. Крім того, вони значно посилюють метаболізм [2]. Отже, ранкова гімнастика корисна тільки за умови її грамотного застосування, що враховує специфіку функціонування організму після сну, а також індивідуальні особливості конкретної людини.

Список використаних джерел:

1. Фізкультурні паузи та ранкова гігієнічна гімнастика в режимі дня: методичні рекомендації. Миколаїв: миколаївський аграрний університет, 2015. 36 с.

2. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. 131 с.

Науковий керівник: канд.наук з фіз виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.013.3

Кващук П. С.
студентка I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Плавання – це найбезпечніший і корисний вид спорту, бо там немає ударного та травмуючого навантаження на організм людини. При цьому плавання давно вважають оптимальним тренуванням для організму

людини, що зміцнює дихальну, серцево-судинну систему, опорно-рухову, впливає на виправлення і деформацію хребта, покращуючи поставу та весь скелет людини, зміцнює тонус і підвищує силу легенів, зміцнюються м'язи рук, плечей, спини, грудей, ніг. Так, на заняттях у воді навантаження на опорно-руховий апарат значно оптимальніше ніж в повсякденному житті, сприяючи меншій силі гравітації, яка діє на тіло людини. Але не зважаючи на це, у воді доводиться утримувати тіло та долати силу самої води. Тим самим в нашому повсякденному житті, м'язи, які практично не залучені, вони починають активно працювати.

Заняття плаванням дозволяють більш загартовувати організм людини та адаптувати до різних несприятливих умов впливом температури й високої вологості. При плаванні наші суглоби не відчувають навантаження, а навпаки сприяють зменшенню больового синдрому в воді й пониженню ступінь запального процесу.

Таким чином, при отриманні оптимального навантаження на заняттях з плавання потрібен особливий упор на техніку руху в воді, потрібно дуже уважно спостерігати за своїм організмом. Людина не повинна забувати, що фізичне навантаження на організм не повинно перевищувати норми. Оскільки у воді, сила тяжіння слабкіше, тому суглоби й м'язи отримують мінімальне навантаження. А ось серцева система навпаки отримує велике навантаження, бо тут необхідна затримка дихання, щоб подолати опір води.

Таким чином, ефективність плавання ще залежить не тільки від того як плавати, а й від місця. Більш доступний є басейн, але це штучна водойма, найкращим вважається купання в океані, морі, річці та озері, тому, що вода має безліч своїх природних і корисних властивостей для людини. Існує різний стиль плавання. Розглянемо декілька:

1. Вільний стиль. Іноді його називають кроль на грудях. Руки рухаються паралельно тілу, ноги працюють у вертикальній площині, а ось обличчя під час видиху знаходиться у воді, при вдиху робиться поворот голови в бік. А ось кроль на спині часто рекомендують лікарі, такий тип плавання дуже добре зміцнює м'язи.

2. Плавання на спині. Цей вид плавання так само корисний для спини. Уже не перший раз говоримо про те, як плавання цілюще впливає

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

на спину, хребет і всі м'язи, які працюють під час плавання. Положення у воді має бути лежачи на спині та максимально рівно й спокійно. При рухах відбуваються кругові махи руками вперед і назад. Ноги зазвичай працюють як при плаванні на животі, тощо.

3. Наступний вид плавання це – брас. Це найпоширеніший і популярний вид в усьому світі. Голову при плаванні можна тримати над водою, тим самим спрощуючи проблеми з диханням. Також його називають повільним [2]. Отже, будь-який вид плавання, так чи інакше вимагає уважності та роботи над своїм тілом. Якщо ви зможете мати всі ці якості, то навчитися плавати буде не складно. Так само для свого здоров'я, можна дотримуватися простої схеми, відвідування басейну 3 рази в тиждень, або на море з річкою, якщо це літній сезон.

Список використаних джерел:

1. Оздоровче плавання: навчальний посібник для студентів вищих закладів фізичного виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2008. 232 с.

2. Плавання: Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей / Уклад.: С. В. Пех, Д. М. Шарапов. К.: КНУБА, 2004. 60с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 378:005.796

Корх-Черба О. В.

к.пед.н., доцент кафедри фізичного виховання і спорту
НПУ ім. М. П. Драгоманова

Кульчицький А. В.

к.ф.- м.н., Chief Technology Officer, Coupi, Inc.

AGILE-ПІДХОДИ ТА ОНЛАЙН НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Використання принципів та підходів гнучкої методології (Agile) все більше застосовується при плануванні та реалізації навчального

процесу. Визначено ключові характеристики agile-підходів та запропоновано способи їх застосування у навчальному процесі вишів України, реалізація яких сприятиме оптимізації навчання та укріплення здоров'я студентів.

Теоретичний аналіз довів, що сутність роботи із застосуванням гнучкої методології полягає у тому, що вона складається з серії коротких циклів-ітерацій, тривалістю близько 2-3 (іноді більше) тижнів. Кожна ітерація включає в себе етапи планування, аналізу вимог і проектування, розробку і тестування та документування по завершенню кожної ітерації.

Оскільки існує цілком усталена тенденція швидкого глобального розвитку в усіх областях і сферах людської діяльності, турбулентність всього, що відбувається, мінливість вимагає застосування гнучких методологій також і в сфері вищої освіти та під час навчання студентів з фізичного виховання онлайн.

Так, освітяни зараз переймаються необхідністю інноватизації змісту, засобів, форм та методів підготовки науково-педагогічних кадрів вищої школи та наголошують на її модернізації шляхом застосування Agile-методології, яка містить основні принципи й цінності, яких потребує сучасна вища педагогічна освіта [1]. Т. Яковишина пропонує адаптувати основні цінності маніфесту Agile в освітній процес та пропонує Agile-трансформацію заняття у вищому педагогічному закладі, а саме, діяльність викладача передбачає переорієнтування освітнього процесу з екстенсивної моделі, що зводиться до передачі об'єкту певної суми готових знань, на інтенсивну модель, в основі якої лежить формування здатності до самоосвіти, розвитку творчого потенціалу майбутнього фахівця.

Спирається Agile на такі принципи: люди і їх взаємодія є важливішими за процеси та інструменти; відкритість та готовність до змін; продукт, який працює, є важливіший за вичерпну документацію; мобільність команди «замовник послуг-розробник-користувач» при повній взаємодії та комунікації; пріоритет інтересів усіх учасників команди.

Так, науковець пропонує три основних напрями застосування Agile в освіті:

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

1. Agile – в розробці навчальних продуктів;
2. Agile – навчання: формування індивідуальної освітньої траєкторії;
3. Agile як педагогічна технологія.

Виникає питання, як викладач може організувати діяльність студентів по Agile з фізичного виховання, де частиною “готового продукту” стають їхні знання, вміння і навички. Так, основним принципом «гнучкої» роботи над проектом (засвоєнням навчального матеріалу) є розбиття всього процесу роботи на невеликі етапи, що завершуються демонстрацією поетапно створюваного продукту (засвоєний навчальний матеріал, модуль). У найкращому варіанті, результатом кожного етапу є продукт (навчальна дисципліна), готовий для застосування. Наприкінці кожного етапу команда (академічна група) демонструє результати своєї роботи зацікавленим сторонам і потім проводить внутрішньокомандну рефлексивну зустріч – ретроспективу, де члени команди обговорюють, наскільки вони задоволені процесом роботи під час попереднього етапу і домовляються про правила взаємодії поліпшення на наступний етап. Важлива складова, що потрібно протягом роботи над проектом членам команди регулярно збиратися на короткі зустрічі, де кожен повідомляє, які завдання він уже виконав і які збирається виконувати і яка потрібна допомога. Таким чином, відбувається постійна синхронізація всіх дій команди. Викладачу на допомогу буде у нагоді засіб візуалізації Kanban-дошка з трьома колонками для обліку завдань «Зробити», «У процесі», «Зроблено». Планування способів подання потрібної для студентів інформації для виконання проекту (особливо якщо проект виходить за межі навчальної програми). Публічні демонстрації результатів роботи команд наприкінці кожного етапу. Це дає студентам цінний зворотний зв'язок про ефективність їхньої роботи, особливо якщо вони бачать результати роботи інших команд або отримують коментарі від потенційних споживачів створюваного продукту.

Таким чином, у процесі проектної діяльності по Agile студенти опановують компетенціями постановки цілей та планування, командної взаємодії, комунікації, самоорганізації, а також вивчають навчальний матеріал, необхідний для досягнення результату.

Проблема ефективного планування і виконання поточних справ, самоорганізації, управління проектами рано чи пізно стає актуальною для кожного з нас. І тут в нагоді може стати методологія Scrum – підхід управління проектами, який прийшов до нас від розробників програмного забезпечення і який полягає у чіткому акценті на якісному контролі процесу виконання.

Сьогодні Scrum використовують не лише розробники програмного забезпечення, це гарний інструмент для засвоєння таймменеджменту.

- Канбан-дошку має бути видно всім студентам під час усього проекту (теми, заняття). Під час карантину, вона може бути онлайнною.
- Завдання мають бути написані і приклеєні на стікерах, щоб можна було їх швидко переміщувати.
- При розподілі завдань студенти самі, знаючи свої сильні сторони й сильні сторони одногрупників, призначають ролі для виконання завдань.
- Викладач має вчасно перевіряти виконання завдань і переміщувати стікери з колонки «Потребує перевірки» до «Зроблено».
- Окремі стікери студенти можуть самостійно переміщувати до колонки «Зроблено» (все залежить від складності завдання, наявності добре розроблених критеріїв оцінювання тощо).
- Якщо на дошці з'являться індивідуальні завдання для студентів, то краще їх написати на стікерах різних кольорів (варіант – кожна команда отримує завдання певного кольору).
- Варто з самого початку визначити часові межі виконання проекту (в цій методиці вони називаються «спринт») і відразу зафіксувати їх на дошці.

Успішність виконання поставлених завдань дуже сильно впливає на зростання самоефективності студентів [2].

Практичні прийоми:

1. Запропонуйте студентам завести журнал тренувальних занять, в якому вони будуть відмічати подробиці своїх занять.
2. Починайте заняття зі студентами з простих і звичних їм вправ, або видів рухової активності. Незнайомі вправи, або техніка їх

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

виконання можуть вплинути на впевненість студентів та призвести до втрати бажання продовжувати тренувальні заняття.

3. Обов'язково пропонувати слід вибір: студенти повинні брати участь у прийнятті рішення, однак запропоновані альтернативи повинні йти їм на користь. Не задавайте питання, чи хочуть студенти займатися взагалі, замість цього запитайте, які саме вправи у них є бажання виконати під час розминки.
4. Частіше оцінюйте результати знань студентів, таким чином у вас буде зворотній зв'язок.
5. Використовуйте будь-які способи спілкування для підтримки студентів. Викладач може контролювати настрій та реакції студентів, також може виступати в якості рольової моделі, демонструючи взірець активного способи життя.

Отже, швидкі зміни, що відбуваються у сучасному світі, спонукають використовувати та запозичувати нові технології та методології в освітньому процесі, щоб майбутні фахівці з фізичного виховання були конкурентоспроможними, здатними працювати в умовах невизначеності, безперервних змін та великого інформаційного потоку. На допомогу у вирішенні цих питань приходять найсучасніші методи управління Agile, які вдало використовуються в ІТ сфері, що приверне увагу студентів опанувати декілька професій. Таким чином, для здобувачів вищої освіти провідною інновацією, яка допоможе студенту із пасивного споживача знань перетворитися на суб'єкт навчального процесу, який може розкрити свій потенціал, набути професійних компетенцій та стати конкурентоспроможним стане у нагоді Agile.

Список використаних джерел:

1. Яковишина Т. Agile-методологія як чинник модернізації сучасного освітнього простору https://scholar.google.com/scholar?cluster=405912478805944322&hl=ru&newwindow=1&as_sdt=2005&scioldt=0,5
2. Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В. Agile методології для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у закладах вищої освіти <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/23212>

3. Лемей Мэтт Agile для всех. СПбю: Питер, 2019. 240 с.: ил.
4. Meyer, Bertrand. «Agile» The good, the hype and the ugly. Switzerland: Springer International Publishing (2014).
5. Чжу Тін Використання принципів та підходів гнучкої методології (*Agile*) при плануванні та реалізації навчального процесу [Текст] / Чжу Тін // Управління розвитком складних систем. 2019. No 38. с. 132-138, [dx.doi.org\10.6084/m9.figshare.9788606](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9788606).

УДК 796.012:[614.46+37.018.43]-057.875

Лаптев О. О., Тимошенко О. В.
студенти I курсу
факультету міжнародних економічних відносин
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

В часи швидкого розвитку суспільства можна спостерігати тенденцію погіршення здоров'я нових поколінь. Це насамперед погано, бо здоров'я – одна з рис оцінки рівня доброти й щастя в суспільстві, також показники здоров'я характеризують рівень розвитку та тенденції розвитку суспільства [1]. Сучасні науковці Поляков П. В., Машичев О. С., Косенко Д. В., Чуб А. В., Кравцов Т. Р., Загребельна К. А. та ін. в наш час виділяють такі проблеми стосовно рухової активності студентської молоді: малорухливий спосіб життя великої кількості студентів; відсутність обізнаності у сфері фізичного виховання; посилення карантинного режиму та його вплив на здоров'я.

Провівши аналіз теоретичних наукових досліджень, ми зазначили низки методик, засобів, педагогічних умов та форм щодо фізичного виховання студентів, але поспіль з цим не зазначили їх в поєднанні з он-лайн навчанням. Мета дослідження полягає в проведенні аналізу пропозицій, наявних в сучасній науці щодо питань рухової активності студентів та використання платформ ПНС під час карантину.

Зміст підходів та пропозицій науковців щодо рухової активності студентів під час карантину.

№	Автор(и)	Зміст пропозицій
1	Марзєєва О.М., Косенко Д.В., Чуб А.В. та ін.	Пропонують інноваційні засоби та методики. Рекомендують впроваджувати щоденну рухову активність, що враховує гендерні властивості.
2	Шестерова Л.Є та Пятницька Д.В.	Надають рекомендації щодо фізичних навантажень під час карантину з використанням «фітнес-гумки».
3	Моїсеєв С., Гузар В; Канішева К.С., Коваленко К.В.	Надають рекомендації щодо організації ефективного фізичного виховання студентів та учнів вдома.
	Поляков П.В., Машичев О.С., Соколюк О.В, Калінін К.Є, Кулик Ю.С., Кравцов Т.Р., Загребельна К.А. та ін.	Пропонують інноваційні засоби та методики, а також форми занять, враховуючи педагогічні умови.
6	Маракушин А.І., Чередніченко А. В	В своїй роботі проводять детальний аналіз дистанційного та електронного навчання студентів.

Провівши теоретичний аналіз робіт науковців, було виявлено, що предметом їх дослідження було визначення та впровадження інноваційних педагогічних умов та підвищення ефективності самостійних занять фізичним вихованням в умовах самоізоляції під час карантину.

Також ми визначили, що кафедра фізичного виховання ХНЕУ ім. С. Кузнеця впровадила деякі інноваційні засоби контролю, а саме «щоденник самоконтролю» на платформу ПНС; досліджується питання занять фізичним вихованням та спортом під час карантину; проводиться

**Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)**

постійна дистанційна взаємодія зі студентами; тестування рівня методичних та теоретичних знань; розроблено дотепні методичні рекомендації щодо організації самостійних занять фізичним вихованням студентів вдома.

Таб.2.

Аналіз платформ дистанційного навчання, які використовують
Харківські ВНЗ під час карантину.

№	Назва навчального закладу	Платформа дистанційного навчання
1	ХНУ ім. В.Н. Каразіна	MOODLE
2	ХНУВС	MOODLE
3	ХНУМГ ім. О.М. Бекетова	Центр технологій дистанційного навчання
4	ХАІ	Система Ментор на базі Moodle
5	НЮУ ім. Ярослава Мудрого	MOODLE
6	НТУ ХПІ	MOODLE
7	ХНАУ ім. В.В. Докучаєва	MOODLE
8	УДУЗТ	MOODLE
9	ХДАФК	MOODLE
10	ХНМУ	MOODLE
11	ХНАДУ	MOODLE

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

№	Назва навчального закладу	Платформа дистанційного навчання
12	ХНУРЕ	Центр технологій дистанційного навчання
13	ХНЕУ ім. С. Кузнеця	ПНС на базі MOODLE

Ми оглянули 13 провідних університетів Харкова й виявили, що 11 з них користуються власними системами дистанційного навчання (СДН) на платформі MOODLE для навчання дистанційно, і два з них мають центр технологій дистанційного навчання.

Також під час аналізу наукової літератури ми визначили, що автори майже не досліджували впровадження СДН у фізичне виховання студентів, але деякі з них використовували її аналоги, які дещо схожі за принципом використання.

Загальна мета створення електронних навчальних курсів – підвищення ефективності процесу засвоєння знань та покращення якості підготовки фахівців. У системі очної освіти електронні навчальні курси можна використовувати як додаткові навчальні засоби, що дозволяють методично правильно організувати контрольовану викладачем самостійну роботу студентів [2, с.118].

Маракушин А. І., Чередніченко А. В, з посиланням на автора, надають опис специфічних якісних властивостей «електронного навчання» [2, с.119]: гнучкість і адаптивність навчального процесу; модульність побудови навчальних програм; нова роль викладача; спеціалізовані форми контролю якості навчальних досягнень.

Перевагами електронного навчання є [2]: доступність курсу в будь-який момент часу і з будь-якої точки світу, де є доступ в Інтернет; широта наданої інформації та оперативність її надання; більш гнучка організація навчального процесу та його автоматизація; якісне володіння ІТ технологіями студентами; розвиток самоорганізації та самоконтролю у студентів.

Застосування технологій он-лайн навчання в поєднанні з методиками й рекомендаціями щодо організації фізичного виховання студентів вдома, авторів, котрих ми досліджували, з урахуванням

суб'єктивних факторів для кожної людини, на нашу думку, зменшить ризик зниження рухової активності студентів під час карантину.

На основі проведених вище теоретичних досліджень науково-методичної літератури ми можемо зазначити, що, на нашу думку, впровадження інноваційних технологій он-лайн навчання під час карантинної самоізоляції, а також адаптація їх впровадження щодо можливостей хостингу ЗВО є найважливішим резервом вдосконалення багаторівневої освіти, що надає можливості студентам повноцінно поглинати та розуміти теоретичний матеріал з точки зору доступності й інтерактивності наданої інформації, самостійно проводити заняття фізичним вихованням. Наявність «Щоденнику самоконтролю» стимулює студентів до розвитку автономності та відповідальності.

Список використаних джерел:

1. Моїсеєв С. О., Гузар В. М. Організація фізичного самовиховання учнів закладів загальної середньої освіти в умовах загальнонаціонального карантину. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*. 2020. Вип. 57. С.362-364.

2. Маракушин А. І., Чередниченко А. В. Використання засобів електронного навчання в системі вищої освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. Вип. №2 (46). С. 118-123.

Науковий керівник: ст. викладач Чередніченко А. В.

УДК 378.172 (076)

Нестеренко П. О., Храбан О. О.

курсант III курсу

Льотного факультету

ХНУПС ім. І. Кожедуба

**ТРЕНУВАННЯ КУРСАНТІВ ДЛЯ ВИКОНАННЯ НАВЧАЛЬНИХ
НОРМАТИВІВ 3 БІГУ НА 1 ТА 3 КМ**

Негативні явища в нашій країні торкнулись фізичної культури й спорту. Слабка фізична підготовленість абітурієнтів до вступу в ВУЗ й особливо виконання вправи на витривалість – біг на 3 км. Статистика

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

останніх років каже, що більш ніж 70% абітурієнтів виконують цей норматив на оцінку «незадовільно».

Витривалість – це здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.

До засобів розвитку загальної витривалості можна віднести фізичні вправи циклічного характеру, виконувані з малою й середньою інтенсивністю протягом від 30 хв до декількох годин. Основні засоби: біг у різних варіантах, лижні перегони, веслування, плавання, їзда на велосипеді, біг на ковзанах і т.д.

До методів розвитку загальної витривалості відносять: метод безперервної тривалої роботи, метод змінної роботи й «фартлек» (гра швидкостей).

Метод безперервної тривалої роботи – протягом тривалого часу підтримується постійна швидкість на рівні, щоб частота серцевих скорочень (ЧСС) становила 150-170 ударів у хвилину.

Метод змінного тренування – у ході тривалого безперервного навантаження швидкість планомірно міняється. На заздалегідь установлених відрізках дистанції інтенсивність підвищується настільки, що виникає короткочасний кисневий борг, що, однак, на черговому відрізьку повинен бути погашений. Наприклад, тренування з бігу протягом 1 години, 1 км пробігати за 4.10, 500 м – за 1.40 і т.д. При цьому ЧСС на повільному відрізьку – 140 уд/хв, на швидкому – до 180 уд/хв.

«Фартлек» (швед.) – гра швидкостей. У цьому методі зміна швидкостей не планується строго. Коли дозволяє самопочуття, інтенсивність підвищується на різних відрізьках дистанції й може досягати максимальних величин. Попутно розвиваються, крім загальної витривалості, й інші фізичні якості.

Пропонуємо план тренування курсантів для виконання навчальних нормативів з бігу на 1 та 3 км.

Тренування з бігу на 1 і 3 км розділяємо на два етапи. На першому етапі складається база загальної витривалості засобами безперервного тривалого бігу з рівномірною й змінною швидкостями, а також засобами інтервального тренування з порівняно невисокою інтенсивністю. Тижневий цикл тренування може бути приблизно таким:

Зміст тренування на ранковій фізичній зарядці (РФЗ)

Дні тижня	Зміст тренування	Час
1-й день	Біг 4км у рівномірному темпі	20-22хв.
2-й день	Біг на початку зарядки 1км	5хв.
	Біг наприкінці зарядки 1км	4хв.
3-й день	Біг на початку зарядки 1км	5хв.
	Біг наприкінці зарядки 1км	4хв.
4-й день	Біг 4км у змінному темпі Прискорення по 100-150м через 600-700м бігу зі швидкістю 5хв. на 1км	20хв.
5-й день	Біг на початку зарядки 1км	5хв.
	Біг наприкінці зарядки 1км	4хв.
6-й день	Біг на початку зарядки 1км	5хв.
	Біг наприкінці зарядки 1км	4хв.

**Зміст тренування в години, відведені для спортивно-масової
роботи(СМР)**

Дні тижня	Зміст тренування	Час
1-й день	Біг у розминці 1км, загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), біг із прискоренням 2- 3х80-120м Інтервальне тренування:10- 15х100м через 100м повільного бігу або 6-8х200м повільного бігу Чергувати тренувальні відрізки: непарний тиждень - 100м, парний - 200м	15хв.
		20хв.
2-й день	Крос у змінному темпі до 6км,	30хв.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

	температура перегони 5хв. На 1км, прискорення на 100-150м через 600-700м кросового бігу.	
3-й день	Марш-кидок до 10км або крос у рівномірному темпі (або прискорене пересування) до 10км	50-70хв.

При безпосередній підготовці до виконання навчального нормативу, тижневий цикл може бути приблизно наступним в години СМР.

Дні тижня	Зміст тренування	Час
1-й день	Біг у розминці 1км, ЗРВ. Інтервальне тренування 4-6х400м через 200м повільного бігу При підготовці до бігу на 1км швидкість пробігання 400-метрових відрізків складе 78-80с, при підготовці до бігу на 3км - 82-84с, а кількість пробіжок збільшується до 6-8. При підготовці до кросу на 5км швидкість пробігання відрізків 84-86с, а кількість відрізків 8-12	35-40хв.
2-й день	Крос у змінному темпі до 8км, на кожному кілометрі прискорення до 200м, починаючи з 2-го.	40хв.
3-6 день	1-й варіант: Підготовка до бігу на 1 км: після розминки повторний біг 2х500м зі швидкістю на 5с швидше змагальної швидкості. Якщо планується результат 3хв 20с, то змагальної швидкістю на відрізуку 500м складе 1хв 40с, потрібно пробігати 500м за 1хв 35с. Відпочинок між пробіжками 5-6хв. Підготовка до бігу на 3 км: повторний біг 3...5х1км зі швидкістю, на 10 сек. швидше середньої змагальної. Якщо планується результат 12хв, то	20-25хв.

	<p>середня швидкість на 1км - 4хв, потрібно пробігати кожний кілометр у тренуванні за 3хв 50с. Відпочинок між пробіжками 7-8хв.</p> <p>2-й варіант: Підготовка до бігу на 1км: повторний біг 600м+400м зі швидкістю, на 5с швидше змагальної. Відпочинок між пробіжками 5-6хв.</p> <p>Підготовка до бігу на 3км: повторний біг 2км+1км, швидкість на 10с швидше змагальної.</p> <p>3-й варіант: Контрольний біг на 3км: пробігти повністю дистанцію зі швидкістю, близькою до необхідного для виконання нормативу.</p>	30-50хв.
--	--	----------

Список використаних джерел:

1. Книга тренера з легкої атлетики. 3-тє – вид., перероб. За ред. Л.С. Хоменкова. – М.: ФтаС, 2007. – 399с
2. Макаров А. Бег на средние дистанции и длинные. М.: ФтаС, 2006.
Науковий керівник: канд. пед. наук., доцент Попов Ф. І.

УДК 796.011.1:615.825

Новиков Д. С.
студент I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ГРУПАХ
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Мотивація – спонукання до дії; динамічний процес фізіологічного та психологічного плану, керуючий поведінкою людини, який визначає її організованість, активність і стійкість; здатність людини діяльно задовольняти свої потреби. Це якщо сказати з наукової точки зору, якщо висловити це своїми словами то отримаємо, що мотивація – це те що примушує нас рухатись вперед, досягати цілей які ми ставимо перед

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

собою на шляху до наших мрій. Це та сама рушійна сила, яка нагадує нам і дає відповідь, коли ми питаємо самих себе: «А навіщо я це роблю?».

Але це все загальне поняття про мотивацію, нас же більше цікавить це з точки зору спорту, а особливо в групах фізичної реабілітації. Якщо ми розглядаємо спорт в цілому, то тут все прозоро. Людина хоче гарно виглядати або мати міцне здоров'я, що на сем перед дуже актуально в нинішній час через пандемію в світі. І це змушує нас займатися та рухатись вперед. Проте навіть в такій ситуації люди постійно знаходять «привід» пропустити тренування. Зазвичай ми самі шукаємо причину щоб відкласти, бо нам лень. Що казати про людей які не можуть повноцінно займатися спортом, звичайно їм важче, але для них це необхідно. Потрібно мати не аби яку силу волі, щоб змусити себе робити вправи та намагатися вести здоровий спосіб життя. В багатьох випадках люди втрачають будь яку зацікавленість до спорту, втрачають той самий вогонь, який раніше примушував їх рухатись вперед. І в цей момент потрібно зрозуміти що ніхто окрім вас не буде піклуватися про ваше здоров'я. Ці спеціальні заняття намагаються проводити в багатьох навчальних закладах, на сучасних підприємствах, створюють спеціальні секції. Основне завдання груп фізичної реабілітації ХНЕУ ім. С. Кузнеця – це підтримка здоров'я, найціннішого що є в нашому житті. І це дійсно працює.

Підтвердженням цього є дослідження, що проводилося в університеті, метою якого була диференціювання процесу фізичного виховання на основі врахування показників морфа-функціонального стану, фізичної підготовленості, психофізіологічних можливостей студентів групи фізичної реабілітації. В дослідженні взяли участь 50 студентів І курсу (вік 17-18 років). Були використані тести з оцінки морфофункціонального стану студентів. Психофізіологічне тестування проводилися за допомогою комп'ютерної програми.

Так, виділено 5 факторів, які характеризують головні компоненти фізичного стану студентів. Визначено, що низький рівень фізичних і функціональних можливостей студентів послаблює діяльність найважливіших систем організму. Виявлено, що найбільш вагомими

факторами в комплексній підготовленості студентів групи фізичної реабілітації є силові та функціональні можливості.

Отже, наголошується на необхідності цілеспрямованої роботи з формування різнобічного рухового потенціалу студентів. Результати дослідження дозволяють раціонально розподілити засоби та методи фізичного виховання на практичних заняттях групи фізичної реабілітації.

Розглянемо приклад занять груп фізичної реабілітації, на прикладі у США. Вони розробляють тисячі спортивних комплексів та фітнес центрів. Будують окремі парки та екозони для занять спорту й це дійсно мотивує людей займатись спортом, ставати кращими, знаходити однодумців та нових друзів, з якими можна й надалі проводити тренування чи проводити свій вільний час з користю.

Список використаних джерел:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*, 2004. Вип. 1. С. 3–9

2. Драчук А. І. Психофізіологічні особливості студентів 1-4 курсів педагогічного університету. *Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей аспірантів згалузі фізичної культури та спорту*. Львів: ЛДІФК, 2000. Випуск 4. С. 170-172.

Науковий керівник: ст. викладач Наговіцина О. П.

УДК 378.147:796.011.3

Попович О. Ю.

студент I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С Кузнеця

РОЗВИТОК ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Покращити свою швидкість рухів за рахунок сили м'язів можна, по-перше, за наявності бажання, по-друге за допомогою тренувань здатності до дуже великих м'язових зусиль. Саме ця здатність і дуже сильна нервово-м'язова координація дозволяють спортсмену виконувати

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

сильні й потужні рухи та виявляти певні зусилля на тренуваннях та під час спортивних змагань.

Без тренувань і бажання неможливо досягти високого рівня в атлетиці (стрибки у довжину, біг з перешкоджаннями, крос та інші види.) Щоб зробити свої рухи більш точними та сильними спочатку треба обрати вид спорту в якому ви плануєте надалі розвиватися та досягати складних спортивних цілей [2].

Велика увага учених зосереджується на вихованні швидкісних здібностей спортсменів, особливо в підготовчому періоді. Здібності людини залежать від фізіологічної структури м'язів організму, лабільності нервово м'язового апарату, рухливості нервових процесів, морфологічних, психофізичних даних людини

Так, у юнацькому віці величина швидкості визначається частотою та довжиною бігових кроків внаслідок істотного зростання силового потенціалу, поліпшення швидкісних показників бігу. Довжина і частота бігових кроків знаходиться в тісному взаємозв'язку. При збільшенні довжини бігового кроку падає частота бігу і навпаки.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що в практичній діяльності для розвитку швидкості бігу в ігрових видах спорту використовуються бігові вправи, прискорення, спринтерський біг.

Так, в процесі тренувань необхідно визначити індивідуальні бігові показники спортсмена – довжину і частоту його кроків, використовуючи бігові тести. У тренуванні з розвитку частоти кроку важливо використовувати такі вправи: біг з високим підніманням стегна, біг на місці, біг з постановкою послідовно правої і лівої ноги, горизонтальні стрибки зі зміною позиції ніг з положення одна нога попереду – інша ззаду, стрибки на одній нозі з активним виносом махової ноги вгору, біг з укороченою, фіксованою довжиною кроку [1].

Також, у процесі виховання швидкісних здібностей спортсмена необхідно проводити контрольнo-педагогічне тестування щодо оцінювання динаміки розвитку частоти та довжини бігового кроку, що дозволяє доводити ефективність тренувальної програми і вносити коригувальні дії в вибір тренувальних засобів, визначення раціонального обсягу та інтенсивності виконуваних навантажень.

Отже, в процесі занять необхідно проводити роботу щодо реалізації швидкісного потенціалу спортсменів, використовуючи такі тренувальні вправи, як: біг дистанції з багаторазовою зміною швидкості, біг зі зміною темпу та ритму структури кроку, біг зі зміною напрямку, поєднання бігових і стрибкових дій.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.
2. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
3. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Тернопіль, 2000. 254 с.
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 613.2

Слюнько М. В.
студентка I курсу
факультет менеджмент і маркетинг
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ: НОРМИ, РЕЖИМИ ТА ПОРАДИ ЯК
ЙОГО ДОТРИМУВАТИСЯ**

Питання раціонального харчування все частіше розглядається у масовій культурі, поступово здійснюючи перехід від суто наукової області до більш загальновідомої. Фактично можна зазначити те, що слідування нормам та режимам цієї важливої складової здорового способу життя, за останні десятиліття трансформувалось та набуло ознаки культу в окремих верствах населення.

Про подібний ступінь актуалізації теми раціонального харчування у своїх працях згадають велика кількість світових та вітчизняних вчених. В

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

якості прикладу можна згадати роботи М. Кручаниця та І. Миронюка, К. Петровського, Є. Слободян, А. Сміт, С. Лім та багатьох інших [1].

У роботах вказаних вчених також можна побачити зазначену вище тезу, щодо культу навколо раціонального харчування, який несе за собою ігнорування інших не менш важливих елементів здорового способу життя, як наприклад, дотримання режиму сну, оптимального рівня рухової активності чи відсутності шкідливих звичок.

Саме тому в рамках даної роботи було прийнято рішення здійснити глибинне ознайомлення з поняттям раціонального харчування, зокрема з її науково-обґрунтованими нормами, режимами та, найважливіше, з порадами, щодо дотримання цієї складової здорового способу життя [2].

Перше, що необхідно зазначити, це ключові принципи побудови раціонального харчування. До них можна віднести наступні:

- забезпечення збалансованості спожитих речовин;
- забезпечення вітамінної збалансованості;
- нормалізація обсягів прийомів їжі;
- дотримання харчового розпорядку дня.

Здійснено детальний розгляд кожного наведеного принципу, поєднавши його з, важливими в рамках даної роботи, нормами та порадами.

Збалансованість спожитих речовин як органічної так і неорганічної природи, досягається за рахунок диверсифікації продуктів харчування. Наприклад, з цієї точки зору, оптимальний раціон містить різноманітні продукти тваринного походження (м'ясо, риба, яйця), фрукти, овочі, зернові культури тощо [3].

Другий принцип, тобто вітамінна збалансованість також забезпечується харчовою різноманітністю. Наприклад, вітамін А міститься у жовтих, червоних та зелених овочах, бобах, молоці тощо. Він є одним зі структуроутворюючих компонентів клітинних мембран, а відповідно тієї речовиною, що здійснює антиоксидантний захист. Іншим прикладом може слугувати вітамін С, що міститься в свіжих овочах та фруктах. Він забезпечує імунний захист та стабілізує психічну діяльність мозку. Безліч інших важливих для правильного функціонування нашого

організму вітамінів, як-от вітамін D чи група B, містяться у житньому хлібі, горіхах, м'ясі, рибі та у багатьох інших продуктів харчування [4].

Третім, не менш важливим принципом є нормалізація обсягів прийомів їжі та загалом кількості спожитих харчів. За даними вчених, максимальний обсяг споживання за добу сягає 3 кілограм, які необхідно розділити на чотири прийоми їжі: сніданок – до 20%, другий сніданок – до 15%, обід, як основна частина дня – до 50%, вечеря – близько 15%.

Харчовий розпорядок дня, напевно, є найбільш важливої складовою раціонального харчування. Окрім вже згаданого поділу їжі за добу на чотири частини, серед ключових правил оптимального розпорядку дня можна виділити наступні:

- забезпечення регулярності харчування, задля фіксації часу найбільшої активності роботи шлунку та травної системи загалом. Під активністю мається на увазі виділення жовчі, слини та інших речовин, які сприяють покращенню травлення;

- забезпечення обмежуючих рамок харчування, зокрема це стосується заключного прийому їжі – вечері. Прийнято вважати, що цю стадію добового харчування необхідно здійснювати не пізніше ніж за 2.5 (деяких випадках 2) години до сну;

- забезпечення рівномірності інтервалів споживання їжі, у випадку, коли час між прийомами буде значним, у людському шлунку може початися процес утворення виразок чи інших відхилень від норми.

Деякі правила можуть змінюватися в залежності від специфіки ситуації, наприклад у випадку, коли людина бажає схуднути, то варто збільшити кількість прийомів їжі з 4 до 6, забезпечуючи таким чином базис для роздрібного харчування. Інколи кількість прийомів навпаки можна зменшувати, якщо у людини відсутнє відчуття голоду. Тут криється ще один ключовий, однак вище не названий принцип раціонального харчування – відсутність примусу. Насильне споживання їжі може призвести до значних психологічних проблем, або, навіть, до проблем фізичних, як-от хвороби серця чи шлунково-трактової системи [5].

В якості завершальної частини даної роботи, здійснено розгляд тих груп продуктів, вживання яких необхідно знижувати, а інколи, зовсім

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

прибрати з власного раціону. Натрієва сіль, надлишок якої може призвести спочатку до підвищеного артеріального тиску, а згодом і до проблем з серцево-судинною системою загалом. Сахароза, яка може сприяти виникненню діабету, зубних захворювань, надлишкової ваги (за рахунок насичення вуглеводами), у деяких випадках до атеросклерозу чи серцевих хвороб. Крім того сахароза, як і будь-який цукор, наприклад глюкоза, може призвести до появи виразок чи навіть внутрішньої кровотечі [7].

Продукти з високим жировим вмістом, зокрема молочні. Наявність подібної групи харчів у раціоні може сприяти збільшенню рівня холестерину, що у свою чергу викликає появу різноманітних хворіб, як ішемічна хвороба серця, порушення роботи ШКТ, холецистит тощо.

Копчені продукти, які містять нітрити. Нітрити, накопичуючись у травній системі, утворюють сполуки канцерогенної природи, інакше кажучи вони збільшують імовірність виникнення злоякісних пухлин. Саме тому, після відмови від споживання цієї групи продуктів необхідно додати більшу кількість свіжих овочів та фруктів, що сприятиме виведення нітритів з організму [2]. Останньою в рамках даної роботи групою шкідливих продуктів харчування, буде їжа з наявними прихованими насиченими жирами, в основному це масла з високим рівнем гідрогену, наприклад, вершкове масло, чи соняшникове. Така їжа може сприяти закупоренню судин, а відповідні викликати проблеми з серцем, інколи з мозковою діяльністю [2]. Вищевказана група речовин може з'явитися і під час обробки, на перший погляд, цілком здорової їжі, наприклад, овочів. Тому необхідно слідкувати за тим до якого типу продуктів застосовується той чи інший спосіб термальної обробки (смаження, запікання тощо). Це дозволить уникнути небажаних ситуацій. Хоча варто зауважити що більшість науковців у сфері раціонального харчування радять повністю відмовитися від смаження та пасерування їжі.

Таким чином, у ході даної роботи було розглянуте поняття раціонального харчування і ключових принципів, які лежать у його основі. Було показано, що у більшості випадків, це не чітко сформований шлях, яким необхідно слідувати, як це інколи зазначають у засобах

масової інформації. Це скоріше перелік науково-обґрунтованих рекомендацій щодо власного раціону та загалом приймання їжі [6].

Тут варто зауважити, що складності, які можуть виникнути під час оптимізації власного харчування, у більшості випадків мають психологічний характер, підкріплений деякою залежністю від шкідливих продуктів. Саме тому перехід варто здійснювати поступово, для того щоб отримати психологічний та фізичний зворотній зв'язок від власного організму, наприклад, покращення самопочуття чи нормалізація маси тіла. Однак найважливішим є те, що раціональне харчування необхідно поєднувати з іншими не менш важливими складовими здорового способу життя. Тільки у подібній синергії можна стати по справжньому здоровою людиною

Список використаних джерел:

1. Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В. Основи харчування. Ужгород: УжНУ «Говерла», 2019. 252. с.
2. Петровский К. С. Гигиена Питания. Москва: Медицина, 1975. 412 с.
3. Слободян Є. Г. Здоровий спосіб життя – фізична культура, харчування, здоров'я. Львів: Світ, 2009. 168 с.
4. Морозкіна Т. С., Мойсейонок А. Г. Вітаміни: монографія. Мінськ: Асар, 2002. 112 с.

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

УДК 159.9-053.6

Супрунук М. В.

студентка II курсу

факультету менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – ЗАПОРУКА УСПІШНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДІ

Проблема психологічного стресу набуває все більшої практичної актуальності у зв'язку з безперервним зростанням соціальної,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

економічної, екологічної, техногенної, особистісної екстремальності існування людини й істотною зміною умов життя сучасного суспільства.

Психічне здоров'я це стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого складає відчуття душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення. [1]

Проте часто люди нехтують цим поняттям, не замислюючись над тим, що це реальний ризик для фізичного здоров'я та його важлива складова.

Молодь XXI ст. більше схильна до проблем із ментальним здоров'ям, ніж попередні покоління, бо світ дуже швидко змінюється. Ритм життя мегаполісів змушує людей більше нервуватися, бути більш зайнятими, унаслідок чого не вистачає часу на живе спілкування, зайняття фізичними вправами, прогулянки на свіжому повітрі. Інтернет замінює реальне спілкування, через що страждає нервова система молоді, які переймаються кількістю лайків, повідомлень – вони перестають помічати світ навколо. Переглядаючи стрічки соціальних мереж, молодь вже звикла до негативних новин. Їхня психіка пристосована до негативу, але на підсвідомості він накопичується, і, як результат, підвищується рівень стресу.

Ось що каже про це Всесвітня організація охорони здоров'я:

- психічні та неврологічні розлади становлять 10% загальної кількості хвороб та 30% хвороб, які не призведуть до летального результату;

- приблизно кожна п'ята дитина й підліток у світі страждає психічним розладом;

- депресія це одна з основних причин інвалідності;

- близько половини психічних розладів починаються у віці до 14 років;

- щороку в результаті самогубства вмирають майже 800 000 людей, кожні 40 секунд від самогубства помирає 1 людина. Самогубство - друга за значимістю причина смерті серед людей у віці 15-29 років;

- приблизно 1 з 9 осіб в умовах конфлікту страждає помірним або важким психічним розладом;

- люди з важкими психічними розладами вмирають на 10-20 років раніше, ніж населення в цілому [2].

Молодь – рушійна сила суспільства, могутній робочий та професійний потенціал, основа для розвитку та виховання наступних поколінь. Якщо порівнювати у відсотковому співвідношенні, то у віковій категорії 18-33 років у 50% випадків спостерігаються яскраво виражені симптоми стресу [3].

Не існує єдиної причини психічного захворювання. Ряд чинників може сприяти ризику психічного захворювання, наприклад:

- несприятливий життєвий досвід в ранньому віці, такий як травма або насильство в минулому;
- досвід, пов'язаний з іншим поточним (хронічним) захворюванням;
- біологічні фактори, такі як гени або хімічний дисбаланс у головному мозку;
- вживання алкоголю або рекреаційних наркотиків;
- почуття самотності або ізоляції.

Розглянемо останній чинник детальніше.

Зараз, в умовах пандемії COVID-19, люди змушені сидіти на самоізоляції. З боку епідеміологічної ситуації – так, це дійсно знижує ризики розповсюдження хвороби, проте психологія людини така, що людина потребує соціалізації. Молодій людині потрібне спілкування, підтримка з боку ровесників, вираження емоцій. Статистика вже вказує на посилення симптомів депресії й занепокоєння в ряді країн. Дослідження, проведене в Ефіопії у квітні 2020 року, повідомило про 3-кратне збільшення поширення симптомів депресії в порівнянні з оцінками, отриманими в Ефіопії до епідемії. Під час пандемії в Китаї медичні працівники повідомляли про високі показники депресії (50%), занепокоєння (45%) і безсоння (34%), а в Канаді 47% медичних працівників повідомили про необхідність психологічної підтримки [4]. Це пов'язано з малорухливістю, відсутністю нових вражень, недостатньою кількістю кисню, а також страхом інфікуватися, внаслідок великої кількості суперечливої інформації, новин у ЗМІ тощо. Щоб мінімізувати розвиток стресу, слід звернути увагу на наступні рекомендації. Фізичні

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

навантаження – одне з найважливіших засобів боротьби зі стресом, воно зменшить психічне напруження. Користь найбільш помітна, якщо ви регулярно займаєтеся спортом. Люди, які регулярно займаються спортом, рідше відчувають занепокоєння, ніж ті, хто спортом не займається. На це є кілька причин:

Гормони стресу: вправи в довгостроковій перспективі знижують вироблення гормонів стресу у вашому організмі, таких як кортизол. Він також допомагає вивільняти ендорфіни – хімічні речовини, які покращують ваш настрій і діють як природні знеболюючі.

Сон: вправи також можуть поліпшити якість сну, на який можуть негативно вплинути стрес і занепокоєння. Впевненість: коли ви регулярно займаєтеся спортом, то можете відчувати себе більш привабливим, що, у свою чергу, сприяє психічному благополуччю.

Постарайтеся знайти режим вправ або заняття, який вам подобається, наприклад ходьба, танці, скелелазіння або йога. Такі види діяльності, як ходьба або біг підтюпцем, які передбачають повторювані рухи великих груп м'язів, особливо допомагають знімати стрес.

Ранкову зарядку і йогу можна робити кожен день. Те ж можна сказати й про прогулянки. Якщо тренування вимагають навантажень (аеробіка, зал, біг, плавання та ін.) – два-три рази на тиждень, відводьте на тренування 30-60 хвилин. Оскільки тілу потрібен відпочинок, не потрібно тренуватися занадто багато – це одна з типових помилок спортсменів-початківців. Намагайтеся займатися як мінімум 20-30 хвилин три рази на тиждень. Починайте робити вправи з 20 хвилин, поступово збільшуючи час до 30, а потім і до 40, і до 60 хвилин. Коли ви звикнете до занять спортом, і вони перетворяться на звичку для вас, можете змінювати час і комплекс вправ для більшої зручності та інтересу (тренування не повинні набридати).

1) Кофеїн – це стимулятор, що міститься в каві, чаї, шоколаді та енергетичних напоях. Високі дози можуть підсилити неспокій, а, як нам відомо, переважна більшість споживачів кавових напоїв – студенти.

2) Повноцінний сон відновлює душевні й фізичні ресурси організму. Це один з найбільш важливих факторів боротьби зі стресовими ситуаціями та гарного самопочуття в цілому.

3) Прогулянки на свіжому повітрі 90-хвилинна прогулянка по лісі знижує діяльність конкретної області головного мозку, яка активна, коли людина відчуває негативні емоції або депресію.

Нездатність або невміння впоратися зі стресом є основою для розладу здоров'я або принаймні погіршення життя в різних сферах. У зв'язку з цим велике значення набула проблема подолання стресів, і кожній людині необхідно навчитися це робити. Повністю виключити з життя стресові ситуації неможливо, але можна жити й працювати так, щоб звести їх кількість до мінімуму, мінімізувати їх наслідки і тим самим зберегти здоров'я на довгі роки.

Список використаних джерел:

1. Лікбез психологічного здоров'я. *Development Foundation*: веб-сайт. Режим доступу: <https://foundationdv.com/ua/articles/mental-health-101>
2. Mental health. *World Health Organisation*: веб-сайт. Режим доступу: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
3. Хронічний стрес - хвороба молодих. *Псифактор*: веб-сайт. Режим доступу: <https://psyfactor.org/news/distress2.htm>
4. Substantial investment needed to avert mental health crisis. *World Health Organisation*: веб-сайт. Режим доступу: <https://www.who.int/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisi>

Науковий керівник: викладач Бондар Л .В.

УДК 796.011.1

Тепляк О. Є.

студент I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РОЗВИТОК
ОСОБИСТОСТІ**

Правильна організація фізичного виховання в ЗВО вимагає знання та врахування вікових особливостей розвитку організму підлітків.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Відповідно до цих особливостей змінюється завдання фізичного виховання, навантаження та підходів до них. Фізичне виховання змінює пріоритети поведінки серед підлітків та знищує погані звички. Займаючись активними діями підлітки борються з сидячим способом життя, тим самим розвиваючи своє фізичне та психологічне здоров'я.

У загальноприйнятому розумінні фізична культура та спорт є невід'ємною частиною загальної культури, це – цінності, норми, знання, необхідні для інтелектуального, фізичного розвитку здібностей людини. Фізкультуру доцільно сприймати як особливий вид діяльності, результати якого корисні для людини й для суспільства.

Фізкультурно-спортивна діяльність, в яку занурюються студенти з першого курсу – один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів, є ефективним засобом підвищення працездатності студента в навчальному процесі та його громадської активності. Залучення студентів до фізкультури та спорту починається з врахування особливостей їх професійної прикладної фізичної підготовки. Фізичні вправи сприяють вдосконаленню як анатомічної будови, так фізіологічних можливостей органів і тканин організму людини, його соціальної адаптації, рухової активності.

Потреба підлітків до занять спортом є пріоритетним напрямком їхнього розвитку. Однак, недоліками є малорухливий спосіб життя, рівень життєвої агресивності, що в свою чергу позначається на фізичному й духовному здоров'ї. Тому, фізичне виховання вимагає постійної самодисципліни, самопізнання, прагнення до збалансованості, розумової та фізичної діяльності.

Особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, мотивація розглядається як рушійна сила студентської молоді, яка надає поштовх до гарних ідей, наприклад замінює погані звички: куріння, алкоголізм або наркотики на більш корисні для нашого організму: зарядка, пробіжка або планування цілі на день.

Мотиваційна зацікавленість студентів Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця в заняттях з фізичного виховання позначається на здоров'ї та працездатності студентів.

Визначивши переваги та недоліки, можна зробити висновки про необхідність внесення змін в організацію занять в ЗВО. Наприклад, влаштувати турнір з призами та заохоченнями, тим самим покращуючи відвідуваність, сприйняття фізичної інформації та самодисципліну [1].

Рух є базовою, вродженою потребою людини. Так, добова активність студентів може відрізнятись у два-три рази в зв'язку з генетично зумовленою потребою в активності. Велика потреба в руховій активності є в осіб з сильною нервовою системою і переважанням збудження по «внутрішньому» балансу, вони активніші за інших тому у них спостерігається краща успішність по опануванню руховими навичками і розвитку рухових якостей. Однак велика активність одного студента в порівнянні з іншими ще не означає, що він свідоміше більш відповідальний. Щоб задовольнити свою потребу в руховій діяльності він має більше тренуватися.

Для здобувачів освіти з низькою руховою активністю потрібна додаткова зовнішня стимуляція: постійна увага з боку викладача й товаришів, надання впевненості та включення в спільну роботу з високоактивними студентами. Так, з психологічної точки зору причинами пропусків занять з фізичного виховання є: відсутність задоволених потреб, відверто неприємні стосунки з викладачами; сором'язливість, обумовлена слабким фізичним розвитком і непосильністю завдань [2].

Отже, фізичне виховання, в сучасному середовищі, виступає потужним інструментом для підтримки стану здоров'я, розвитку духу та сили волі. Студенти закладів вищої освіти повинні чітко розуміти й усвідомлювати важливість даного предмета, а для цього необхідно проводити мотивуючі заходи та заходи змагального характеру, розробляючи нові методики, здійснюючи показові заходи.

Список використаних джерел:

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. Луцьк, 2002. Том 1. С. 173-175.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

2. Ольховнікова А. В., Куракіна О. М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів. Режим доступу: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.011:615.825.1-056.24(477)

Турецька Е. М.
студентка I курсу
факультет менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

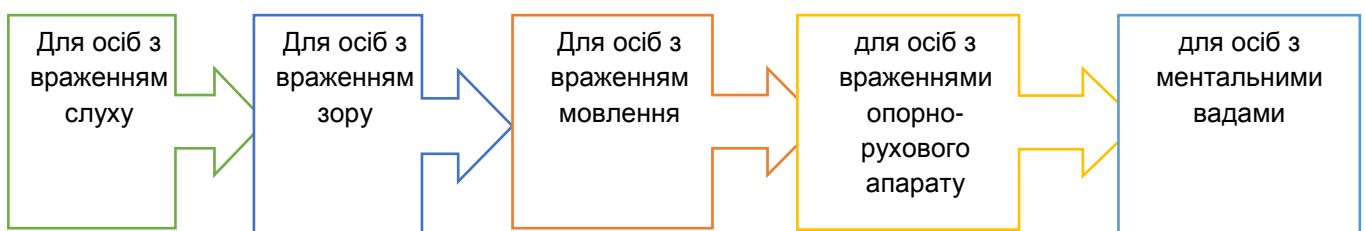
Національна стратегія розвитку освіти України до 2021 року наголошує на необхідності впровадження суттєво нових, комфортних умов щодо повноцінного життя та фізичного розвитку молоді.

Метою адаптивного фізичного виховання є задоволення потреб людини зі стійкими відхиленнями у стані здоров'я в формуванні позитивного ставлення до занять фізичними вправами.

У процесі занять у людей з обмеженими фізичними можливостями формується комплекс спеціальних знань, рухових умінь і навичок, розвиваються фізичні та психічні здібності, збільшуються функціональні можливості організму, покращуються тілесно-рухові характеристики.

За нозологічними показниками система АФВ поділяється на навчальні установи для людей з вадами: слуху, зору, мовлення, опорно-рухового апарату, ментальними вадами.

(Рис.1)



Принципи адаптивного фізичного виховання:

1) свідомість та активність (пояснення викладача має бути зрозумілим, незалежно від складності, емоційний контакт з викладачем);

2) індивідуалізація (обізнаність викладача щодо особливостей будови тіла, фізичного та психологічного стану здобувача освіти та методики виховання);

3) послідовність (застосовування імітаційних вправ з позитивним перенесенням навичок в реальне життя);

4) диференційно-інтегральні оптимуми (інтегральні фізичні навантаження, які допомагають поступово отримувати нові уміння, не забуваючи попередні);

5) чергування (розсіяне м'язове навантаження).

Доцільно визначити основні види адаптивного фізичного виховання, а саме: танці (рухи закономірно чергуються з музикою, що позитивно впливає на усі системи організму); бадмінтон, баскетбол, боротьба вільна і греко-римська, боулінг, волейбол, гольф, дзюдо, бочче, теніс, футбол, хокей, хокей з м'ячем, шашки, шахи (при вадах слуху); боротьба вільна і класична, гандбол, дзю-до, роллінгбол, торбол, шашки, шахи і шахова композиція (при вадах зору); бадмінтон, баскетбол (на візках), волейбол (сидячи), теніс, футбол, шашки, шахи (при ушкодженнях опорно-рухового апарату); бадмінтон, баскетбол, боулінг, волейбол, гандбол, гольф, футбол, софтбол, теніс, хокей на підлозі, бочче (при відхиленні у розумовому розвитку).

Отже, сьогодні, адаптивна фізична культура є одним з найважливіших напрямів в державних національних програмах.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко З. П. Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля (Серія «Педагогіка і психологія»)*. 2015. № 1(9). с. 51-59.

2. Виленский М. Я., Зайцев А. И., Ильинич В. И. Физическая культура для студентов. Москва, 2010. 207с.

Науковий керівник: викладач Жаров В. В.

Чуб А.В.

студентка II курсу

факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ЗДОРОВИЙ СОН – ЗАПОРУКА ГАРНОГО САМОПОЧУТТЯ ОСОБИСТОСТІ

У наш час молодь не замислюється про те, що таке здоров'я та як на нього впливають звичайні повсякденні речі. Кожен рух людини має вплив на здоров'я.

Для забезпечення нормальної життєдіяльності студентів необхідно раціональне поєднання трудової діяльності з відпочинком. Сон є однією з найважливіших функцій, що має величезне загальнобіологічне значення. Третину свого життя людина проводить уві сні і без сну не може обійтися. Зокрема, під час сну відбувається аналіз і переробка інформації, накопиченої людиною за попередні часи. Якщо таке сортування пройшло успішно, то мозок виявляється звільненим від надмірної інформації, накопиченої напередодні, і знову готовий до роботи. Часто доводиться чути про те, що спати необхідно вісім годин на добу. Таку рекомендацію надають національні організації охорони здоров'я по всьому світу. Дослідження сучасних учених доводять, що люди, які страждають від недосипу, як і ті, хто спить занадто багато, більше схильні до численних захворювань і живуть в середньому менше. Недолік сну знижує працездатність людини, призводить до розвитку артеріальної гіпертонії, підвищує ризик інсульту, інфаркту, порушується обмін глюкози, що призводить до цукрового діабету, порушується апетит, посилюється голод і людина набирає зайву вагу. Повноцінний сон перешкоджає виділенню стресових гормонів, а вони перешкоджають утворенню колагену в шкірі, який надає їй міцність і пружність. Уві сні у людини знижуються активність обмінних процесів і м'язовий тонус, активніше йдуть процеси анаболізму, гальмуються нервові структури. Лікарі нагадують, що недолік сну безпосередньо пов'язаний з

підвищеним ризиком розвитку депресії, тривожного розладу і інших розладів настрою.

Під час нічного відпочинку відбувається оновлення клітин шкіри, а також поліпшується кровопостачання – і в результаті колір обличчя стає рівнішим, а шкіра на довший термін зберігає гладкість і пружність. Чим довше ми спимо і чим довше фаза глибокого сну, тим краще ми працюємо. Одне з тематичних досліджень продемонструвало, що сон здатний підвищити працездатність на 30%. Більш того, люди, які регулярно висипалися, в результаті легше приймали рішення і знаходили рішення для складних завдань. Так що зайва година сну може зробити вас більш конкурентоспроможними!

Сон молодій людині проходить в декілька етапів, які кілька разів повторюються за ніч. Вони характеризуються активністю різних структур головного мозку і несуть в собі різні функції для організму. Під час сну проходить дві стадії, такі як повільний сон та швидкий сон. Стадія повільного сну поділяється ще на чотири. Під час першої – людина знаходиться в напівсонному стані, дрімає. У людини знижується температура тіла, м'язова активність, пульс та частота дихання. Другу стадію називають стадією неглибокого сну. В цей час продовжують знижуватись ті ж самі процеси, що і в першій стадії. Потім настає третя або стадія повільного сну. На цій стадії організм людини майже повністю розслаблений, клітини починають відновлюватись. Четверта стадія це стадія глибокого повільного сну. Тіло людини повністю розслаблене, організм відпочиває і відновлюється. Завдяки третій та четвертій стадії при пробудженні ми відчуваємо себе такими, наче відпочили. Якщо ж говорити про стадію швидкого сну, то її також називають парадоксальний сон або стадія ШРО (швидкого руху очей). Ця стадія настає приблизно через 70-90 хвилин після початку сну. Під час цієї стадії тіло знаходиться в повністю розслабленому стані, але активність мозку майже така ж як і коли людина не спить. Крім цього, підвищується температура тіла і артеріальний тиск, збільшується частота дихання і серцебиття, а очі під повіками починають швидко рухатися. Саме в цей період нам, як правило, сняться більшість снів.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Отже, здоровий сон дуже необхідний кожній людині. На ньому потрібно зосереджуватись, піклуватися про здоровий і правильний сон.

Список використаних джерел:

1. Наскільки важливий сон для здоров'я людини. Режим доступу: <https://www.unian.ua/health/country/144772-naskilki-vajliviyy-son-dlya-zdorovya-lyudini.html>.

2. Як правильно спати. Секрети сну від тренера чемпіонів. Режим доступу: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-47337055>.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 37.026.796(063)

Шершень В. В.

студентка II курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ЕЛЕМЕНТИ ТА РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Виховання відіграє значущу роль у житті людини. На різних етапах розвитку ним займаються батьки, вихователі, педагоги, учителі тощо. Надзвичайно важливо вчасно та ненав'язливо допомогти людині сформувати правильні й корисні звички та цінності. Тому питання психолого-педагогічного забезпечення є і буде надзвичайно актуальним завжди.

Виховання, як частина психолого-педагогічного забезпечення, – це об'єктивний процес, який здійснюються незалежно від бажання й волі вчителя, а у вузькому розумінні – це серйозний, спланований вплив на дитину з боку дорослих людей чи соціальних інститутів [1]. У будь-який з періодів формування особистості важливо знайти індивідуальний підхід, який не нашкодить психіці та буде сприяти фізичному й інтелектуальному розвитку. Завдання вихователя полягає у тому, щоб спрямувати виховний процес у бік досягнення гармонії, поліпшення

здоров'я, не нав'язуючи своїх ідей, а сприяючи самостійному засвоєнню досвіду. Оскільки будь-яке насилля викликає реакцію відторгнення, потрібно створити сприятливі умови для формування бажання займатися спортом, у першу чергу, заради задоволення фізичних, емоційних та естетичних потреб. З цього випливає, що педагогічний вплив – це особливий вид діяльності педагога, спрямований на розкриття потенціальних можливостей дитини [1].

Можемо виокремити завдання психолого-педагогічного забезпечення: ініціювання активності, забезпечення засобами діяльності, стимулювання індивідуального вибору. Звідси впливають елементи психолого-педагогічного забезпечення: пояснення мети, мотивація, безпосередні дії, оцінка й відповідне коригування. Очевидно, що кожен пункт має безліч нюансів. Пропоную розібрати детальніше на прикладах.

Пояснення мети тісно пов'язане з мотивацією, адже за результатами сучасних досліджень нейрологів і психологів, саме внутрішня мотивація, тобто розуміння «навіщо це мені потрібно насправді» й істинне розуміння цілі будь-якої своєї діяльності, може давати плоди та давати надію на прогрес. Тож завдання людини, яка здійснює психолого-педагогічне забезпечення, – пояснити причини та наслідки занять спортом, акцентуючи увагу на перевагах (здорове привабливе тіло і сильний дух, за допомогою яких людина «у ресурсі», здатна виконувати будь-які задачі). Зокрема, слід розповідати про позитивний вплив на організм людини [2]:

1. Під час тренувань нарощуються та кріпнуть м'язи, так само як і нервові центри, відповідальні за рух, що свідчить про те, що зростає рівень витривалості, що, у свою чергу, дає людині можливість ефективно функціонувати та демонструвати результати в різних сферах життя.

2. Регулярні заняття спортом надають стимулюючу дію на роботу серця за рахунок того, що м'язи серця трохи товстішають і стають більш витривалими, тому ритм серцевих скорочень у стані спокою сповільнюється. Треноване серце за одне скорочення перекачує більше крові ніж не треноване, відповідно до цього стінки кровоносних судин стають більш еластичними і пружними. Помірні заняття фізкультурою

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

допомагають запобігти варикозному розширенню вен і тромбофлебиту, що гарантує відсутність естетичних та фізичних проблем у цьому вимірі.

3. В легенях спортсмена бронхи розширюються і відкриваються додаткові альвеоли, завдяки чому збільшується життєва ємкість легень. Завдяки поліпшенню вентиляції легень, люди, що займаються спортом, рідше хворіють бронхітом, запаленням легень тощо, що, у свою чергу, банально дає можливість більш раціонально розподіляти свої ресурси: замість витрат часу, коштів і сил на лікування, можна їх направити на засвоєння нових навичок та отримання цікавого життєвого досвіду.

4. Помірні фізичні навантаження впливають позитивно на процеси обміну речовин в організмі: білки використовуються головним чином для розвитку м'язів і кісток; обмін жирів прискорюється, а отже вони менше запасуються під шкірою, що забезпечує контроль над вагою і зовнішнім виглядом.

Далі етап безпосередніх дій: поступове ознайомлення з вищезазначеною інформацією у цікавій формі, допомога у тому, щоб обрати вид спорту, який по силам та відповідає уподобанням людини. Заохотивши шукати вид спорту «для душі», слід давати м'яку оцінку та коригувати в разі потреби. На цьому етапі особливо важливо не відбити бажання працювати та продовжувати справу, підбадьорювати, допомагати, за можливості забезпечувати ресурсами. Тобто, тут потрібно особливо звертати увагу на психологію та в разі потреби повертатися до елементів мотивування залежно від особливостей індивідуума.

Якщо не пропускати ключові названі елементи психолого-педагогічного забезпечення, то усі завдання буде досягнуто і людина буде мотивована займатися фізичною культурою заради свого ж блага, розповсюджуючи цю ідею у своєму оточенні. У перспективі це значитиме, що кожне покоління ставатиме здоровіше, привабливіше та ефективніше, а кожна людина окремо буде щасливішою, сильнішою, витривалішою та успішнішою. Підсумовуючи, зазначимо, що складно переоцінити роль елементів психолого-педагогічного забезпечення та виховання у фізичній культурі та спорті, адже саме вихователь закладає фундамент для подальшого розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Сичов С. О. Фізична активність як фактор зміцнення здоров'я та підвищення працездатності студентської молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків. 2009. №12. С. 173-175

2. Тишкевич М. М., Бродецька Н. В. Вплив спорту на організм людини. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/>

Науковий керівник: ст. викладач Подмарьова І. А.

Секція III. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ

UDC 796.012.4

Karпова К. О.

Faculty of international economic relations
Simon Kuznets Kharkiv national university of economics

HEALTH PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS

The most important benefits of students' daily physical exercises are improved health, new knowledge, improved mood, increased self-confidence and solving problems in life in general.

Physical culture today is one of the determining factors social life of the world community, an important element of education, health care, military affairs, professional and applied training, social sphere, politics, economics, art, etc.

The main tasks of physical culture and sports are the constant improvement of health, physical and spiritual development of the population, promotion of economic and social progress of society, as well as the establishment of Ukraine's international prestige in the world community.

A healthy lifestyle is an integral part of a student's physical health, but also the most problematic component: whether to follow the principles of a healthy lifestyle or not – always depends on more or less conscious human choice. The main «enemies» of a healthy lifestyle can be called cultural prejudices, some social factors (lack of material security, etc.), as well as the

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

so-called «bad habits», which have both psychological, cultural and social nature. Physical education is designed to weaken and neutralize the effects of these negative factors. Strengthening health, improving physical and mental working capacity of the population of Ukraine, and in particular student youth, means of physical culture and mass sports has an extraordinary social significance. Health as the most important property of a living organism in relation to man is to some extent a spiritual culture, an indicator quality of life and at the same time the result of moral components social policy of the state. Health as a socio-biological basis the life of the whole nation is ultimately the result of politics a state that creates in its citizens a spiritual need to treat their health as an extremely great value, and to him preservation – as to the necessary appointment for continuation healthy kind, as a deposit of full energy supply learning and creative work, guarantees of a perfect gene pool, basics development of creativity and spirituality. It is known that the nature of the activities of many internal organs determined by the degree of motor activity: heart rate contractions in the supine position, while walking and running are different. The presence of a more developed network of blood supply to the heart in people engaged in physical labor, physical culture and sports creates conditions for better work of this vital organ. Health-recreational physical culture is conscious managed process of development, improvement and restoration adaptive, physical, emotional and spiritual capabilities of man means of physical culture for the purpose of their optimal functioning in educational and domestic spheres of activity, as well as leisure. Her structural components and elements are health and sports classes and classes in mass sports, health and sports systems, non-traditional remedies, mass health and physical culture and sports events. Health as an important property of a living organism in relation to man is a measure of spiritual culture, an indicator of quality of life and in that it is the result of the moral structure of social policy states. Health is the socio-biological basis of our nation's life ultimately the result of the policy of the state that creates in the spiritual need of their citizens to treat their health as important value, and to its preservation – as a necessary basis realization of its purpose to continue its kind as to tasks of energy support of creative work, guarantees perfect gene pool, the basis of creative development and spirituality.

The principle of health orientation obliges the researcher to organize physical education so that it performed both preventive and developmental functions. This means, that with the help of physical education it is necessary:

- first, compensate for the lack of motor activity that arises in the conditions of a modern way of life;
- second, improve functionality students' bodies, increase his physical and mental efficiency and resistance to adverse external influences environment.

This principle is implemented by performing the following basic requirements:

1. Means and methods of physical education should be used only those that have a scientific basis for their health value.

2. Exercise should be planned according to opportunities for students of a particular study group. Not all training groups are homogeneous in terms of physical fitness they are different. This must be taken into account.

3. Medical and pedagogical control should be mandatory element of any educational process.

4. Observance of sanitary and hygienic norms, rational the use of sun, air and water – all this should be taken into account in time organization of each practical exercise. The principle of comprehensive development of personality reflects the goal systems of human education in a society under construction.

In physical education, this principle requires adherence two main requirements:

1. Solving the problems of physical education should be carried out in organic connection with mental, labor, moral and aesthetic education.

2. The content of physical education should be planned so that coordinated and dimensional development of all physical was provided qualities, enough comprehensive formation of motor skills and weapons special knowledge. The principle of connection with labor and defense practice is applied orientation of the entire system of education, called to educate well-trained young people who know how to do everything. IN this principle reflects a combination of personal and public interests: receiving a comprehensive training by a young person satisfies not only her personal

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

needs but also the demands of the public production and the armed forces. Connection of physical education with life should be reflected in specially designed statecriteria such as State tests and standards for physical assessment preparedness of the population of Ukraine.

The implementation of this principle is carried out through implementation the following requirements:

1. The content of physical education should include the formation of the first for all, vital motor skills in walking, running, jumping, c swimming, etc. These requirements are reflected in the content of the curriculum physical education.

2. Comprehensive physical education must create such the student's physical fitness to his general level of physical working capacity allowed to master the most diverse labor and military action.

3. Make the most of exercise for labor, moral, aesthetic and patriotic education.

The need for regular exercise activates the student to creating conditions for classes. In the end, the education of such activity - one of the possible ways to overcome consumer attitudes students to life. Among the factors that determine activity student, motives and pleasures are of special importance.

In humans, regular physical exercise leads to economic work of the heart, which is characterized primarily by decreased heart rate. This symptom is called bradycardia, or decreased heart rate. In highly skilled athletes, especially those who train for endurance for with long loads (running, swimming, skiing etc.), heart rate decreases to 40-50 per minute. and less. Athletes after many years of intense physical training registered heart rate at rest 30-32 for 1 minute This indicates a large functional reserve heart acquired under the influence of exercise.

But, be careful! Options for active recreation in case of significant fatigue determined depending on a combination of four main features: decreased attention; loss of interest in study or work; drowsiness; overexcitation. With reduced attention, but still in the presence of a desire to work active recreation should begin with a set of exercises and then go for a short walk with breathing exercises. The approximate duration of the sports

break is 15-20 minutes. Time clarified by personal feelings associated with the emergence willingness to continue working. If the process of recovery is delayed, it is necessary continue the walk, the route of which is better to diversify to distract. At the increased drowsiness it is recommended in physical culture pause or exercise minute alternate muscle massage neck and upper trapezius muscle with their rubbing. Useful exercises that can be performed literally without removing your hands from the table: raising and lowering the shoulders, circular rotations of the shoulders back and forth. The pace of execution should be slow or medium. Kneading muscles and circular rotations of the shoulders help mainly at the initial stage of work. With drowsiness from fatigue should be addressed to exercise, which combined with walking and breathing exercises. To exercise break can only include movement on outdoors (very useful in a forest or forest park area) for 10-15 minutes in the form of a light run in alternation with walking. At considerable fatigue «explosions» of physical stresses are inexpedient. 10-15-minute exercise breaks should be filled with exercise general and moderate effects on the body. For this purpose it is better suitable walking and jogging, their alternation, combined with breathing gymnastics, which fulfills not only its direct purpose, but also distracts from annoying, sometimes senselessly overcoming the brain arousals that led to fatigue. Exercise, especially local influence, impractical. Exercise should be performed after the walk on attention and coordination of movements. What, when and to whom to use as rest, is clear cannot be recommended. Too much depends on the typology personality traits. Therefore, health-improving physical culture in life – is a specific set of use of physical means education aimed at optimizing physical condition student youth, restoring their strength spent in the process training, organization of active leisure and increase of resistance organism in relation to the influence of adverse environmental factors environment.

Thus, health-improving physical culture is an important means of increasing the social and labor activity of people, meeting their moral, aesthetic and creative needs, the vital need for mutual communication, the development of friendly relations between peoples and the strengthening of peace.

References:

1. Prysyzhnyuk S. I., Olenev D. G., Parchevsky Yu. M. Health physical culture higher education students institutions of it technologies. K, 2016. 414p.

2. Physical education of students / for general ed. R. R. Sirenko. Lviv: Ivan Franko Lviv National University, 2011. 251p.

3. Management and economics of physical culture and sports / M. Zolotov et al. M. : Publishing Center «Academy», 2004. 432 p.

Scientific adviser: as. prof. Marakushyn A.

UDC 796.412-057.87

Pankova K. A.

Second year student

Faculty of international economic relations

Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics

AERIAL YOGA AS AN ACCESSIBLE TYPE OF YOGA FOR BEGINNERS

Aerial yoga or anti-gravity yoga is a fitness program developed in the early 90s in the United States. Antigravity combines yoga practices, acrobatic elements, stretching, pilates and callanetics. Unlike classical trends, special equipment (silk hammocks) is used in aerial yoga. Such a device allows one to practice asanas that are not available in conventional yoga.

The history of the emergence of aerial yoga is very ancient. Man has always sought to overcome the gravitational effect, so various techniques using ropes (corundum) or pillars (mallabhamb) are of great interest to practitioners today.

Previously, such activities were not understandable and accessible to everyone, and some considered them even risky for life. But at the beginning of the last century, Iyengar and his daughter Gita adapted ropes with bindings on the wall for exercises. Exercise helped fight obesity, overcome the postpartum period, and relieve back pain. Thanks to this technique, the asanas became easier to perform and were accessible even to those for whom traditional yoga was not suitable for their health. But, it should be noted

that the exercises required increased concentration of attention and physical fitness [1].

At the end of the twentieth century, director K. Harrison proposed using a special hammock instead of ropes for dance training. The novelty was well received by the dancers and was used in all rehearsals and performances. Based on hammock lessons in the United States, a special fitness program has been developed for everyone. Later, aerial yoga conquered the whole world.

It is a fairly new sports trend, which is actively gaining popularity not only among lovers of spiritual and physical practices: every year there are more and more people who want to experience the positive effect of aerial yoga.

The uniqueness of aerial yoga lies in a special hammock attached to the ceiling. The material for the manufacture is nylon or silk. The maximum permissible weight of a person is 180 kg. Part of the weight load goes to the hammock, so it becomes easier for even physically unprepared people to exercise.

The hammock can be fixed at any height, taking into account the person's height and fitness. For beginners, classes are recommended at a distance of no more than 50 centimeters from the floor surface. Experienced practitioners can hang the hammock one meter above the floor surface.

This type of yoga is suitable for everyone, without age restrictions. There are even special exercises for the older age group and for babies. No special knowledge is required, so the exercises are easy for beginners to master. Anyone can do aerial yoga, regardless of the level of training, age and gender [2].

Without systematic gymnastic exercises and proper breathing, the human body loses joint flexibility and muscle elasticity, accumulates fat and toxins. For even better results of getting rid of these harmful effects, it is possible to combine aerial yoga with other workouts such as yoga, pilates, strength training, jogging, swimming.

Aerial yoga includes about 300 types of asanas and exercises. It includes a symbiosis of classical oriental knowledge, fitness, acrobatic and gymnastic elements. This combination helps to achieve good results in a

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

short time. The training program is developed by the trainer, taking into account the characteristics of the person, the chosen direction and the desired result. Movements can be performed with support on the floor surface or without touching it.

Inverted asanas (head below) are of great importance in aerial yoga. To do these exercises, one needs to practice. The person should switch to such asanas only after 2-3 preparatory sessions.

Aerial yoga classes are usually held in small groups of 5-15 people under the guidance of a professional trainer who will help to establish the technique of performing exercises and support in the first stages of training. It is also possible to do it individually with an instructor. The optimal duration of the lesson is 1.5 hours.

The form-fitting clothes are needed, ones that will not hang, fall and cling to the hammock. It is also better to take any free hanging decorations before the class. No special shoes are required: the practicing is barefoot.

It is better to limit food intake 1.5-2 hours before class, water can be consumed unlimited both before and during class.

Asanas for beginners:

Downward-facing Dog Pose (Adho Mukha Shvanasana, the pelvis is at its highest point, straight legs and straight arms extended forward downward): promotes blood flow to the head, thereby renewing brain cells, improving complexion; the work of the digestive tract is also normalized.

Bound Angle Pose (Baddha konsana, seated position, feet closed, hips spread apart until they touch the floor): has a beneficial effect on the genitourinary system, pelvic organs, back, abdomen, in women it helps to reduce pain during menstruation.

The posture of stretching the back of the body (Pashchimottanasana, legs parallel to the floor, maximally stretch and straighten the back parallel to the legs, clasping them with your hands): evenly stretches the muscles of the back and buttocks, helps to reduce pain in the spine, reduces fat folds on the abdomen.

Bridge Pose (Chakrasana, everyone knows a similar "bridge" pose since childhood, but a hammock supports the lower back, so everyone can do

it after training): improves body flexibility, strengthens the muscles of the back, arms and legs, causes a surge of vivacity.

Headstand (Shirshasana, headstand, legs at right angles to the body are supported by a hammock): not the simplest, but extremely effective asana, which helps to improve vision and hearing, develop lungs, normalize digestion and achieve calmness and harmony with oneself.

The results of practicing aerial yoga will be visible after the first lessons.

It:

- normalizes blood circulation;
- reduces the risk of heart disease;
- improves digestion processes, therefore it is also suitable for losing weight;
- prevents aging of the body;
- stretches the vertebrae;
- makes joints more flexible and mobile;
- reduces pain in all parts of the spine;
- strengthens muscles;
- reduces tension;
- relaxes the body and increases its endurance;
- improves mood; enhances the production of endorphins;
- helps to fight the state of depression;
- improves the work of the parts of the brain;
- increases the harmony of body and state of mind.

Almost all aerial yoga exercises are done in the air, so the pressure on the spine decreases and flexibility increases. Regular yoga practice improves mood [3].

However, asanas from aerial yoga are not recommended if the person experiences:

- diseases associated with colds (high fever, sinusitis, etc.);
- long term pregnancy;
- head trauma; complications in the gastrointestinal tract;
- menses;
- uncomfortable state of the body during the lesson.

There is also a list of prohibitions. One should not do this kind of yoga when one has:

- high blood pressure;
- varicose veins;
- thyroid disease;
- thrombophlebitis;
- retinal disorders;
- displaced vertebrae;
- intervertebral hernia.

In all other cases, it is important to consult with the doctor and trainer.

All in all, aerial yoga helps keep the body toned and healthy. Nowadays, when so many people have spinal problems, air yoga has become especially attractive. It not only helps to get a beautiful posture, but also get rid of back discomfort. When performing inverted asanas, the distance between the vertebrae increases, the spine stretches – and the person get the so-called decompression effect.

Aerial yoga is also a great medicine to combat daily stress. There is a certain element of meditation in it: a person achieves harmony with himself, with the world around him. In modern world, full of stress, it is very important [4]. One of the greatest advantages of this type of yoga is that it is suitable almost for everybody. So if there are no serious prohibitions, it is advised to look closer at aerial yoga.

References:

1. Iyengar, G. Yoga for women. M .: Nauka, 1992 . 272 p.
2. Mudrievskaya, E.V. Gymnastics with elements of hatha yoga in physical education of female students with a low level of physical fitness status: author. dis ... cand. ped. sciences S., 2009. 22 p.
3. Shishkin, P.A. Designing the methodology of physical education of students by means of physical training and hatha yoga: author. dis. ... cand. ped. Sciences. T., 2011 . 19 p.
4. Effectiveness of Yoga Therapy as a Complementary Treatment for Major Psychiatric Disorders: A Meta Analysis / Patricia Cabral, Hilary B. Meyer and Donna Ames //Prim Care Companion CNS Disord. 2011.

Scientific adviser: as. prof. Marakushyn A.

Бардакова М.С.
студентка I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Футбол – один з найпопулярніших і масових видів спорту в сучасному світі. Історія футболу походить від 8 грудня 1863 року. Саме Англія вважається батьківщиною футболу. Так, спроба створити єдині футбольні правила, була зроблена в 1848 році в Кембриджі, але деякі питання так і не вдалося вирішити. Ще одна важлива подія в історії футболу відбулося в Лондоні в 1863 році, коли в Англії була сформована перша футбольна асоціація і були встановлені перші правила гри. Наслідком лондонській зустрічі стало те, що гру з м'ячем поділили на два види: футбол і регбі.

Після лондонської зустрічі пішов активний процес розвитку футболу. Поступово створювалися правила гри, і в цілому, футбол, як вид спорту ставав цікавіше, команди вже не грали примітивно, а діяли варіативно, перепасовуючись з партнерами, і здійснюючи інші маневри з ним. Згодом і цих критеріїв було замало. Бо чим більше засновувалось клубів, тим важче ставала конкуренція. Футболісти кожної команди мали різну фізичну форму й тим, хто був за цим фактором слабше, ставало важко під час гри, навіть незважаючи на будь-які інші вміння.

Таким чином, вони почали звертатися на займатися з тренажерах. Такі заняття гарно збалансувалися із загальними футбольними навантаженнями і недаремно отримали переваги навіть у сучасному світі. Адже на сьогодні більшість вважає здоровий спосіб життя найбільш відповідним для них. Спорт й правильне харчування є найкращими друзями у цій справі. А якщо зробити з цих замислів розвагу – це постає двійним бонусом. Тому, гра, яку люблять мільярди людей, допоможе швидко і ефективно поліпшити працездатність організму, позбутись більшості фізіологічних і психологічних проблем.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Також, за допомогою футболу: зміцнюється імунітет, зменшується ймовірність більшості захворювань серця і судин, покращується кровообіг і надходження в організм кисню, стабілізується обмін речовин.

Також, медики стверджують, що ігри, подібні футболу, сприяють зміцненню кісткових тканин, роблять опорно-руховий апарат більш гнучким і надійно захищеним від травм. Різноманітність рухів футболіста – це пусковий механізм для постійної «прокачування» практично всіх м'язів його організму. Звісно, футбол має не тільки переваги для фізичного стану. Моральна складова є також потрібною для кожного футболіста. Кожна людина хоче досягти певної мети у своєму житті. Тому щодня зробіть маленькі справи для такого великого діла. Але, аби втілити в реальність свої мрії, недостатньо одного бажання. Потрібне терпіння, впертість, велика жага до діла й звісно, цілеспрямованість. Так, видатні гравці стали прикладом для наступних поколінь. У список футболістів, що досягли своєї меті завдяки вищесказаним критеріям є К. Роналду. Народився в великій сім'ї в Португалії. У школі навчався погано, але його дії на футбольному майданчику були неймовірними. Маленького Кріштіану помітили скаути одного з найпопулярніших клубів країни. Згодом, португалець перебрався до Англії, а через декілька років став гравцем найтитулованішого клубу, досягнувши неймовірних результатів. У свої 35 років К. Роналду продовжує грати в одному з найпрестижніших команд Європи.

Доцільно зазначити, першою й найважливішою рисою будь-якого спортсмена вважається цілеспрямованість. Видатний гравець з самого дитинства ставить перед собою найвищі цілі. Для нього є тільки перше місце, і це – його найвища мотивація.

Однак, порівняно з іншими гравцями, К. Роналду, досягнувши успіху, не зупиняється на ньому, зазначаючи про те, що необхідно йти ще вище, рекорд за рекордом, віддавати себе заради результату та докладати максимум зусиль.

На другому місці правил успіху Роналду є готовність до конкуренції. Ще з періоду його першого клубу, маленькому хлопчику потрібно було вибороти місце в його першому професіональному клубі, надалі

протистояння з Ліонелем Мессі в Іспанії. Але для К. Роналду конкуренція ніколи не була проблемою, сприймаючи її як виклик.

Ще одна важлива риса «кращого» – правильне харчування, здоровий 8-годинний сон та головне – одержимість тренуваннями. Відомий гравець проводить за спеціально розробленими тренуваннями по 3-4 години 5 днів на тиждень. Прояв кремеznego характеру проявляється в кожному матчі. К. Роналду зробив себе сам, за допомогою працелюбності та таланту. Він є справжнім прикладом для всіх людей, його дії стали вже мотивацією для багатьох успішних людей.

Отже, нові орієнтири освіти передбачають створення середовища, що сприяє максимальному розкриттю внутрішніх потенцій студентів, а саме: привчають здобувачів освіти до дисциплінованості, впевненості в своїх силах, до колективізму, товариства. Виховують як фізичні так і психічні якості особистості. Застосування занять з футболу позитивно впливає на динаміку працездатності студентів.

Список використаних джерел:

1. Носко М. О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник. К.: «МП Леся», 2013. 160 с.

2. Петров О. П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. Кам'янець Подільський: Кам'янець Подільський державний університет, редакційно видавничий відділ, 2006. 128 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.011:613.72

Безкровна Ю. А.
студентка 2 курсу
факультет міжнародних економічних відносин
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА РОЗВИТОК СТАТУРИ

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Найбільший скарб людини – це його здоров'я. Так було, є і буде. Особливо зараз суспільство починає розуміти, що підтримка фізичного здоров'я має бути у пріоритеті.

Фізичне здоров'я – це стан організму людини, адаптованого до різних умов навколишнього середовища, станом фізичного розвитку, і готовністю до виконання фізичних навантажень. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (система саморегулююча) правильно функціонує і розвивається. Фізичне здоров'я людини визначається комплексом взаємопов'язаних факторів, що характеризують фізичний стан організму:

- 1) функціональним станом органів і систем;
- 2) рівнем фізичного розвитку;
- 3) ступенем розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості).

Фізичне здоров'я прямо пов'язане з активністю людини, її харчуванням і розпорядком дня. Велике значення мають саме фізичні вправи, вони допомагають отримати не тільки гарну статуру, а й привабливість, але і відмінно функціонує організм. Завдяки цьому люди відчують себе більш здоровими і енергійними.

Згадки про фізичні вправи і розвитку тіла з'явилися дуже багато століть назад. Вже з давніх-давен люди розуміли важливість підтримки тіла в хорошому фізичному стані. Особливе місце розвиток тіла займав в культурі стародавніх греків. За часів Гіппократа в Стародавній Греції існував культ здорового, міцного тіла. Свідомо чи несвідомо здебільшого чоловіча половина населення була змушена зміцнювати своє тіло фізично. Це було пов'язано з нападами інших держав, тому потрібно було захищатися, а це вимагало гарної мускулатури бо військово спорядження важило чимало.

У середні століття як і раніше розвиток свого тіла також було зумовлено постійними військовими конфліктами, проте прогрес не стояв на місці. Були придумані нові вправи і різні обладнання для занять спортом.

Так з кожною епохою фізичні вправи вдосконалилися, з'являлися нові теорії та погляди щодо розвитку тіла людини.

Наприкінці XIX століття все це обумовило виникнення нового руху – культуризму, сучасного поняття про фізичні вправи й розвиток тіла. Саме завдяки цьому напряду з'явилися спортивні центри, з сучасними тренажерами і величезною різноманітністю вправ.

В живому організмі весь час відбуваються процеси обміну речовин і енергії. Під час руху у людини ці процеси посилюються.

Будь-який рух нашого тіла супроводжується складними хімічними і фізичними явищами в м'язах. При цьому відбувається безперервне засвоєння поживних речовин – вуглеводів, що дають енергію для роботи м'язів і інших органів, а також білків, необхідних для росту і розвитку організму.

Чим активніше робота м'язів, тим швидше кровообіг і тим більше крові (з розташованими в ній поживними речовинами і киснем) отримують м'язи.

Зростання м'язів, викликане рухами, відбувається за рахунок збільшення їх довжини і товщини. Але розвиток м'язів в результаті вправ залежить головним чином від впливу центральної нервової системи. При виконанні фізичних вправ нервові імпульси (роздратування), що надходять з мозку, змушують м'язи скорочуватися з більшою силою.

Під впливом фізичних вправ м'язи стають не тільки більш твердими і сильними, але і більш розтяжними; підвищується їх тонус, що перешкоджає утворенню вад постави.

Саме через це для кожного підлітка необхідно знайти для себе вид спорту, який буде до душі, постійно рухатися, змушувати свої м'язи працювати.

Серед таких видів спорту можна відзначити плавання, велоспорт, аеробні тренування. Ось, наприклад, в сучасному світі одним з популярних і улюблених видів спорту є плавання. На думку вчених з Гарвардського університету, регулярне плавання сприяє зменшенню ваги і зміцненню серцево-судинної системи. Особливо цей вид спорту корисний тим, хто відновлюється після операцій та всіляких травм.

У процесі плавання практично відсутній ризик отримання будь-яких пошкоджень. У басейні людина розвиває і зміцнює м'язи ніг, рук, спини, плечей і шиї. При цьому всі групи м'язів отримують різноманітне

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

навантаження. Плавання і заняття в басейні допомагають м'язам стати більш еластичними, гнучкими та міцними.

Прогулка на велосипеді на свіжому повітрі також є одним з видів спорту, який робить позитивний вплив на організм людини, тим самим продовжуючи життя. Дослідження вчених довели, що заняття велоспортом здатні продовжити життя людини на 15%: задіяні м'язи ніг, сідниць, рук, плечей та живота. Також розвивається рухливість суглобів. Велосипедисти прекрасно відчують баланс і мають хорошу координацію рухів.

Також відмінним видом спорту є аеробні тренування. Їх суть – це зміцнення серця та судин, поліпшення самопочуття і фізичної форми, а також схуднення.

Аеробні навантаження – набір всіляких гімнастичних вправ, швидка ходьба, біг, танці, гімнастика, вправи для розвитку сили і гнучкості. Як результат регулярних занять цим видом спорту – це прекрасна фізична форма, гнучкість, витривалість, а також сильний оздоровчий ефект всього організму.

Виходячи з усього вищесказаного можна зробити висновок, що фізичні вправи супроводжували людство протягом всіх етапів його історії. Це обумовлено різними факторами, спочатку звичайними інстинктами виживання, а потім турботою про своє здоров'я, прагненню до кращої якості і більшої тривалості життя. На сучасному етапі розвитку люди розуміють всю важливість занять спортом, розробляються різні методики тренувань і схем живлення для того щоб якомога довше зберігати своє тіло і здоров'я. Крім цього людина яка володіє красивим тілом відчуває себе більш впевнено, її душа та тіло знаходяться в гармонії.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Київ: Здоров'я, 1987. 224 с
2. Ніцеля О. Вплив фізичного навантаження на стан здорової функції. Молода спортивна наука України. Зб. Наук. статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С. 328-330.

Науковий керівник: ст. викладач Яковенко Ю. О.

Голікова Є. К.
студентка II курсу
факультету міжнародних економічних відносин
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

НЕОБХІДНІСТЬ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Сучасні світові тенденції розвитку новітніх технологій, віртуальних і автоматизованих інновацій та їхнє поширене впровадження до більшості сфер життя людини призводять до різкого зменшення рухової активності студентів. Безумовно, роботизація великої кількості процесів, починаючи від повсякденних справ на кшталт замовлення продуктів або одягу та закінчуючи новітніми онлайн-системами освіти й праці приносить безліч переваг, але вона також несе негативний вплив на спосіб життя людини, яка широко використовує зазначені вище інновації, а саме – студента. Таким чином, сучасна студентська молодь знаходиться під незадовільним для здорового образу життя ефектом сучасних технологій, які провокують здебільшого сидячу та неактивну поведінку з недостатньою кількістю рухової активності.

На сьогодні, під час всесвітньої епідемії COVID-19, коли офлайн-діяльність зупинила своє звичне функціонування майже у всіх сферах життя людини, студенти змушені ще глибше занурюватися в онлайн та в усі негативні наслідки малорухомого способу життя, що впливають з нього. Для подальшого аналізу негативного впливу відсутності рухової активності в студентів, важливо визначити сутність цього поняття. Згідно з загальноприйнятим тлумаченням, рухова активність – це будь-які форми руху, під час яких організм використовує енергію: заняття спортом або будь-які повсякденні справи, наприклад прибирання приміщення [1]. Більшість видів рухової активності поліпшують фізичну форму людини, а можливості, які природньо закладені в організмі кожної людини, можуть бути реалізовані в здоров'я й активне довголіття тільки за умови постійних фізичних навантажень.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Таким чином, відсутність рухової активності в житті будь-якої людини, а особливо студента як зростаючого організму, що вимагає уважного й правильного підходу для благополучного розвитку, є вкрай негативним аспектом.

Щодо конкретної характеристики недоліків і загроз недостатньої рухової активності, або, використовуючи наукову термінологію, гіподинамії, слід зазначити, перш за все, її вплив на збільшення навантаження на серцевий м'яз [2]. Це пояснюється тим, що коли людина знаходиться в активному стані – ходить, бігає чи займається фізичними вправами, м'язи, натискаючи на судини, допомагають серцю перекачувати кров на периферію, а венами – до серця, у той час як коли людина не рухається, цього не відбувається, призводячи до швидкого зношення серця, яке, за відсутності рухової активності, змушене виконувати важку роботу [2].

Іншим серйозним фактором, що свідчить про шкоду малорухомого способу життя є накопичування шкідливих речовин в організмі людини. Під час роботи м'язів відбувається згорання енергії, яка надходить з їжею, і навпаки – при недостатній руховій активності, запаси енергії відкладаються та накопичуються у вигляді: жирів, що, у свою чергу, призводить до надмірної ваги; холестерину в судинах, що загрожує стенокардією, інфарктом і інсультом; солей, що веде до остеохондрозу [3]. Хоча зазначені вище наслідки відсутності рухової активності в житті людини, а особливо студентської молоді, є не повним переліком негативних аспектів малорухомого образу життя, вони є достатнім підґрунтям для усвідомлення необхідності формування рухової активності студентів. Тому впровадження раціонально врегульованої та збалансованої рухової активності в життя молоді є лише позитивним чинником для формування здорового образу життя та поліпшення загального стану й самопочуття студентів в умовах сучасної орієнтації багатьох сфер діяльності в онлайн-функціонування, що супроводжується сидячою активністю. Практичне впровадження рухової активності в життя студентів має широкий діапазон можливостей, оскільки процес перетворення способу життя на більш спортивний та здоровий може мати багато проявів: від самостійних навантажень вдома до професійної

спортивної активності в відповідних закладах. Організація цього впровадження є дуже важливим і вартим професійної уваги процесом, який має розроблятися та контролюватися фахівцями зі сфери охорони здоров'я та фізичної культури, а здійснюватися закладами вищої освіти та професійними спортивними угрупованнями.

Таким чином, в умовах сучасної епідемії та, як наслідок, карантинного офлайн-навчання, доцільним є наголошення корисності збільшення рухової активності для здоров'я студентів та розробка відповідних комплексів вправ або порад, які молодь мала б змогу виконувати власноруч. Також, раціональною метою були б організація та розвиток спортивної діяльності в закладах освіти та спорту під наглядом спеціалістів відповідного фаху. Правильне систематичне виконання перелічених вище пунктів слугувало б надійним трампліном для оздоровлення сучасної студентської молоді та запобігання негативних для здоров'я студента наслідків відсутності рухової активності, що стало невід'ємною частиною сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація. Режим доступу: <http://www.medycyna.sm.gov.ua/index.php/uk/1110-ryfkdf>
2. Підтримка фізичного здоров'я. – URL: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40>
3. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. *Роль рухової активності в житті студентів*. Спортивна наука України. 2014. №4 (62).

Науковий керівник: ст.викладач Яковенко Ю. О.

УДК 796:613.735–053.6

Додонова В. Д.

студентка I курсу

факультет економічної інформатики

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

НЕБЕЗПЕКА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ НА ПОЧАТКУ САМОСТІЙНИХ ТРЕНУВАНЬ У ТРЕНАЖЕРНОМУ ЗАЛІ

Загальна кількість травм, отриманих заняттях з фізичного виховання, доволі велика через ігнорування простих правил безпеки під

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

час користування тренажерами або виконання вправ без нагляду тренера.

Фізичне виховання є обов'язковою частиною життя студентів та захопленням для більшості сучасної молоді. Через невтішну статистику травмування дітей та підлітків під час гри на спортивних майданчиках та у спортзалі, є необхідним активне поширення інформації щодо правил безпеки.

Під час пандемії, коли спортивні майданчики спорожніли, та активне проведення часу серед молоді стає рідкістю, дуже гостро ставиться питання про спортивне виховання юного покоління. Більшість людей не зацікавлені у регулярних заняттях спортом через відсутність мотивації.

Оскільки бажаючих займатися професійно спортом наразі все менше і менше, для молодих аматорів має існувати певна альтернатива, яка могла б підтримати тіло і здоров'я у гарному стані та не нашкодити недосвідченому спортсменові. Однією з них є тренажерна зала. За даними сервісу Google. Maps, у Харкові станом на 22 жовтня 2020 року відкрито близько 200 місць, де люди могли б займатися спортом.

Шукати проблему непопулярності фізичного виховання молоді почнемо зі школи. Серед усього педагогічного персоналу школи хотілося б виокремити вчителів фізичного виховання та біології. Саме від того, як ці дисципліни викладають, залежить майбутнє здоров'я нашої країни. Викладачі мають спостерігати за дітьми, бачити особливості розвитку дитини і корегувати їх шлях у спорті. Проте, згідно опитування студентів, від шкільних учителів фізичної культури та біології, а також тренерів початкових секцій нечасто можна почути дійсно корисні поради, дізнатися про правильність виконання тих чи інших вправ, почути рекомендації щодо свого фізичного розвитку. Разом з цією проблемою поширена ще одна – відсутність налагодження спортивного виховання дітей, які відрізняються від інших однолітків, або особливими успіхами, або слабкістю. Звідси впливає статистика низької зацікавленості дітей у спорті взагалі чи правил виконання вправ зокрема.

По досягненню 14-ти років підлітку можна самостійно починати слідкувати за своїм здоров'ям, у тому числі зацікавитися активними

видами діяльності у спортзалі чи секції. Проте, наскільки подібні заклади насправді користуються попитом і чому, а також чи існують ризики, які можуть заподіяти шкоди молодому організму під час їх відвідування?

Проаналізуємо кількість молоді (люди віком від 14 до 20 років), що відвідують тренажерний зал у відсотковому співвідношенні до загальної маси відвідувачів. Під час спостережень за масою спортсменів в одному зі спортивних залів Харкова, який, зазначимо, знаходиться у спальному районі міста, оточений двома школами поблизу і є єдиним великим залом у радіусі 940 метрів, ми дійшли висновку, що кількість юнаків та дівчат, які підходять під рамки зазначеного віку, складає не більше 25% (близько 10 осіб від 40 кожного дня протягом тижня). За отриманою інформацією робимо висновок, що, або зал не користується попитом серед молоді, або у даному районі молодь не зацікавлена у спортивній діяльності та воліє займатися іншими справами у свій вільний час.

Зосередимося на тих юнаках та дівчатах, що складають 25% від усіх відвідувачів тренажерного залу і проаналізуємо їхню діяльність за кількома параметрами: наявність тренера, час тренувань, навантаження та оборот молоді у самому залі. Важливим аспектом є те, що у залі діють акції та заохочення школярів для відвідуванні цього залу у вигляді спеціального абонементу на певну кількість занять із тренером. Тренер має дуже важливе значення для розуміння основ спорту та фізіології в цілому. Саме від персоналії тренера не мало залежить ставлення до самої ідеї саморозвитку шляхом фізичних навантажень різного рівня. Тому така ініціатива з боку управління багатьох спортивних залів є дуже влучною.

Усі клієнти даного тренажерного залу, займаються зі своїми тренерами, які, в свою чергу, слідкують за самопочуттям та нормують навантаження відповідно до її фізичного стану. Тобто новачок завжди перебуває під контролем спеціаліста, який бере відповідальність за безпеку клієнта під час тренувань. Даний факт спростовує міф про загрози для фізичного здоров'я під час відвідувань тренажерного залу. Аби вберегтися від травм під час занять на тренажерах, досить придбати абонемент із тренером та чесно відповідати на питання про фізичний стан, самопочуття та інше. Саме дана інформація дозволяє тренеру

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

створити правильну стратегію тренувань, час та інтенсивність тренувань, які у майбутньому дадуть результат. З більшості методичних рекомендацій випливає, що найбільш оптимальним планом тренувань є комплекс із восьми вправ протягом півтора годин. Засновуючись на власних спостереженнях, тренери завжди намагаються донести до клієнтів важливість дотримання даної системи задля досягнення якісних результатів.

Під час інтенсивного тренування тіло розминається і перебуває у тонусі при постійних навантаженнях на нього. Це зменшує ризик отримання травми. Якщо ж дозволяти тілу відпочивати занадто довго, то за час відпочинку м'язи грубіють, і з'являється ризик розриву одного із них під час виконання вправи [1]. Тому дуже важливо аби молодий спортсмен, або мав кваліфікованого наставника, або мав джерело доцільних рекомендацій, які допоможуть запобігти отриманню травм.

Тільки починаючи відвідувати залу студенти потрапляють у нове середовище і мусять у ньому акліматизуватися. Складнощі цього процесу полягають у тому, що за відсутності тренера людина залишається відповідальною сама за себе і не може об'єктивно оцінювати правильність виконання деяких вправ чи користування тренажерами. Саме відсутність мотивації та підтримки підштовхує більшість поставити хрест на ідеї займатися спортом.

Доцільною буде порада до осіб юного віку: починати спортивне життя необхідно під наглядом досвідченої людини, яка зможе надати вам кваліфіковані рекомендації та переконатися у відсутності загрози. Також дійовим мотивом буде заохотити товариша аби завжди мати перед очима рівну до себе людину, з якою ви проходите спільний шлях. У такий спосіб процес знайомства з суровим та вимогливим спортом перетвориться на пригоду, у якій із вами буде друг та тренер або старший товариш, який завжди підстрахує.

Отже, варіативність загроз для фізичного здоров'я юного покоління у тренажерних залах дуже перебільшена і, за статистикою, має місце не більше одного разу на рік. Тренажерні ділянки створені задля зміцнення здоров'я і їх вплив на фізичний стан людини, не важливо школяра чи дорослого, абсолютно позитивний, що виражається у зміцненні тіла,

налагодженням моторної та координаційної функцій організму, поліпшення осанки, витривалості та запобіганню жирових відкладень, які згубно впливають не лише на зовнішній вигляд, а й на ускладнення дій всередині організму [2].

На початку знайомства зі спортом саме у тренажерній залі чи спортивній секції людина має можливість переймати досвід інших відвідувачів. Подібне спілкування допомагає відчувати себе більш комфортно у суспільстві і добре впливає на соціальне здоров'я, – вміння спілкуватися з людьми та почуватися в соціумі.

Тренажерний зал – це добрий плацдарм для здобуття основ для заняття спортом та особливостей людського тіла, його можливостей та обмежень. Стає зрозумілим, що здоровий спосіб життя допомагає не тільки почувати себе краще на фізичному рівні, але й боротися зі стресом, агресією та зайвою вагою.

Список використаних джерел:

1. Зімкін Н. В. Фізіологічна характеристика сили, швидкості та витривалості. *Фізкультура і спорт*, 2006. С.– 205
2. Ашмарин Б. А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. *Фізкультура і спорт*, 2002. Вип. 2. С.– 256

Науковий керівник: викладач Скляренко В. П.

УДК 613:796.012.6

Загородня Є. О.

студентка II курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ПРОБЛЕМИ СЬОГОДЕННІЇ РУХЛИВОСТІ НАСЕЛЕННЯ. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВИХІД З СИТУАЦІЇ

Недостатня рухова активність – одна з багатьох проблем, яка вкрай гостро виражена в сучасному суспільстві та певною мірою обумовлена сучасним способом життя. Узагальнені дані численних літературних досліджень. показують, що ситуація, яку ми зараз спостерігаємо, а саме,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

значне погіршення стану здоров'я населення. Це пов'язано з малорухомим способом життя, коли у більшості дорослих людей, рухова активність триває не більше 15 хвилин протягом дня. Зазвичай, це моменти, коли ми йдемо на роботу, за кавою у кафе під час перерви та за документами у сусідній відділ. Щоб розуміти масштаб проблеми, варто зауважити, що нормою щоденної активності вважається 2 години. Отже, ми реалізуємо лише 20-25 % своїх потреб у рухах.

Гіпокінезія – особливий стан організму, обумовлений недостатнім обсягом рухової активності. Аналіз медичної науково-методичної літератури з питань, пов'язаних із малорухомим способом життя, показує, що гіпокінезія є основним джерелом більшості хвороб і сама вважається хворобою багатьма спеціалістами в галузі медицини. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя становить реальну загрозу стану здоров'я, адже він є передумовою найбільш масових захворювань, сприяє прогресуванню існуючих захворювань та погіршенню стану здоров'я загалом. Дефіцит обсягу рухової активності – один із чинників, який визначає відхилення від норм у функціонуванні систем організму. Численні дослідження доводять шкоду малорухомого способу життя. Через це і виникає необхідність у пошуках найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з недостатністю рухової активності.

У цьому питанні важлива роль відводиться фізичній культурі, як доволі дешевому, доступному, надійному засобу збереження та зміцнення здоров'я. Фізична культура в цьому разі є не тільки засобом виховання і покращання фізичної підготовленості, а нерідко й основним фактором відновлення та зміцнення здоров'я, джерелом підвищення загальної та розумової працездатності. Проте, у більшості населення відсутнє усвідомлення того, що заняття фізичною культурою розглядається як потужний фактор покращання стану здоров'я, чинник корекції та компенсації порушених функцій спричинених захворюванням. Актуальність дослідження зумовлюється з одного боку необхідністю популяризації та пропаганди серед населення занять фізичною культурою та спортом для забезпечення необхідного рівня рухової

активності, з іншого – відсутністю загальної обізнаності в галузі фізичної культури.

На думку спеціалістів, найбільш перспективним, доступним та ефективним напрямком досягнення максимально позитивного результату в питанні покращання стану здоров'я населення є всебічне використання засобів фізичного виховання як основного фактора ліквідації наявного захворювання та недоліків у фізичному розвитку. Вирішення цієї проблематики можливе саме засобами фізичного виховання, які дають змогу компенсувати брак рухової активності та сприяти ефективному зменшенню захворюваності серед населення. Визначено, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом мають позитивний ефект, який виявляється перш за все, в економізації і стимуляції функцій організму. Враховуючи роль оздоровчих занять фізичною культурою та критичну ситуацію, що склалася зі станом здоров'я населення, існує необхідність принципово нового підходу до вирішення цієї проблеми.

Можна поділити усі види оздоровчої фізичної культури по ступені впливу на організм та розділити на дві групи: вправи ациклічного й циклічного виду. Циклічні – це рухові акти, які потребують постійного повторення закінченого рухового циклу тривалий час. Як приклад візьмемо ходу, біг, ходу на лижах, прогулку на велосипеді, плавання та веслування. Ациклічні вправи не мають структури рухів та стереотипного циклу, вони можуть змінюватись в ході виконання. Наприклад, це гімнастичні і силові вправи, єдиноборства, метання, стрибки та спортивні ігри. Ациклічні вправи найбільш ефективно впливають на опорно-руховий апарат й підвищують силу м'язів, швидкість реакції, гнучкість та рухливість суглобів, стабільність нервово-м'язового апарата. Переважно використовують ациклічні вправи в гігієнічній і виробничій, ритмічній й атлетичній гімнастиці, заняттях в групах загальної фізичної підготовки (ОФП), та гімнастиці по системі «хатха-йога».

Вправи, які допоможуть швидко, просто та безкоштовно відновити свою фізичну активність:

- **Ранкова гігієнічна гімнастика.** Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидкому пробудженню організму після сну, підтриманню

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

високого рівня працездатності протягом трудового дня, удосконалюванню координації нервово-м'язового апарата, діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Під час ранкової гімнастики і наступних водяних процедур активізується діяльність шкірних і м'язових рецепторів, вестибулярного апарата, підвищується збудливість ЦНС, що сприяє поліпшенню функцій опорно-рухового апарата і внутрішніх органів.

- **Аеробіка.** Це система фізичних вправ, енергозабезпечення яких здійснюється за рахунок використання кисню. У тренуванні має брати участь не менш 2/3 м'язової маси тіла. Для досягнення позитивного ефекту тривалість виконання аеробних вправ повинна бути не менш 20-30 хв. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші зміни систем кровообігу і подиху: підвищення скорочувальної і «насосної» функції серця, поліпшення утилізації міокардом кисню, тощо. Їх виконання допомагає досягти профілактичного й оздоровчого ефекту.

- **Оздоровча хода.** У масовій фізичній культурі широко використовується оздоровча (прискорена) хода. За таких умов при певній швидкості (до 6,5 км/год) за 1 годину ходи витрачається 300-400 ккал енергії в залежності від маси тіла (приблизно 0,7 ккал/кг на 1 км пройденого шляху). Наприклад, людина з масою тіла 70 кг при проходженні 1 км витрачає близько 50 ккал. При щоденних заняттях оздоровчою ходою (по 1 годині) сумарна витрата енергії за тиждень складе близько 2000 ккал, що забезпечує мінімальний тренувальний ефект для компенсації дефіциту енерговитрат і росту функціональних можливостей організму. Прискорена хода в якості самостійного оздоровчого засобу може бути рекомендована лише при наявності протипоказань до. При відсутності серйозних відхилень у стані здоров'я вона може використовуватися лише в якості підготовчого етапу тренування на витривалість, а надалі заняття оздоровчою ходою повинні змінюватися біговим тренуванням.

Отже, автоматизація та механізація виробництва, швидкий розвиток різних засобів зв'язку, транспорту, умов життя призвели до значного обмеження рухової активності дорослого населення. Доведено,

що сучасний ритм життя призводить до виникнення певних зрушень у стані здоров'я, зумовлює виникнення функціональних розладів та обмеження робочих можливостей організму .У свою чергу, це призводить до значних порушень діяльності внутрішніх систем, передчасному старінню і смерті. Тривале зниження рухової активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і спричинюють розвиток найрозповсюдженіших захворювань, так званих «хвороб цивілізації»: гіпертонічної хвороби, атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, судинних захворювань, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарата, інфаркта міокарда, тощо. Оздоровча фізкультура є найефективнішим пристроєм для поліпшення стану здоров'я. Вона не потребує багато часу чи витрачених грошей, а лише вашої уваги до себе та свого організму.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк : Стакер, 2002. 590 с.
2. Григорович Е. С., Переверзев В. А. Физическая культура. Минск: Вышэйшая школа, 2008. 222с.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. . канд. наук фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Луцьк, 2000. 21 с.

Науковий керівник: ст. викладач Подмарьова І. А.

УДК 37.037:338.48-6

Кіпеть Д. Ю.

студентка І курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Фізичне виховання студентів і молоді – відповідальний напрямок діяльності держави й суспільства, а спортивний туризм – один із

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

найбільш ефективних засобів формування у молоді людини здорових духовних і фізичних якостей, а також пізнавальних і творчих начал. Особливо треба виділити активізацію аналітичних здібностей людини. Аналітичне мислення може розвиватися тільки на основі великого запасу вражень і спостережень, що надають матеріал для порівняння. Включення студента в активні заняття спортивним туризмом збагачує його новою інформацією [1]. Більшу частину свого часу студенти проводять вдома, за комп'ютером, в закритих приміщеннях, що сприяє уповільненню їх мозкової активності, виразності, логічності та точності мови. Тому в таких ситуаціях потрібно ходити в спортивні походи, навіть якщо вони не регулярні. Для організму дуже важливо отримувати достатню кількість кисню, відпочити, а не дихати екологічно-брудним повітрям міста. В останні роки стан здоров'я сучасної молоді значно погіршився. Найбільше спостерігається проблеми у студентів, які навчаються і не знаходять часу для відпочинку. Пізніше у таких людей почне сповільнюватися активність, вони менше будуть встигати зробити за день, ніж раніше, буде присутнє постійне відчуття втоми. Тому, піші багатоденні походи при дотриманні норм навантаження добре впливають на стан здоров'я юнаків і дівчат, а також сприяють їх фізичному розвитку. Фізичне виховання в поході реалізується за допомогою правильно розрахованого графіка проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання цілющого впливу природних факторів на всі функції організму, дотримання правил гігієни, правильної організації харчування. Важливими є й радісні враження, позитивні емоції. Таким чином, спортивний туризм вирішує багато проблем, такі як: відновлення нервової системи, налагодження оздоровчого процесу.

Доцільно зазначити, що долати труднощі та доводити іншим, що ти здатний на багато це гідно поваги. У спортивному туризмі хлопці долають сотні кілометрів на велосипеді, пішки по горах з вантажем на плечах. Спортивний туризм в силу специфіки діяльності та виховного середовища надає великі можливості в професійній орієнтації студентів та пропаганді здорового способу життя серед них. Також, молодь необхідно навчати правильно діяти в надзвичайних ситуаціях: надавати

першу медичну допомогу, орієнтуватися на місцевості, забезпечувати укриття в негоду, долати природні перешкоди, виживати в природному середовищі. Всі ці життєво необхідні знання та навички студенти отримують в походах, на змаганнях.

В процесі занять спортивним туризмом збільшується коло спілкування людини, придбання нових навичок, накопичення позитивного досвіду, створюються сприятливі умови для формування моральних якостей особистості та здорового способу життя. Це відбувається, коли ти в поході є спілкування з новими людьми, допомога один одному в складних ситуаціях. Туризм включає до себе різноманітні за формою і змістом рухові дії з подолання значних відстаней. Їх метаформування у людини умінь і навичок, необхідних їй в професійній діяльності, вирішуючи виховні, освітні, оздоровчі й спортивні завдання.

Туристи навчаються правильної техніки ходьби, подолання перешкод, розведення вогню, набуває навичок приготування їжі на вогнищі, правильно орієнтуватися, ремонтувати спорядження, виробляти вміння долати труднощі, формуються організаторські якості, свідомо дисципліна та відповідальність. Практика показує, що з підвищенням рівня туристичної діяльності у студентів зростає потреба в туризмі, у вмінні визначати вчасно та планувати роботу згідно сучасних інтересів студентів. Для системи туристської діяльності важливий її постійний розвиток, якісне й кількісне вдосконалювання [2, с. 32-41]. Отже, спортивний туризм має широкий спектр специфічних якостей, що значною мірою привабливих для студентів. Це можливість зміцнення здоров'я, природне дозування фізичних навантажень, великий пізнавальний і виховний ефект, активний вплив на всебічний розвиток особистості та її моральні якості, самоствердження і самоперевірка в умовах боротьби з труднощами, стихійними силами природи.

Список використаних джерел:

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посіб. для закладів освіти. К.: Наук. світ, 2003. 203 с.
2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навчальний посібник. Луцьк: Редакційно-

видавничий відділ «Вежа» Державного університету імені Лесі Українки,
2000. 145 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.011-796.5

Красноруцький Д. О.

студент I курсу

факультет менеджменту та маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РОЗВИТОК СПОРТИВНО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТУРИЗМУ ЯК ІНСТРУМЕНТУ ЛІКВІДАЦІЇ НАСЛІДКІВ ПАНДЕМІЇ COVID-19

Найбільша цінність будь-якого суспільства – це життя його громадян, а протяжність цього життя на пряму залежить від здоров'я кожного окремо взятого індивіда. На сьогодні у світі загалом та в Україні зокрема, ще до переходу в режим карантину на початку 2020 року, склалася тенденція до зниження рівня фізичного здоров'я населення. За даними ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) [1] нині на території Європи кожен третій підліток має надлишкову вагу або страждає на ожиріння. В Україні цей показник є меншим, але вже наявність такої тенденції, має створити передумови до відповідної реакції з боку відповідальної за даний аспект соціально-економічного життя інституціональної ланки. В нашій країні керівними органами виконавчої влади, в сфері контролю та регулювання здоров'я населення, а також створення та провадження державної політики стосовно молоді, є Міністерство охорони здоров'я та Міністерство молоді та спорту, відповідно. В результаті їх бездіяльності перед цими викликами, проблема низького рівня фізичного здоров'я нації стане головним тягарем українського суспільства та призведе до катастрофічних наслідків для населення.

Згідно з дослідженнями ВООЗ [1], здоров'я людини наполовину залежить від умов і способу життя, на одну п'яту від стану

навколишнього середовища, в тій же мірі від генетики і тільки приблизно на 10% – від служб охорони здоров'я. З одного можна сказати, що від діяльності влади, залежить лише 10%, але це не так, адже відповідно до стратегії розвитку системи охорони здоров'я [2], до обов'язків МОЗ входить контроль за загальним рівнем здоров'я населення та створення сприятливих умов для його покращення. З початком розповсюдження вірусу COVID-19, вся територія нашої країни була направлена на карантин, в результаті чого спосіб життя індивідів, зазнав суттєвих змін. До таких змін можемо віднести:

- зменшення рівня рухової активності, адже відповідно до карантинних норм було обмежено пересування населення, до того ж були зачинені спортивні зали та деякі спортивні майданчики, з метою ліквідації великого скупчення народу;

- збільшення рівня стресу в повсякденному житті, оскільки значна кількість працівників та здобувачів освіти були переведені на дистанційний режим роботи та навчання, що відбулося в досить короткі терміни та за повністю відсутньої підготовки, в результаті чого люди були вимушені знаходитися в стресових ситуаціях, через зміну їх звичного способу життєдіяльності;

- погіршення рівня харчової безпеки населення, через режим самоізоляції, людина поступово втрачає контроль над власним режимом харчування, що призводить до збільшення частки фаст-фуду, погіршення пропорції білків, жирів та вуглеводів та збільшення калорійності в загальному раціоні харчування;

- активізація процесу вживання алкогольних напоїв та тютюнових продуктів, в результаті намагань виходу з стресових ситуацій створених через зміну щоденного способу життя та подіями, провокуючими відчуття незахищеності, що пов'язана з поширенням вірусу COVID-19 та погіршенням епідеміологічної ситуації в країні.

Усі ці трансформації є негативними, що свідчить про передумови виникнення тенденції до спаду загального рівня фізичного здоров'я нації, а зважаючи на те, що спосіб життя визначає половину здоров'я людини цей спад буде досить стрімким.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

З цього факту можемо сказати, що необхідність створення нових механізмів поліпшення фізичного здоров'я населення стоїть досить гостро. Одним з таких способів є, власне, розвиток спортивно-рекреаційного туризму. Розвиток даного напрямку діяльності, є особливо актуальним за умов необхідності мінімізації пересування осіб між містами та виключення можливості їх перебування в закритому приміщенні. У той же час, спортивно-рекреаційний туризм є формою активного відпочинку у рамках фізичної рекреації з деякими обмеженнями щодо фізичних навантажень. Збільшення фізичних навантажень відповідає особливостям спортивного туризму.

Відповідно до Міжнародної хартії спортивного туризму, прийнятої на II Конгресі Міжнародної туристсько-спортивної спілки у грудні 1992 р. У статті I зазначено, що « спортивний туризм як всеосяжна форма оздоровчого, пізнавального туризму і подорожей – один з найбільш ефективних напрямків сучасного розвитку світового туризму ».

Спортивно-рекреаційний туризм за своєю сутністю – спосіб життя значного кола суспільства, для якої туризм служить ефективним засобом фізичного оздоровлення [3] в наслідок обмеження фізичних навантажень з поєднанням прогулянок, подорожей, інтелектуальних та розвиваючих ігор, культурного розвитку.

До числа рекреаційних зон відносяться навчально-туристські та екологічні стежки, марковані траси, будинки відпочинку, пансіонати, об'єкти фізичної культури і спорту, туристичні бази, кемпінги, яхт-клуби, туристично-оздоровчі табори та ін [4].

Відповідно, залежно від умов і засобів пересування найбільш розповсюдженими є такі форми рекреаційно-оздоровчого туризму, як пішохідний, водний, велосипедний, лижний, кінний [5].

Безперечною перевагою функціонування системи спортивно-рекреаційного туризму є можливість створення необхідних умов в будь-якому регіоні, та в будь-якому місті, що в умовах поширення вірусу COVID-19, дає можливість дотримання карантинних норм в момент проведення заходів. Регулярна участь індивіда в такого роду заходах, створить передумови до підтримки рівня його фізичного здоров'я та поєднання занять спортом з культурним розвитком та нервово-

психологічним розвантаженням. До того ж у кожному місті існують підходящі ландшафти, що можуть виступити в ролі місця проведення подібних заходів. В результаті спрямування фінансових коштів в розвиток спортивно-рекреаційної інфраструктури, буде виконуватися дві цілі одночасно, а саме благоустрій території населених пунктів та створення умов для підтримки фізичного здоров'я населення.

Варто зазначити, що саме розвиток спортивно-рекреаційного туризму може відбуватися в незалежності від рівня захворюваності в країні. При цьому окрім вирішення визначених нами проблем даний вид туризму виконує наступні функції:

- гармонізація фізичного розвитку;
- забезпечення нервово-психологічного розвантаження для людей різного віку;
- зміцнення здоров'я та стимулювання розвитку імунітету до захворювань;
- підтримання високого рівня працездатності;
- підвищення творчої активності.

В свою чергу заклади освіти, будь-якого рівня, мають долучатися до цих проектів, адже досить вагомим фактором в популяризації даного виду туризму є залучення до його проведення молоді. У комплексному підході до вирішення завдань виховання молоді важливе місце належить фізичній культурі, спорту і туризму як масовому та дієвому засобу патріотичного, морального, трудового та естетичного виховання.

Таким чином, пандемія COVID-19 спричинила у нашому суспільстві погіршення в усіх сферах соціально-економічного життя, при цьому викликавши негативні трансформації в проявах індивідуальної поведінки людей, спричинені зміною їх звичайного способу життя. Держава та громадські інститути мають відреагувати на ті виклики, що поставила перед нашим суспільством хвороба COVID-19. Одним з ефективних інструментів мінімізації негативних наслідків спричинених пандемією є розвиток спортивно-рекреаційного туризму. Розвиток даної сфери дозволить не тільки виступити в ролі каталізатора підвищення рівня фізичного здоров'я населення в момент дії карантинних заходів, а й створити необхідну інфраструктуру задля сталого розвитку нашого

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

суспільства та формування принципу відповідальності за власне фізичне здоров'я в кожного громадянина нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. Режим доступу: <https://www.who.int>
2. Міністерство охорони здоров'я України. Режим доступу: <https://moz.gov.ua>
3. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: навч. пос. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 120 с.
4. Юрескул В. О. *Поняття і склад земель рекреаційного призначення за законодавством України. Часопис цивілістики.* 2017. Вип. 23. С. 87–92.
5. Гриценко А. К. *Спортивний туризм як засіб рекреації. Сталий розвиток України: проблеми і перспективи.* Зб. мат. за рез. IV наук.-практ. конф. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2016. С. 124–127.

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

УДК 796.012.412.5.012.61

Кухаренко Є. П.
студентка I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Існує велика кількість факторів, що знижують рівень здоров'я у населення: хвороби, пристрасть до алкоголю і нікотину, хронічний вплив несприятливих умов життя і праці, нераціональне харчування. Безладний режим праці та відпочинку, сну, емоційні напруги, забруднення повітря, води, зловживання ліками та побутовою хімією. У числі цих факторів на одному з перших місць стоїть рухова недостатність.

На відміну від великої кількості факторів, що послаблюють здоров'я. У зв'язку цим оздоровчий біг є ефективним засобом в оздоровчої та адаптивної фізичної культури. Однак фізична культура може принести користь тільки при науково-обґрунтованому, методично правильному її застосуванні. З величезного арсеналу засобів фізичної культури найбільш значний ефект надають тривалі вправи циклічного характеру – аеробні вправи (зокрема – оздоровчий біг).

Позитивний вплив бігу на організм людини доведений багатьма науковцями та медичною практикою. В процесі тренування удосконалюються механізми організму, знімаються нервово-психічні перенапруження, поліпшуються процеси обміну речовин і кровопостачання тканин і органів, що позитивно впливає на загальний фізичний стан, самопочуття та працездатність людини. Оздоровчий біг все ширше застосовується як засіб профілактики та лікування багатьох захворювань [1].

Доцільно відзначити, що користь бігу – не лише в струнких ногах, медалях з забігів та красивих селфі. Регулярні заняття бігом впливають на нашу фізіологію, мислення і самооцінку, і це підтверджує наука.

Навчання у закладі вищої освіти вимагає від студентів великого емоційного, психологічного та фізичного навантаження, все це залежить від рівня підготовленості здобувачів освіти. Заняття оздоровчим бігом потрібно проводити без особливого навантаження, бігти як потребує організм, отримувати від цього процесу самозадоволення, тільки в цьому випадку буде позитивний ефект у фізичному та психологічному плані, а тренування не втратить сенсу. Під час бігу необхідно дихати правильно – вільно, глибоко, включаючи в роботу всі дихальні м'язи, вдих та видих робити через ніс.

Для студентів, які почали займатися бігом, навантаження повинне бути мінімальною, або достатнім для того, щоб тренування приносило задоволення. У процесі занять навантаження поступово підвищується. Навантаження для початківців необхідно розподіляти між ходьбою та бігом (дистанція 1600 м 2-3 рази в тиждень).

Обсяг (кількість кілометрів) і інтенсивність (оптимальне навантаження для конкретної особи в певний момент) – компоненти

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

оздоровчого бігу. Для студентів, що бажають займатися бігом, дотримання правил є необхідним, а саме: заняття краще розпочинати через 1,5-2 години після прийому їжі, і не пізніше ніж за 1-2 години до сну; на свіжому повітрі [2].

Отже, ефективність оздоровчого тренування зумовлюється періодичністю та тривалістю занять, обсягом і інтенсивністю навантаження, доповнений раціональним харчуванням і дотриманням загального режиму.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом зокрема оздоровчим бігом допомагають студентам ліквідувати нестачу в руховій активності, сприяють більш успішному засвоєнню навчальної програми, контролюючи свій фізичний і функціональний розвиток.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.

2. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз.виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.012.1:614.46-057.87

Петрова О. О.

студентка I курсу

факультет економічної інформатики

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ

В наш час особливу увагу в пропаганді фізичної культури і спорту необхідно приділяти студентській молоді, тому що ця категорія населення є недостатньо залученою в фізкультурно-оздоровчі заняття, через навчальну зайнятість та потребує формування стійкої потреби в регулярних фізичних навантаженнях [1].

Витривалість є найважливішою фізичною якістю, що відображує загальний рівень працездатності людини і виявляється як в спортивному, так і в повсякденному житті.

Під час карантину, у період самоізоляції, розвиток витривалості є досить складним. Оскільки зазвичай під час розвитку витривалості використовують традиційні анаеробні тренування (біг, лижні гонки, плавання), постає питання, яким чином можна розвивати витривалість вдома, особливо в осінньо-зимовий період.

Проаналізувавши роботи багатьох авторів, наприклад: Зіамбертова В. Ю., Піддубного О. Г., Цимбалюк Ж. О., Мусієнка А. В., Кузьміна Н. А., Бикова Н. Н., Кос'яненко А. Н., Ключкіна Г. О., ми зробили висновок, що жоден з них не дає рекомендацій щодо розвитку витривалості в домашніх умовах. Саме тому ми вважаємо цю тему актуальною.

Мета дослідження полягає у аналізі наявних методик для розвитку витривалості, та обрання доступних для використання в домашніх умовах.

Користуючись аналізом Золотухіна О. О. та Семенцової К. ми вирішили зупинитися на визначенні Годика М. А., який виділяє витривалість як здатність протягом тривалого часу виконувати вправи без зниження їх ефективності [2].

Є декілька видів витривалості:

1. Швидкісна витривалість – це здатність підтримувати високу швидкість протягом максимально тривалого часу.

2. Швидкісно-силова витривалість – це здатність проявляти велику вибухову силу (наприклад, здійснювати стрибок) протягом тривалого часу (безперервне виконання вправи більш ніж 30 с).

3. Координаційна витривалість – це витривалість, яка проявляється в основному в руховій діяльності, яка характеризується виконанням тривалий час різноманіття складних техніко-тактичних дій (спортивні ігри, спортивна гімнастика, фігурне катання та інші).

4. Силова витривалість, тобто здатність тривалий час виявляти оптимальні м'язові зусилля, – це одна з найбільш значущих фізичних здібностей. Рухова діяльність при цьому може бути ациклічною,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

циклічної і змішаної. Від рівня її розвитку багато в чому залежить успішність професійної, побутової, військової та спортивної рухової діяльності [3].

В домашніх умовах найбільш зручно розвивати координаційну та силову витривалість.

Координаційна витривалість

Під час дослідження було виявлено, що доступним методом розвитку витривалості є кардіотренування.

Кардіотренування – це будь-які види циклічних фізичних вправ, які виконуються у зоні анаеробних навантажень, які першочергово направлені на розвиток серцево-судинної та дихальної системи [4, с.207].

В таблиці 1 наведено аналіз систем засобів розвитку координаційної витривалості за допомогою кардіотренувань.

З аналізу випливає: найкращим видом рухової активності є степ-аеробіка, вона повністю задовольняє наші потреби (4/4). Друге місце розділяють сходовий біг або ходьба та фітбокс (3,5/4). Також аналіз показав, що найгірший варіант розвитку витривалості у даних умовах – лижі (0/4).

Таб.1.

Аналіз систем засобів розвитку витривалості.

Засоби розвитку координаційної витривалості	Можливість виконання вдома	Незалежність від пори року	Безпечність	Обладнання (наявність)
Біг	-	-	+	-
Лижі	-	-	-	+
Спортивна аеробіка	+	+	-	-
Степ-аеробіка	+	+	+	+
Плавання	-	+	+	-
Скакалка	-	+	-	+
Фітбокс	+	+	+-	-
Сходовий біг або ходьба	+ -	+	+	-

Силова витривалість

У найбільш загальному вигляді в теорії фізичного виховання під поняттям «сила» розуміється здатність до подолання певного опору або протидії йому за рахунок діяльності м'язів (м'язових зусиль) [5]. У якості опору може виступати сила земного тяжіння, яка дорівнює масі тіла людини, або реакція опори при взаємодії. Під силовою витривалістю людини розуміється її здатність якомога ефективніше, для конкретних умов виробничої, спортивної або іншої рухової діяльності, долати помірний зовнішній опір. Для розвитку силових здібностей існують певні методи: метод максимальних зусиль, ізометричний метод, метод повторних зусиль. Аналіз показав: найкращими методами розвитку силової витривалості вдома є ізометричний метод та метод повторних зусиль (3/3). Метод максимальних зусиль виявилися недоречними для використання в домашніх умовах.

Таб.2.

Аналіз методів розвитку силової витривалості

Метод	Безпечність виконання	Можливість виконання вдома	Обладнання (наявність)
Ізометричний	+	+	+
Повторних зусиль	+	+	+
Максимальних зусиль	-	-	

Отже, ми проаналізували деякі методи та системи фізичних вправ для розвитку силової та координаційної витривалості в домашніх умовах. Для розвитку координаційної витривалості кращими видами рухової активності є степ-аеробіка та фітбокс. Для розвитку силової витривалості кращими методами є ізометричний метод та метод повторних зусиль.

Надалі планується провести більш розширений аналіз таких систем фізичних вправ як степ-аеробіка та фітбокс та проаналізувати методики для розвитку силової витривалості в домашніх умовах.

Список використаних джерел:

1. Шафикова Л. Р., Греб А. В. Оздоровительная аэробика как эффективная форма занятий по повышению уровня силовых

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

способностей и выносливости у студенток УГНТУ: Материалы II Международной научно-практической конф. УГНТУ. 271с

2. Золотухін О. О., Семенцова К. Рівень розвитку витривалості у студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*: матеріали V всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. ХДАФК. Харків, 2019. 100 с.

3. Клочков А. В., Баранов Л. Г. Развитие выносливости: методические рекомендации. Могилев, 2017. С. 9-17.

4. Быков Н. Н., Касьяненко А. Н., Ключкина Г. О. Особенности развития выносливости при занятиях фитнесом. *Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма* : сборник материалов XXI Всероссийской научно-практической конференции. Ростов н/Д, 2018. С. 206-211.

5. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высших. учеб. заведений / под общ. ред. Н. Н. Маликова. Академия, Москва. 2015. 528 с.

Науковий керівник: ст. викладач Чередніченко А. В.

УДК 796.412.24-057.875(045)

Пятницька Д. В.

канд. пед. наук.

кафедри теорії та методики

фізичного виховання

Коломієць Я. М.

студентка II курсу

психолого-педагогічного факультету

КЗ «ХГПА»

Харківської обласної ради

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Характерною рисою сьогодення є значне зниження рухової активності сучасної молоді, в тому числі і студентів. Однією з багатьох

причин цього є низька мотивація студентів до занять фізичними вправами, тому її підвищення є важливим завданням спеціалістів у сфері фізичного виховання та спорту. Аналізуючи програму з фізичного виховання для закладів вищої освіти, можна зробити висновок, що вона потребує змін і пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів засобами сучасних і популярних видів спорту, які сприяли б систематичному заняттю фізичним вихованням не тільки під час освітнього процесу, а й у вільний від навчання час. Однією з сучасних і популярних форм – є заняття фітнесом, які являють собою систему заходів для підтримки здоров'я і гарної фізичної форми. Регулярні заняття допомагають поліпшити самопочуття і позитивно впливають на стан м'язової системи і організм в цілому, усувають наслідки стресу і допомагають в боротьбі з депресією, адже заняття викликають позитивні емоції, що при великому розумовому навантаженні так необхідні для сучасної молоді.

Фітнес-програми можна поділити на силові і кардіо-програми, їх велика безліч і тому дає велике поле для вибору засобів для занять.

Слово «фітнес» зрозуміле у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Головна мета фітнесу – досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття. Основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам [1]. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Все це можна узагальнити як «всебічний фітнес».

Одним із популярних напрямків фітнесу – є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце в системі оздоровчої фізичної культури, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці. Одним з нових її видів

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

являється хіп-хоп аеробіка, яка спрямована на схуднення і підтримку загального тону організму. Цей вид аеробіки з'явився в США у 70-х роках минулого століття і поступово відокремившись від неї у самостійну субкультуру зі своїм одягом та музикою. Хіп-хоп один із найулюбленіших танців молоді. Популярність його не знижується вже багато років. Про це свідчить і рейтинг змагань з цього виду спорту і кількість кінофільмів, присвячених цьому танцювальному стилю.

На заняттях зі студентами в аеробній частині можна використовувати базові кроки хіп-хопу в поєднанні з силовими вправами та вправами на розтягування. Зацікавленість студентів викликають вивчення зв'язок хіп-хопу, бо, за їх словами, вони використовують їх під час повсякденного життя. Хіп-хоп застосовується у багатьох танцювальних клубах. Зайняття проходять під сучасний музичний супровід. Під час танцю працюють майже усі м'язи тіла і людина може втратити за заняття до 500 ккал. В результаті, ти, хто займається, набувають гарної фігури, відмінного самопочуття та настрою. М'язовий корсет помітно підтягується, тіло стає гнучкішим, суглоби більш рухливими. Рівень фізичної підготовленості тих, хто займається хіп-хопом не неважливий. Студент може займатися, навіть якщо раніше взагалі ніколи не відвідував тренувань і не робив навіть елементарної гімнастики. Хіп-хоп аеробіка покращує осанку та розвиває координацію рухів. Цим видом аеробіки подобається займатися не тільки дівчатам, а й хлопцям. Як показує практика, після цих занять вони стають більш впевненими в собі, у них підвищується самооцінка, заняття допомагають відчувати себе впевнено серед однолітків. До того ж заняття цим видом аеробіки розвивають творчий підхід і допомагають самостійно імпровізувати. Впевненість в собі розвивається під час спортивно-масових виступів, тому що виконання комплексу в цьому стилі завжди емоційно сприймається глядачами. Можливість виконувати вправи в низькому темпі, з використанням елементарних базових кроків дозволяє застосовувати хіп-хоп в заняттях студентів спеціальної медичної групи.

Однією з умов використання хіп-хопу в заняттях зі студентами є ретельний підбір викладачем вправ, дотримуючись принципу поступовості. Включення до занять дуже складних рухів на початку

тренувань, викличе неможливість їх виконання і, як наслідок, розчарування студентів, що знизить їх інтерес до занять.

Список використаних джерел:

1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленко. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.

УДК 797.212(075)

Радзійон Н. О.
студент I курсу
факультет економічної інформатики
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**ВИБІР ВИДУ СПОРТУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА
ПРИКЛАДІ ПЛАВАННЯ**

Заняття плаванням відіграють значну роль в системі фізичного виховання студентської молоді. На сьогодні здоров'я і фізична підготовленість нашої молоді знаходяться не на належному рівні. Плавання – найкращий спосіб профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Основною проблемою студентської молоді в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості. Дефіцит рухової активності гальмує їх нормальний фізичний розвиток і загрожує здоров'ю. Тому формування установки на заняття фізичною культурою й обраними видами спорту є важливим аспектом фізичного розвитку студентів.

Плавання – спортивна дисципліна або вид діяльності який є як розважальним, так і корисним. Він є одним з найстаріших видів спорту, по суті плавання існує з самого зародження організму, так як наша земля займає всього 28,1% від частки планети, а вода 71,9%, і через це більшість живого організму хоч раз стикалися з водою. Плавання почало користуватися популярністю в XIX столітті в Англії, а потім і в усьому світі. Це сприяло створенню безлічі товариств. В 1869 році створюється Асоціація аматорського плавання в Англії об'єднує людей, охочих позмагатися за звання найкращого плавця світу.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Існує багато видів плавання у воді, одні з самих популярних це :

1) кроль – плавець виконує всі рухи в положенні «груди», руки рухаються паралельно до тіла в поперемінному режимі, ноги працюють як ножиці у вертикальній площині, обличчя знаходиться на воді при видиху, вдих робиться під «задньою» рукою, повертаючи голову в сторони. З одного боку, техніка повзання на грудях досить проста і інтуїтивно зрозуміла.

2) маленький песик – так звана собачка – це найпростіший стиль плавання, популярний особливо серед дітей, які тільки навчаються плавати. Водночас це найдавніша техніка плавання, відома людству – вважається, що такий спосіб пересування у воді був відомий ще в античні часи. Наші предки, мабуть, дізналися про це, спостерігаючи за плавальними тваринами.

3) стиль метелика – також відомий як дельфін, вимагає досконалої техніки, великої сили та координації. З цієї причини любителі його рідко використовують, але для досвідчених плавців це привабливий виклик. Порівняно з іншими стилями, відомими людству сотні років, метелик був відкритий порівняно недавно, в 1935 році. Це були одні з самих популярніших стилів плавання. Плавання покращує загальний стан здоров'я та самопочуття та позитивно впливає на пропорції вашого тіла.

Завдяки систематичному плаванню зміцнюються м'язи навколо хребта, покращується постава. Заняття у воді можуть уповільнити процес старіння та зробити людину стійкою до застуди та хвороб. Плаваючи, також зміцнюється дихальна та кровоносна система. Тиск води та масаж шкіри стимулюють кровообіг, тоді як дихаючі м'язи під водою повинні працювати набагато ефективніше, що лише покращує їх ефективність. Заняття плаванням прискорює регенерацію тіла, завдяки цьому людям після операцій рекомендують плавання, щоб загоєння ран відбувалося набагато швидше, ніж без плавання. Проведення занять з фізичного виховання за вибором виду спорту є дуже прогресивним тому що враховує особливості студента, мотивує його до занять спортом, стимулює до самоаналізу. Необхідно обов'язково включати плавання в вибіркочу складову видів спорту за якими проводяться заняття з фізичного виховання в ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання / за заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 155-174.
2. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека. К. : Здоров'я, 1989. 168 с.
3. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. К.: Олимп. лит., 2010. Т. 1. С. 146-173.

Науковий керівник: канд .наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.035:379.8(075.8)

Решетняк Х. О.

студентка I курсу,
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

Фізична культура – діяльність, яка в процесі рухової активності направлена на укріплення людського здоров'я.

Фізичні навантаження необхідні людині у всі періоди життя: в дитинстві спорт допомагає в гармонійному розвитку організму, у дорослих сприяє гарній працездатності та збереженню здоров'я, а у літніх людей затримує вікові несприятливі зміни.

Засоби збільшення рухової активності сучасної людини повинні здійснюватися шляхом дедалі більшого залучення населення до занять фізичними вправами, спортом.

На мою думку, кожна людина повинна займатися спортом для свого ж блага. Всім відомо, що він позитивно впливає на організм людини, робить людину сильною та здоровою, закаляє. Окрім цього, заняття спортом підіймає настрій. Це невелика частина тих важливих властивостей, завдяки яким людина може себе зростити всередині завдяки фізичній активності.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

«У здоровому тілі – здоровий дух», це ми знаємо з дитинства. Тому спорт для людини – це, звісно, покращення фізичної форми та оздоровлення всього організму.

Систематична м'язова діяльність підвищує стійкість організму до різних несприятливих впливів: наприклад, до різної зміни температури навколишнього середовища, нестачі кисню, зміни барометричного тиску, до радіації. Люди, які систематично займаються фізичними вправами, можуть виконувати більш тривалу роботу при високій температурі навколишнього середовища ніж ті, що не займаються спортом. Інакше – виробляється стійкість і витривалість організму.

Три важливі категорії вправ: аеробні, анаеробні та вправи на гнучкість.

Аеробні вправи – це будь-які вправи, в яких інтенсивність низька чи середня. Такі вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи та поліпшенню витривалості організму. Таку активність як: біг, ходьба, їзда на велосипеді, плавання, танці – можна вважати аеробною.

Анаеробні тренування – діяльність, яка виконується з високою інтенсивністю. Для такого тренування потрібно максимум зусиль. Ці навантаження тіло може витримати протягом короткого періоду часу, потім потрібен відпочинок, і другий підхід вправ. Такі вправи як: швидка їзда на велосипеді, швидкий біг, інтенсивні вправи з обважнювачами та без – вважають високо інтенсивними, а отже анаеробними. Вони потрібні для збільшення витривалості та нарощування м'язової маси.

Бути гнучким, означає здатність тіла виконувати рухи з максимальною амплітудою рухів. Вона допомагає розширити діапазон вправ та рухів, мінімізує ризик отримання травм, підтримує правильну поставу. Гнучкість з віком зменшується, тому потрібно її постійно тренувати. Вона має такі переваги як: знімає напругу тіла й не тільки, покращує витривалість, запобігає травмам, виправляє поставу, покращує кровообіг.

Якщо людина почне займатися спортом, то вона отримає наступне:

- Гарне та спортивне тіло;
- Стійкий характер та силу волі;
- Зможе легко досягати поставлених цілей;

- Мати міцне здоров'я;
- Гарний психічний стан;
- Покращення загального тону та працездатності;
- Збільшити тривалість життя і багато ін.

Корисний вплив на організм, пов'язаний з регулярним заняттями є очевидним. Але не всі люди можуть знайти час та бажання для того, щоб почати регулярно займатися фізичними вправами. Людина, яка прагне бути здоровою – знайде час.

У нашому сучасному світі ми маємо потребу в активному відпочинку, відновленню сил, затрачених у процесі якогось виду труда. Інакше кажучи – це фізична рекреація – відновлення сил, розвага, освіження, відпочинок, і все за допомогою фізичних вправ. Вперше цей термін ввели римляни.

Головні ознаки фізичної рекреації: здійснюється у вільний час, наявність фізичної активності, добровільна та самостійна участь, позитивно впливає на функції організму, має особисту методичку, розважальний характер.

У наукових дослідженнях виділяють аспекти фізичної рекреації:

1. Біологічне. Відновлення нормальних функцій після роботи, оптимізація здоров'я людини.

2. Соціологічне. Засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей, сприяє інтеграції людей в соціумі.

3. Психологічне. Формулює емоційний стан, дає свободу, звільняє від напруги і стресу.

4. Естетичне. Відповідна реакція на красу навколишнього світу, свого тіла та пізнання його в більш широкому понятті.

Саме головне в житті людини – здоров'я, саме цей аспект допомагає досягти успіху в усіх сферах життєдіяльності. Його треба зберігати та зміцнювати, щоб прожити довго та якісно.

Рекреація – це спосіб відпочинку з користю для здоров'я; Спосіб відновлення занепаду сил за допомогою розваг та ігор; розширення фізичних, навіть психологічних та емоційних здібностей; певна перебудова організму, що дає можливість займатися активною діяльністю, не зважаючи на умови навколишнього середовища [1].

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Цей вид відпочинку має багато переваг. По-перше, рекреація доступна людям різного віку, з різними рівнями здібностей. По-друге, людина може сама обирати час та місце, тривалість занять, що значно економить власний час. По-третє, коли людина самостійно вирішує зайнятись спортом, вона більше розслабляється, чим навантажує себе.

Якщо людина не веде активний спосіб життя, а рекреація зведена до мінімуму – це призводить до різних захворювань (ожиріння, послаблення імунної системи, серцево-судинні захворювання, остеопороз). Тож якщо ви не хочете завдавати шкоди своєму здоров'ю, потрібно підтримувати фізичну активність.

Отже, рекреація – розділ науки про відпочинок, відновлення організму та оздоровлення. В наш час ми все більше потребуємо фізичної рекреації. Вона допомагає задовольнити потреби людей в русі, тим самим стає незамінною в їх життєдіяльності.

Список використаних джерел:

1. Приступа Є. П., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Л. : ЛДУФК, 2010. 447с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.011.1

Савенкова Д. В.

студентка II курсу

факультет менеджмент і маркетинг

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Одне з основних значень у розвитку людини приймає фізична культура, це проявляється як у формуванні особистості, так і у формуванні фізичного стану людини. З самих ранніх років, ще зовсім дітьми, у дитячих садочках, а потім й у школі, нас привчають до регулярних занять фізичною культурою, на природі та у спортивних залах. Зайняття фізичною культурою впливають на формування

розвитку людини з різних сторін, це формує моральні якості людини, дух, і впливає на фізичний стан загалом.

Заняття фізичною культурою дозволяють нам розвинути скриті можливості нашого тіла та навіть організму. Займаючись спортом, людина починає жити у особистому ритмі життя, а регулярні заняття спортом, та фізичними навантаженнями удосконалюють фізичний стан людини та сприяють покращенню його морального стану. Люди зі здоровим фізичним станом мають інакше бачення життя. Читаючи одну зі статей, ми здивувалися тому, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, значно відрізняються думками від людей, які не бажають, або не мають можливості уділяти достатньо уваги фізичній підготовці. Навіть погляд на життя, люди з гарною фізичною активністю дивляться на життя, та різні ситуації, під іншим кутом, вони більш позитивні, мабуть навіть життєрадісні.

Згадаємо усім відоме прислів'я «У здоровому тілі – здоровий дух », це без всіх виключень так, але є маса причин, спираючись на які, людина веде неактивний образ життя.

Хочемо навести декілька прикладів, які є актуальними на нині: недолік у фінансових витратах; малорухливий спосіб життя; час; робота, яка займає увесь вільний час; слабе просування актуальності спорту у засобах масової інформації.

Не дивлячись на те, що фізична культура набирає популярність, мало хто дійсно приділяє цьому увагу. Особливо актуальною тема спорту є для студентів, через те, що у цьому віці формується остаточне бачення світогляду, та формування фізичного стану підлітка. У ногу з цим, через велике навантаження у навчанні на студентів, що шкодить їх психологічному стану та фізичному стану, а це досить негативно сприяє формуванню особистості людини. Тому незалежно від напряму навчання, у більшості навчальних закладів, є дисципліна фізичного виховання, на якій студенти, та навіть викладачі можуть обрати вподобаний для себе напрям. Це робиться для того, щоб студент хоча б так мав можливість відволіктися від будніх проблем, та провести час з турботою про свій фізичний стан та заспокоїти свою психологічну напругу [1].

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Розглядаючи статистику за останній період часу, можемо побачити, що тільки практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, і лише 60-65% дітей підліткового віку є фізично і гармонійно розвиненими [2]. Ось професор Вишневецький гадає, що треба викоренити сучасне бачення фізичного виховання у нинішньої молоді, тобто треба повністю змінити поняття спорту у свідомості нового покоління.

По-перше, треба донести, що фізкультура це не витрата часу в пусту, а удосконалення фізичних можливостей свого тіла, та його красу, і не сприймати свій фізичний стан як щось другорядне, що можна відкласти на інший час.

Також ми розглянули зміст фізичного виховання школярів і студентів, ось деякі пункти: загартування організму і зміцнення здоров'я; формування організму і рухових навичок; розвиток основних рухливих навичок; виховання гігієнічних навичок.

Спираючись на це все, ми хочемо сказати, що фізична культура є обов'язковою частиною людського життя, формування його світогляду та розвитку не тільки у собі, а й у суспільстві. Спорт розвиває не тільки фізичні можливості вашого тіла, а ще і якості людського характеру. Ось чому досить важливо приділяти фізичній підготовці достатньо часу, хоча б годину на добу, і після регулярних занять ви самі побачите через деякий проміжок часу, зміни, які відбулися не тільки в організмі, а ще й навколо вас. Особливо актуальним є спорт зараз, у час технологічних винаходів, тому що люди звикають до такого способу життя, тільки ти натиснув кнопку на телефоні, все що заманеться прийде до тебе прямо в руки. Люди лінуються зараз ходити навіть до магазину за продуктами, тому що це все можуть привезти прямо до дому. Лишній раз, ми лінуємося робити рухи, не кажучи про те, як встати і кудись піти, зараз люди звикли їздити на транспорті замість того, щоб пройтися лишні пів години. Навіть маленька прогулянка сприятиме покращенню вашого фізичного стану [3].

Багато лікарів рекомендують більше часу проводити на вулиці у вечері, оскільки прогулянки перед сном, сприяють спокійному відпочинку. Ви дихаєте свіже повітря, і ваш організм та тіло, у фізичному плані, відпочиває й почитає набирати сил на наступний день.

Нові технології без сумніву можна називати сучасним проривом, але з появою більш зручних для життя пристроїв та додатків, людина починає проводити все більше часу в чотирьох стінах, тобто вдома. Якщо вести такий спосіб життя, не дивно що, через невеликий проміжок часу, ви будете помічати свій понурий настрій, погіршення у здоров'ї, та навіть зайву вагу на фізичному стані свого тіла. Ми почнемо замикатися в собі, віддалятися від соціального спілкування, а слідом за цим, зовсім перестанемо розвиватися, залишаючись на одному місці. Тому, фізична культура це одна з основних ланок нашого життя, без якої людство просто перестане функціонувати та розвиватися у подальшому напрямку. Люди повинні розвиватися для майбутнього удосконалення нашого світу, для удосконалення своїх деяких якостей, також духовного і психологічного стану свідомості людини. Ми пізнаємо кожен день щось нове, розвиваючи наше мислення та мозок, тому заняття спортом розвиває наше тіло, фізичну витривалість та духовний стан.

Список використаних джерел:

- 1) Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у навчальних закладах. Тернопіль, 2000. 192 с.
- 2) Лотоненко А. В. Физическая культура, спорт и работоспособность студентов. Воронеж, 1986. 360 с.
- 3) Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ: Здоров'я, 1991. 256 с.

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

УДК: 378.4:[663.91+168.33](045)

Савустян В. А.

студентка I курсу

факультету міжнародних економічних відносин

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**НЕПОПУЛЯРНІСТЬ ЧОРНОГО ШОКОЛАДУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ
МОЛОДІ**

У сучасних реаліях великого різноманіття харчових продуктів більша частина суспільства не звертає увагу на якість вживаної

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

продукції. Це стосується й шоколаду – частини раціону середньостатистичної людини, особливо молоді. Найчастіше вибір падає на так званий молочний, рідше – на білий, через значну частину цукру в їх складі, який надає поданим харчовим продуктам привабливі смакові якості. При опитуваннях один із трьох стверджує, що може з'їсти одразу цілу плитку. І саме тут виникає питання: «Чи корисний подібний стан речей для організму?». Вживання молочного шоколаду, особливо у великих кількостях, загрожує діабетом та цілою низкою інших захворювань. Тому вживати подібні харчові продукти згубно для здоров'я. Та все ж шоколад є корисним для організму людини, але не будь-який, а саме чорний із вмістом какао щонайменше 70%, який з певних причин не користується популярністю серед студентської спільноти. Хоча він має високу енергетичну цінність та є багатим на мікроелементи, що стало, до речі, основним критерієм його використання як екстреного пайка. Поданий факт якнайкраще доводить нелогічність непопулярності такої корисної та незамінної одиниці раціону серед прогресивної молоді.

Значна кількість сучасних дослідників, що вивчають вплив чорного шоколаду на організм людини, стверджує, що цей продукт знижує рівень стресу, зменшує запалення, підвищує настрій, покращує пам'ять і імунітет, позитивно впливає на роботу мозку, особливо на його пізнавальну функцію і креативність, а також на здоров'я ендокринної та серцево-судинної систем [1]. Якими б переконливими не були доводи, майже всі студенти продовжують обирати так званий молочний шоколад та похідні від нього вироби. Подібна сформована серед представників молоді ситуація потребує негайного вирішення. Для того, щоб зрозуміти, чому необхідно вживати саме аналізований вид продукції, треба спочатку з'ясувати його склад та користь кожного окремо взятого компонента.

Таб.1.

Компоненти справжнього чорного шоколаду та їх вплив на організм людини

№	Компонент	Вплив на організм
1	Какао терте	у 100 грамах (г) плитки 70-85% шоколаду

	(не менше 70%)	міститься: 11 г розчинних волокон, які забезпечують гарний процес травлення, низький рівень холестерину, тривалу відсутність відчуття голоду [2]; флаванол, який знаходяться в какао, допомагає понизити кров'яний тиск та покращити кровообіг [3]; мікроелементи: магній, мідь, калій та залізо та інші, що необхідні для функціонування серцево-судинної й нервової систем [4].
2	Масло какао	відповідає за смак та ефект «швидкого танення».
3	Лецитин	натуральний емульгатор, який знижує рівень холестерину, покращує метаболізм та стан шкіри, серцево-судинну та мозкову діяльність.
4	Цукрова пудра(або цукор)	стимулює вироблення серотоніну (гормон щастя), що спричиняє позитивні емоції, ейфорію, піднесеність та збудженість.
5	Ваніль	натуральний ароматизатор, який водночас допомагає запобігти інфекціям, розвитку пухлин, має заспокійливий ефект, а також покращує скорочення м'язів, роботу нирок, серця, нервів.

Таким чином ми маємо лише п'ять речовин. Варто зазначити, що «какао терте» має посідати першу позицію в складі, а цукрова пудра(або цукор) – останню, що буде свідчити про якість аналізованої одиниці. За будь-яких інших умов, відмінних від поданих, продукт не є вартим для вживання.

Наступним пунктом проаналізуємо компоненти чорного шоколаду на полицях українських магазинів. Для чистоти експерименту обираємо перший ліпший супермаркет, де беремо у випадковому порядку чотири плитки.

Аналіз складу чорного шоколаду, доступного для звичайного покупця

№	Назва	Склад
1	Шоколад Brut Favorite, чорний, «Millennium» 100г	Склад: какао терте, цукор, какао масло, какао порошок, емульгатор (соєвий лецитин), ароматизатор ванілін, 74% вміст какао. Може містити сліди горіхів, арахісу
2	Шоколад Корона Чорний 90 г	Склад: какао терте, цукор, какао-масло, какао-порошок, жир молочний, емульгатор (соєвий лецитин), ароматизатор, 57% вміст какао.
3	Шоколад Екстрачорний «Рошен» 90 г	Склад: цукор, какао терте, какао-масло, какао-порошок, емульгатор соєвий лецитин, ароматизатор «Ваніль», ідентичний натуральному. Може вміщувати в незначній кількості молокопродукти та кусочки горіхів, 56% вміст какао
4	Шоколад Millennium Premium чорний пористий 90 г	Склад: цукор, какао терте, какао масло, молочний жир, емульгатор (соєвий лецитин), сіль кухонна, ароматизатор ванілін, 30% вміст какао.

З поданої таблиці можна зробити висновок, що жодна з чотирьох плиток чорного шоколаду, які є в наявності за доступними цінами для українських покупців, не відповідає необхідним стандартам. Три мають недостатній вміст какао, що призводить до зниження корисності та поживності. Перші дві плитки мають цукор на другому місці в складі, а наступні дві – на першому, що також свідчить про недостатню якість аналізованої одиниці. Четверта взагалі містить молочний жир та сіль, що робить подану одиницю найгіршим вибором з чотирьох. Перші три мають зайвим какао-порошок, а друга – ще й жир молочний.

Таким чином наявність широкого вибору шоколаду, якість якого не відповідає визначеним у першому пункті стандартам, що впливає на смак та корисність продукції, який зі свого боку є визначальним фактором для вибору тієї чи іншої одиниці покупцем. Також варто

додати, що майже весь наявний в Україні асортимент чорного шоколаду, з точки зору поживності, має суттєві недоліки.

При опитуванні студентів, які є виразниками сучасних поглядів на харчування переважна більшість обирає молочний шоколад, незалежно від всіх його недоліків, що в довгостроковій перспективі спричиняє велику кількість проблем зі здоров'ям. При опитуванні випадкових респондентів студентського віку були отримані наступні відповіді:

Ксенія,18: «Я взагалі не їм чорний шоколад, смак занадто гіркий. Я обожнюю молочний. Адже саме він приносить мені найбільше задоволення. Я не можу їсти щось, що мені не подобається. Який у цьому сенс? Одного разу я куштувала шоколад із вмістом какао понад 90%. Він мене не вразив. Тому я продовжую обирати насолоду для душі».

Валерія,17: «Узагалі не їм чорний шоколад асоціюється в мене з чимось тяжким. Навіть думка про нього вганяє мене в депресію. Мені подобається молочний, особливо з горіхами. Це найкращий антидепресант, коли стає сумно на душі. Я куштувала справжній чорний шоколад, але без солодкого чаю їсти його неможливо. Тому мені краще купити «Milka», аніж щось таке корисне, але тяжке».

Орина, 17: «Ні, мені він не подобається. Два слова – занадто гіркий. Я знаю, що він корисний і навіть інколи його їм. Та як говорила одна канадка – фанатка кленового сиропу, якщо винайшли цукор, його ж винайшли для когось. Тому навіщо відмовляти собі в приємних задоволеннях. Усе одно нас всіх чекає один кінець».

Катерина,16: «Я б не назвала себе фанаткою чорного шоколаду. Мені більше до вподоби молочний. Я знаю, що чорний – корисний для здоров'я, але якщо тобі пропонують скуштувати частинку раю, ви відмовитесь? Хоча я не люблю білий: занадто солодкий. А ось справжній чорний шоколад достатньо специфічний на смак та досить гіркий. Я інколи його їм, але не часто».

Проаналізувавши опитування, можна виділити наступні причини непопулярності чорного шоколаду серед молоді: залежність від цукру в складі харчових продуктів; висока вартість корисної плитки; надання переваги смаку, а не корисності; невідповідальне ставлення до власного

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

здоров'я; сформоване сприйняття молочного шоколаду як єдиного джерела насолоди на психологічному рівні.

Можна визначити, що чорний шоколад із вмістом какао не менше 70% найкорисніший для організму. Та серед української молоді подібний продукт не набув широкої популярності через відданість солодкому смаку та через недоступність якісного товару на полицях супермаркетів, який би зміг у довгостроковій перспективі змінити погляди студентів на нього.

Список використаних джерел:

1. Galardi J. For Memory, Mood and Immunity, Eat More Cacao, Found in Dark Chocolate. Режим доступу: https://thebeet.com/the-many-health-benefits-of-cacao-why-you-should-eat-more-dark-chocolate/?utm_source=tsmclip&utm_medium=referral

2. Thomson J. 9 Reasons You Should Eat Dark Chocolate Every Single Day. Режим доступу: https://www.huffpost.com/entry/dark-chocolate-is-the-best_n_5890993ce4b0c90efefffe5c

3. Gunnars K. 7 Proven Health Benefits of Dark Chocolate. Режим доступу: https://www.healthline.com/nutrition/7-health-benefits-dark-chocolate#TOC_TITLE_HDR_1

4. Супрун У. Эффект какао. Что нужно знать о пользе шоколада.- Режим доступу: <https://nv.ua/style/blogs/effekt-kakao-chto-nuzhno-znat-o-polze-shokolada-50031268.html>

Науковий керівник: викладач Скляренко В. П.

УДК 796.012.412.5.012.61

Скуратовський М. С.

студент I курсу

факультет міжнародних економічних відносин

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ – СПОСІБ ЖИТТЯ

Здатність і бажання бігати вбудовані в кожну людину за своєю природою. Біг вважається одним з основних механізмів, передбачених

еволюцією для збереження здоров'я і життя. Стародавні люди вже добре знали про багато корисних ефектів, які дають людині регулярні пробіжки.

Біг – це найпростіші і найефективніші фізичні вправи, що дозволяє використовувати практично всі частини зв'язочного і м'язового апарату. Крім того, суглоби людського організму також отримують корисне навантаження під час бігу. Біг підвищує кровообіг, окиснює всі органи і тканини. Він тренує судинну систему та запобігає багатьом хворобам серця.

Бігові заняття допомагають очистити організм від шкідливих токсинів. Під час фізичних навантажень кров починає рухатися через судини з високою інтенсивністю. Через стінки судин він отримує багато відпрацьованих речовин, які виводяться через піт. При повільній тривалій перспективі нормалізується обмінні процеси організму, а також знижується вміст холестерину в крові.

Згідно з науковими дослідженнями, бігова діяльність сприяє виробленню ендорфінів – гормонів, які змушують людину відчувати радість, щастя і оптимізм. Крім того, біг підвищує витривалість людини, роблячи її більш ефективною.

Однак, найбільш сильним стимулом для занять є саме задоволення, величезне почуття радості, яке приносить біг. У більшості випадків припиняють заняття ті люди, які в результаті неправильного тренування не змогли випробувати ці відчуття.

Психологи відзначають наступні причини недостатньої фізичної активності населення:

- недостатня обізнаність про користь занять;
- відсутність інтересу до занять;
- перевагу будь-яких інших занять у вільний час;
- лінь;
- відсутність інформації про можливість занять;
- проблема вільного часу;
- невіра в свої можливості.

Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не вимагає спеціального навчання, а його вплив на людський організм надзвичайно

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

великий. Однак при оцінці ефективності його впливу слід виділити два найбільш важливі напрямки: загальний та спеціальний ефект.

Загальний вплив бігу на організм пов'язана зі змінами функціонального стану ЦНС, компенсацією енерговитрат, функціональними зрушеннями в системі кровообігу і зниженням захворюваності.

Тренування в бігу на витривалість є незамінним засобом розрядки і нейтралізації негативних емоцій, які викликають хронічну нервову перенапругу. Ці ж фактори значно підвищують ризик міокарда в результаті надлишкового надходження в кров гормонів надниркових залоз – адреналіну і норадреналіну.

Оздоровчий біг (в оптимальному дозуванні) у поєднанні з водними процедурами є кращим засобом боротьби з неврастенією і безсонням – хворобами ХХ століття, викликаними нервовим перенапруженням надлишком інформації, що надходить. В результаті знімається нервова напруга, поліпшується сон і самопочуття, підвищується працездатність. «Вибивання психологічного стресу фізичним» – особливо корисний в цьому відношенні вечірній біг, який знімає негативні емоції, накопичені за день, і «спалює» надлишок адреналіну, що виділяється в результаті стресів. Таким чином, біг є кращим природним транквілізатором – більш дієвим, ніж лікарські препарати.

Заспокійливий вплив бігу посилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), які виділяються в кров при роботі на витривалість. При інтенсивному тренуванні їх вміст у крові зростає в 5 разів у порівнянні з рівнем спокою і утримується в підвищеній концентрації протягом декількох годин. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття безпричинної радості, фізичного і психічного благополуччя, пригнічують відчуття голоду і болю, в результаті чого різко поліпшується настрій. Психіатри широко використовують циклічні вправи при лікуванні депресивних станів – незалежно від їх причини. Згідно з даними, отриманими в Далласком центрі аеробіки, більшість людей, що пробігають за тренування 5 км, відчувають стан ейфорії під час, і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом.

В результаті такого різноманітного впливу бігу на центральну нервову систему при регулярних багаторічних заняттях змінюється і тип особистості бігуна, його психічний статус. Психологи вважають, що любителі оздоровчого бігу стають більш товариські, контактні, доброзичливі, мають більш високу самооцінку та впевненість в своїх силах і можливостях. Конфліктні ситуації у бігунів виникають значно рідше і сприймаються набагато спокійніше; психологічний стрес або взагалі не розвивається, або ж вчасно нейтралізується, що є кращим засобом профілактики інфаркту міокарда.

В результаті більш повноцінного відпочинку центральної нервової системи підвищується не тільки фізична, а й розумова працездатність, творчі можливості людини. Багато вчених відзначають підвищення творчої активності і плідності наукових досліджень після початку занять оздоровчим бігом (навіть у літньому віці).

Заняття оздоровчим бігом роблять позитивний вплив на систему кровообігу та імунітет. Таким чином, позитивні зміни в результаті занять оздоровчим бігом сприяють зміцненню здоров'я та підвищенню опірності організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища. Звісно, що ефективність тренування на витривалість і можливості її використання у здорових людей середнього віку значно вище.

Крім збільшення функціональних резервів та максимальної аеробної потужності, чимале значення має економізація серцевої діяльності, зниження потреби міокарда в кисні, більш економне його витрачання, що проявляється в зниженні частоти серцевих скорочень в спокої і в відповідь на стандартне навантаження.

Під впливом тренування на витривалість знижується в'язкість крові, що полегшує роботу серця і зменшує небезпеку тромбоутворення і розвитку інфаркту. Завдяки активізації жирового обміну, біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла. У людей, що регулярно займаються оздоровчим бігом, вага тіла близька до ідеальної, а вміст жиру в 1,5 рази менше, ніж у небігаючих.

Вельми ефективною в цьому плані може бути й швидка ходьба (по 1 г в день), що відповідає витраті енергії 300-400 ккал – залежно від маси тіла. Додаткова витрата енергії за 2 тижні складе в цьому випадку не

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

менше 3500 ккал, що приведе до втрати 500г жирової тканини. В результаті, за 1 місяць тренування в оздоровчій ходьбі маса тіла зменшується на 1 кг. Група американських вчених спостерігали жінок, маса тіла яких була в середньому на 80% більше норми. Протягом 2 місяців вони займалися оздоровчою ходьбою (по 2 г в день зі швидкістю 5 км / год) без обмеження харчового раціону. Після закінчення експерименту було відзначене зниження маси тіла в середньому з 100 до 93 кг.

Як показали дослідження, дозоване фізичне навантаження дозволяє нормалізувати масу тіла не тільки за рахунок збільшення енерговитрат, але і в результаті пригнічення почуття голоду.

Якщо врахувати, що за 1 год повільного бігу зі швидкістю 9-11 км/год витрачається вдвічі більше енергії, ніж під час ходьби (600 проти 300 ккал), то очевидно, що за допомогою бігових тренувань аналогічного ефекту можна досягти значно швидше. Після закінчення тренування працювали м'язи «за інерцією» протягом декількох годин продовжують споживати більше кисню, що призводить до додаткової витрати енергії. У разі вираженого ожиріння найефективніше поєднання обох методів – тренування на витривалість і обмеження харчового раціону.

Регулярні тренування в оздоровчому бігу позитивно впливають на всі ланки опорно-рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком. Обмеження припливу суглобної рідини (лімфи) при гіподинамії призводить до порушення харчування хрящів і втрати еластичності зв'язок, зниження амортизаційних властивостей суглобів і розвитку артрозу. Циклічні вправи (біг, велосипед, плавання) збільшують приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребетних дисків, що є кращою профілактикою артрозу та радикуліту. Позитивний вплив бігу на функцію суглобів можливо тільки за умови використання адекватних навантажень, поступового їх збільшення в процесі занять.

Список використаних джерел:

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу :

автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих.: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2004. 22 с.

2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. К., 2008. 21 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

Секція IV. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СТВОРЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

УДК 37.013:796.011 057.874

Дьоміна А. І.
студентка I курсу
факультет менеджменту та маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСОБИСТІТЬ ШКОЛЯРА

Умови ринкових відносин теперішнього часу вимагають модерново оцінювати трудову діяльність кожної людини. У дослідженнях науковців стверджується, що існуючий соціальний захист гарантує лише прожитковий мінімум, хоча більш високий добробут залежить від конкретної особи, її освітнього рівня та набутого професіоналізму.

У першу чергу у вихованні має стати співвідношення результатів освіти з можливостями й природними задатками дитини. Особливо має бути кращим стан психічного та фізичного здоров'я вихованців із погляду гуманістичної педагогіки, що є показником ефективності освіти, рівня знань та вихованості кожного школяра [1].

К. Ушинський багато уваги приділив питанням підростаючого покоління, особливо акцентується увага на знаннях вікових особливостей.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Не секрет, що дитині від природи властиве прагнення до діяльності, саме це і є найголовнішим засобом впливу на її розвиток.

Через міркування К. Ушинського можна зробити кілька важливих висновків, які, на мою думку, і є використанням технологічного підходу у формуванні особистості дитини:

1) оскільки виховання здійснюється у процесі діяльності самої дитини, поза такою діяльністю воно неможливе, то завдання виховання полягають у тому, щоб допомогти дитині обрати таку діяльність, яка їй до вподоби, й зацікавити її засобами до обраної діяльності;

2) діяльність дитини – це її праця, де основними видами мають бути гра, навчання, домашня робота;

3) застосування фізичної праці, яка необхідна для розвитку дитини та підтримки в її тілі фізичних сил, здоров'я і фізичних здібностей;

4) необхідність розумової праці для розвитку сил, здорового й нормального стану тіла.

Педагогічна технологія виховання – це розуміння мети виховання, знання предмета виховання та правильний вибір його засобів з урахуванням вікових особливостей школярів.

Знання вікових особливостей підкаже вчителю-вихователю, що переконання як метод виховання не завжди дає бажані наслідки, воно слабо діє на учня. Лише з віком дитина починає більш вагомим розуміти його. Ось чому довгі й одноманітні моральні повчання небажані та навіть шкідливі. Якщо учні проявляють байдужість до високих моральних сентенцій, то це свідчить не лише про безсилля мовного виховання, а й про те, що воно сприймається невдало, тому не досягне бажаної мети [2]. Аналізуючи першоджерела з даної проблеми, потрібно звернути увагу на педагогічні твори П. Лесгафта, які зображають його погляди на розвиток особистості в процесі занять фізичною культурою. Зокрема, у книзі «Керівництво фізичною освітою дітей шкільного віку» зображує загально педагогічна концепція оригінальної теорії фізичного виховання. Педагогом обґрунтовується думка про те, що головна мета школи полягає в сприянні розвитку логічного мислення учня, розумінні ним мети фізичної освіти, навчанні свідомо підходити до виконання завдань фізичної культури.

Таким чином, знайомство з працею П. Лесгафта надає можливості виявити так званий технологічний підхід. Педагог використовує історичний досвід роботи, намагається розділити фізичну освіту школярів на три періоди:

- емпіричний, який базується на спостереженні та досвіді;
- схоластичний, що базується на виробленні зовнішніх прийомів і звичок;
- науковий, який передбачає застосування індивідуального підходу й досвіду під час перевірки засвоєних знань.

Отже, згідно з ученням П. Лесгафта завдання школи полягає в тому, щоб між розумовим та фізичним розвитком учнів існував тісний взаємозв'язок, щоб вони могли навчитись оволодівати різними 43 засобами набуття знань і прийомів ознайомлення з навколишнім світом, набули вміння вивчати певні явища на основі спостережень [3].

У праці педагога обґрунтовано подається методика фізичних вправ, увага звертається на те, що під час виховання учня є можливість діяти не лише словом, а й застосовувати прості та складні вправи, використання яких залежить від професійної діяльності фахівця.

Технологія фізичного виховання особистості школяра полягає в залученні його до виконання послідовних дій, зокрема:

- привчання до збільшення тривалості виконання вправ;
- прояв сили волі у своїх діях;
- навчання умінь узгоджувати свої дії з діями інших учнів;
- виконання простих і складних рухів із застосуванням силового навантаження.

Загалом фізична освіта в школі містить освітні, оздоровчі й виховні завдання, які передбачають формування в кожній особистості свідомого ставлення до своїх дій та розвиток бажання до самовдосконалення шляхом поступового наближення до ідеалу. У цьому випадку завдання навчання – це не лише просте накопичення знань, а й засвоєння значної кількості фактів, здобутих наукою.

У традиційній педагогіці заслуговує на увагу ім'я українського вчителя Г. Ващенка, педагогічні погляди якого формувалися під впливом відомого на ті часи вченого П. Лесгафта. Метою Г. Ващенка було

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

створення української національної педагогіки. Його праця «Тіловиховання як засіб виховання волі й характеру» розкриває зміст розвитку інтересу до фізичної культури та формування здібностей і обдарувань кожної особистості.

Відкриття в кожній дитині її задатків і здібностей, прищеплення інтересу до інтелектуально-повноцінної навчально-пізнавальної праці, удосконалення фізичного розвитку – головне завдання сучасної школи. Ці проблеми порушувалися відомим українським педагогом В. Сухомлинським у книзі «Павлишська середня школа», де автор акцентує увагу на фізичному вихованні та піклуванні про здоров'я кожного учня [4]. Наукові дослідження фізичного розвитку учнів засвідчують їх незадовільний стан здоров'я. Сповільнене мислення в більшості випадків є наслідком не фізіологічних змін клітин головного мозку, а результатом загального нездужання, яке сам учень не завжди усвідомлює. Відомо, що джерело духовних сил школярів – відчуття життєрадісності та бадьорості. Саме тактовна турбота вчителя фізичної культури сприяє зміцненню здоров'я учнів, розвитку їхньої сили й витривалості. Тому головними видами занять із фізичної культури мають бути гімнастика та легка атлетика, а для учнів старших класів – вправи на знаряддях. Мета таких вправ – не лише фізичний розвиток, а й виховання почуття краси рухів. Важливе значення в технології фізичного виховання особистості дитини має організація уроків фізичної культури і впровадження туристичної роботи, унаслідок якої загартовуються фізичні здібності, формуються моральні принципи та естетичні погляди.

Отже, технологія фізичного виховання особистості школяра – це довготривала й кропітка робота, яка вимагає застосування технології гуманістично-демократичної педагогіки, зокрема спрямування учнів на розвиток пізнавальних інтересів, використання творчого підходу в будь-яких справах і застосування педагогіки здорового способу життя [5].

Для того, щоб запровадити ці завдання в практику роботи з учнями, кожен фахівець фізичної культури має розуміти свій предмет, чітко визначати мету, правильно вибирати засоби фізичного виховання з урахуванням вікових особливостей учнів. Прикро, що на сучасному етапі недостатньо уваги приділяється значенню фізичного виховання. Тому

головним завданням школи є піклування про здоров'я учнів, навчання їх свідомо підходити до виконання занять з фізичної культури, дотримання здорового способу життя. Технологія праці вчителя фізичної культури та спорту – це мистецтво навчання й виховання, яке формує особистість школяра, а педагогічна технологія – це сценарій організації навчально-пізнавальної діяльності майбутніх вчителів із метою розуміння обраної професії.

Список використаних джерел

1. Бордовский Г. А. Новые технологии обучения. Вопросы терминологии. *Педагогика*. 1993. № 5. 58 с.
2. Закон України «Про внесення змін і доповнень до Закону Української РСР «Про Освіту»». К. Генеза, 1996. 36 с.
3. Макрідіна Л. О. Використання сучасних технологій у педагогічній діяльності. ТРВЗ – педагогіка. Початкова шк. 1995. № 7. 73 с.
4. Мудрик С. Б. Рухливі ігри на уроках фізичної культури. Луцьк, 1996. 155 с.
5. Нісімчук А. С. Сучасні педагогічні технології: навч. посіб. Вид. центр «Просвіта», 2000. 368 с.

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

УДК 796.011:37.091.212

Задорожна А. В.

студентка II курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ДО ПРОБЛЕМИ ЗАОХОЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ТА СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У XIX столітті особливо гострим у школах та закладах вищої освіти постало питання відвідуваності занять з фізичного виховання школярів і студентів: учні не виявляють належного бажання займатись спортом. Актуальність проблеми полягає в тому, що сьогодні все більше і більше

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

людей молодого віку страждає від різноманітних захворювань, які розвиваються через малорухливий, сидячий спосіб життя. За статистикою, наведеною вченим Олегом Сотником, майже 90 % дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [1]. Такі сумні дані свідчать про те, що школярі та студенти не ведуть здоровий спосіб життя, а також нехтують регулярними заняттями фізичною культурою. Але чому у молодого покоління немає бажання відвідувати заняття з фізкультури? Які є проблеми організації спортивного процесу у школах та вищих навчальних закладах? Як заохотити учнів до спорту? Про це піде мова далі.

По-перше, перерахуємо проблеми шкіл, закладів вищої освіти, та інших навчальних закладів. Що заважає їм організувати та здійснювати якісне проведення занять з фізичної культури:

1) Брак кваліфікованих спеціалістів. За даними Кабміну, з 2001 року кількість педагогічних працівників у країні скоротилося на 60 тисяч (12%), стрімко зростає кількість педагогів старше 55 років [2].

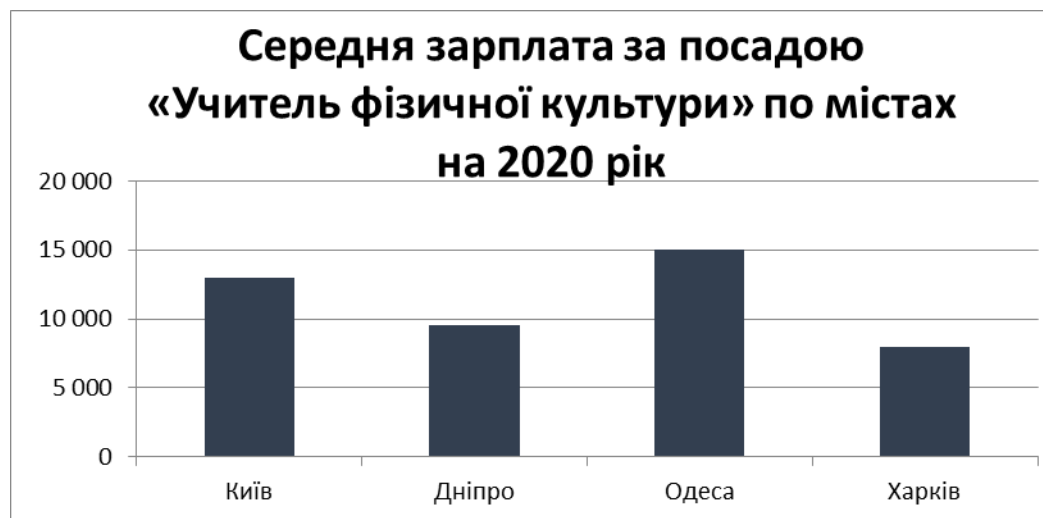
На сьогодні ці тенденції продовжують невпинно розвиватись: витік викладачів фізкультури високий, а середній вік зростає. Тому багато директорів шкіл «закривають очі» на низький рівень кваліфікації вчителя фізкультури, і як наслідок – неправильну організацію занять. Актуальною залишається і проблема заміни фахівців класними керівниками, зокрема, в молодшій школі. У багатьох школах для збільшення педагогічного навантаження урок фізичної культури веде не фахівець [3].

2) Низький рівень заробітної плати викладачам фізичної культури, порівняно з високим рівнем робочого навантаження. В середньому викладач фізичної культури заробляє близько 11 000 на місяць. Ця цифра може змінюватись від регіону (див. таблицю 1) [4], стажу на місця роботи фахівця, але факт залишається фактом: заробітна плата вкрай невисока, особливо для того обсягу роботи, який доводиться виконувати:

проведення занять, заповнення документації, щоденне високе фізичне навантаження. З цього і випливає незацікавленість деяких тренерів у покращенні методи викладання.

Таб.1.

Середня заробітна плата викладачів фізичної культури, за даними ресурсу work.ua [4]



3) Недостатній рівень матеріальної бази у школах та закладах вищої освіти. Більшість просторів для спорту у закладах освіти перебувають у вкрай занедбаному стані, а також є вічна нестача спортивного обладнання: не поодинокі випадки, коли за кошти учнів купували звичайні м'ячі. Через цей брак коштів знижується для ефективного проведення занять.

По-друге, щодо проблем, які зупиняють школярів і студентів регулярно займатись спортом:

1) Високий рівень навантаження на інших шкільних та університетських дисциплінах; відсутність часу і сил на відвідування спортивних секцій. За даними дослідження А. В. Гакман, Л. В. Балацької, Т. Б. Григоришиної, О. П. Ніколайчук у статті «Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти та рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці)» [5] було зазначено, що 53% респондентів відповіли, що причиною, яка заважає займатися руховою активністю, є саме брак часу, ще 25% сказали про велике навчальне навантаження. Дійсно, студенти та школярі досить часто перевантажені обсягом роботи, який їм доводиться виконувати на заняттях і вдома,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

тому у них може не вистачати сил докладати зусиль ще на виконання спортивних вправ.

2) Відсутність індивідуального підходу до учня. У школах досі діє система нормативів – показників норм, відповідно до яких визначається рівень здатності студента до спорту. Цей спосіб виміру досягнень не враховує індивідуальних здатностей кожної особи, і прирівнює усіх до одної шкали оцінювання. Система нормативів не сприяє розвитку спортивних здібностей кожної окремої особи, не дає можливості для самовираження, і відбиває бажання відвідувати заняття з фізичної культури.

3) Неврахування гендерного аспекту під час занять фізичною культурою. Відомо, що чоловіча стать відрізняється від жіночої своїми вподобаннями, мотивами, роздумами, тому підходи до ведення занять з фізкультури повинні бути різними. Результати дослідження.

Морозової Л. В. і Заградської О. В. наочно продемонстрували цей факт. У юнаків інтерес до занять фізичною культурою набагато вище, ніж у дівчат, розрізняються і самі мотиви занять представників обох статей: хлопці займаються спортом переважно для зміцнення здоров'я (79% опитаних юнаків, і 59% опитаних дівчат), у той час як жіночій статі важливіше скоректувати недоліки фігури (32% дівчат проти 11% хлопців) [6].

4) Високий рівень травматизму на заняттях. Фізична культура – найбільш травмонебезпечний вид діяльності. Як зазначає автор статті «Травматизм на уроках фізичної культури: особливості, причини, профілактика» Солодовник Е. М., основними причинами травматизму є організаційні недоліки при проведенні занять. Це порушення інструкцій щодо проведення уроків фізичної культури, змагань, неправильне складання програми змагань, порушень їх правил, неправильне розміщення учасників. За останні шість років, за даними Міністерства освіти і науки України, на заняттях з фізкультури в школах сталося 15 смертельних випадків, і ця статистика зростає із загрозливою прогресією. Тому учні та студенти іноді бояться отримати травми, і не відвідують заняття.

Розглянувши проблеми, які стають причинами низької відвідуваності занять з фізичної культури, можна зробити висновок, що для вирішення цього питання необхідно втілити цілий ряд заходів, серед яких можливі: підвищення заробітних плат викладачам, підвищення фінансування шкіл та ЗВО зі спортивних питань, розширення кількості спортивних секцій у школах та ЗВО, пошук нових, більш ефективних методів запобігання травматизму, індивідуальний підхід до школярів та студентів, урахування гендерного аспекту на заняттях фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Сотник О. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. Вип. 1. С. 251–256.
2. Овраменко О. Уроки фізкультури – небезпека для здоров'я дітей. Режим доступу: <https://sites.google.com/site/urokifizkulturi/nasi-dosagnenna>
3. Баженко Є. Що не так з уроками фізкультури в Україні і як це змінити. Режим доступу: <https://www.liga.net/health/opinion/chto-ne-tak-s-urokami-fizicheskoy-kultury-v-ukraine-i-kak-eto-izmenit>.
4. Учитель фізкультури: середня зарплата в Україні. Режим доступу: <https://www.work.ua/ru/salary>.
5. Гакман А. В., Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Ніколайчук О. П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти і рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 18. С. 53–61.
6. Морозова Л. В. Проблема мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом: гендерний підхід. *Студентський науковий вісник*. Вип. 2014. С. 155–162.

Науковий керівник: ст. викладач Яковенко Ю. О.

Коваленко В. Є.
канд.психол. наук., доцент
докторант кафедри психокорекційної педагогіки
НПУ ім. М. П. Драгоманова,
доцент кафедри здоров'я людини,
реабілітології і спеціальної психології
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У ГУРТКОВІЙ РОБОТІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО НАПРЯМУ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Весь процес соціального розвитку особистості підпорядкований головній меті – її соціалізації, тобто розкритті «соціального» в індивіді. Особливої значущості набуває проблема пошуку шляхів покращення процесів розвитку та соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями (В. Синьов, І. Тат'янчикова, О. Хохліна), адже наявність інтелектуальних відхилень призводить до утруднення засвоєння ними системи соціального досвіду та формування соціально-нормативної поведінки. Вищезначене актуалізує проблему використання ресурсів позашкільної освіти у покращенні процесів розвитку та соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями. Позашкільна освіта спрямована на розвиток здібностей дітей та їх соціалізацію з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей та інтересів. У гуртковій роботі проблеми соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями вирішуються в умовах цілеспрямованого педагогічного впливу через їх включення в доступні області пізнавальної, побутової, творчої і суспільно-значущої діяльності з урахуванням їх індивідуальних інтересів і можливостей.

Діти з інтелектуальними порушеннями потребують створення умов для задоволення біологічних потреб в русі, так як у них спостерігаються різноманітні відхилення психічного і фізичного розвитку, зумовлені органічним ураженням центральної нервової системи (Р. Бабенкова; В. Бобошко В.) Тому особливої актуальності набуває питання про

залучення дітей з інтелектуальними порушеннями до гурткової роботи та регулярних занять адаптивною фізичною культурою і адаптивним спортом (О. Глоба, О. Граборов, А. Дмитрієв).

Особливого значення в сучасних умовах набувають фізкультурно-спортивний та оздоровчий напрями позашкільної освіти, адже робота в гуртках цих напрямів спрямована на здобуття освіти учнями з інтелектуальними порушеннями, забезпечує розвиток їх фізичних здібностей, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, занять фізичною культурою і спортом, набуття навичок здорового способу життя. Головна відмінність гурткової роботи фізкультурно-спортивного та оздоровчого напрямів позашкільної освіти дітей з інтелектуальними порушеннями – диференційований підхід до можливостей кожної дитини, надання їм навантаження, яке відповідає можливостям, з поступовим наростанням складності.

До фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти належать адаптивні гуртки для дітей з особливими освітніми потребами. Оздоровчий напрям позашкільної освіти забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості. До оздоровчого напрямку позашкільної освіти належать гуртки, спрямовані на формування здорового способу життя. Вони забезпечують вихованців знаннями про здоровий спосіб життя, практичними вміннями зберігати власне здоров'я, формують здоров'язбережувальну компетентність, організовують оздоровлення дітей і підлітків, сприяють набуттю і закріпленню навичок, зміцненню особистого здоров'я і формуванню гігієнічної культури особистості.

Сьогодні можна сказати, що адаптивні гуртки – це дієва система соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями, яка є потужним фактором розвитку фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей. Включення дітей з інтелектуальними порушеннями до гурткової роботи здійснює на них соціалізуючий вплив, розширює можливості для самоствердження і самореалізації, соціальної адаптації, розширює

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

комунікативні зв'язки, можливості їх інтелектуального та фізичного розвитку, в зв'язку з чим зростає можливість їх прийняття здоровими однолітками в єдиному дитячо-дорослому співтоваристві.

Отже, позашкільна освіта дає реальну можливість вибору дитиною з інтелектуальними порушеннями свого індивідуального освітнього шляху, збільшує простір, в якому може розвиватися особистість дитини, забезпечуючи їй «ситуацію успіху»; отримані знання і вміння в гуртковій роботі можуть в подальшому житті таких дітей бути не тільки дозвіллям, а й профілюванням їх життєвого статусу.

Список використаних джерел:

1. Бабенкова Р. Д., Юровский С. Ю., Захарин Б. И. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе. Москва: Просвещение, 1997. 134 с.

2. Полулященко Ю. М., Глоба О. П. Специфіка підготовки фахівців з адаптивної фізичної культури до роботи зі студентами-інвалідами. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна.* 2013. Вип. 23 (2). С. 59-67.

3. Прусс Б. А. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного туризма в условиях учреждения дополнительного образования. Екатеринбург: ГАНУО СО «Дворец молодёжи», 2018. 44 с.

УДК 796.412-057.87

Коробко І. А.
студент I курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ДЕЯКІ ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах людям надзвичайно складно поєднувати активний робочий навчальний спосіб життя та оздоровчу діяльність й

рекреацію. Особливо це важливо саме для студентів, для людей, які ведуть сидячий спосіб життя, через постійну занятість. Тому в сучасних закладах вищої освіти необхідно створити всі умови, щоб майбутні спеціалісти могли підтримувати своє здоров'я та регулярно отримували фізичний та моральний відпочинок. Адже, фізичне та духовне здоров'я серед студентів є запорукою світлого майбутнього нашої країни. З цього приводу до університетських програм треба ввести цілий перелік оздоровчих дисциплін.

Однією із складових процедур фізичного стану студентів ЗВО є введення та розвиток оздоровчої фізичної культури. Оздоровча фізична культура являє собою складову частину культури суспільства, основу якої є раціональне використання рухової активності як фактору зміцнення здоров'я та оптимізації фізичного стану. Метою ж оздоровчої фізичної культури є зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення прошених функцій організму.

Серед основних видів, що можна віднести до оздоровчої фізичної культури слід виділити такі як гімнастика, плавання, лижний спорт, легка атлетика, фітнес, аеробіка та інші види спортивного дозвілля, що приносять користь.

Оздоровча фізична культура – це необхідна та незамінна профілактика різних хвороб та проблем, наприклад, у людей які займаються даним видом фізкультури фактор ризику виникнення та розвитку ішемічної хвороби серця зменшується на цілих 30-40 відсотків.

До організації цієї методики слід підходити відповідально та дотримуватися низки правил:

По-перше, слід застосовувати тільки перевірені та науково обґрунтовані методи та вправи. По-друге, всі заняття повинні проводитись під контролем викладачів та лікаря, для кожного студенту можливий індивідуальний підхід, звертаючи увагу на його фізичні можливості.

Сьогодні розроблено тисячі різних методів для ефективних оздоровчих програм. Розповім про найбільш розповсюдженні та доступні для використання, наприклад, «Бігові навантаження системи Купера», «Режим 1000 кроків» М. Амосова, «Біг заради життя» А. Лід'ярда. Ці

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

методи не потребують багато часу на виконання, та можуть бути використані будь-де.

Студенти повинні вибрати оптимальні для себе спортивні методи й отримати підтримку університету та держави, таку як новітнє обладнання, професійний склад викладачів, та якісно розроблені програми.

Також сучасна людська життєдіяльність насичена стресами, переживаннями, негативними та позитивними емоціями, перевантаженням на роботі або в навчанні, це все не може негативно не впливати на наш організм, нервову систему, фізичну й духовну силу.

Отже, якщо наша країна хоче здоровою, як морально так і фізично, впевнену в собі молодь, гарні взаємовідносини в колективі, то розвиток діяльності оздоровчої фізкультури, розвиток рекреації й туризму є необхідним.

Список використаних джерел:

1. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму, 2000, ст.10-11.

2. Жданова О. М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. 248 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту, доцент
Маракушин А. І.

УДК 37.04

Маркіна Н. В.
аспірант I курсу
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Життя людини неможливе без емоцій. Людина не тільки сприймає навколишній світ, але й впливає на нього. До всіх предметів та явищ у неї є певне ставлення, яке виявляється у емоціях. Читаючи книгу, слухаючи музику, відповідаючи урок або спілкуючись із друзями, люди

переживають радість, сум, піднесення, засмученість. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини, то в неї виникають позитивні емоції (щастя, радість, впевненість, захоплення, задоволення тощо), які спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату. Позитивні емоції зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температуру тіла, розумової та фізичної працездатності.

Вчені з Каліфорнійського університету Ріверсайд (США) стверджують, що ключ до успіху – це щастя. Щасливі люди частіше пробують щось нове і кидають виклик долі, краще справляються зі стресом, у них міцніше здоров'я, вони довше живуть. Відчуття щастя дозволяє людям бути більш товариськими і щедрими, досягати успіхів у навчанні, заробляти більше грошей, мати сильнішу імунну систему [1].

У сучасній круговерті людині важко стримувати свої емоції. Досвідчені психологи свідчать, що процес пригнічення власних емоцій виснажує психічну енергію, знижує життєстійкість особистості, здатність бути щасливим. Ще давній філософ Спіноза звернув увагу на те, що емоції «...збільшують або зменшують здатність самого тіла до дії». Саме позитивні емоції спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату [2].

Такі емоції (страх, злість, смуток, жах, незадоволення, недовірливість, розпач, зневіра тощо) негативним чином впливають не тільки на відносини з оточуючими і власний настрій, а й на здоров'я людини. Вони виникають при дефіциті інформації та невдачах. В організмі людини все взаємопов'язано: чим більше негативних емоцій, тим більше проблем зі здоров'ям. Хвороба розвивається на основі незадоволеності людини своїми вчинками, діями та активізує у свідомості негативні психічні процеси. Дуже часто погіршення здоров'я активізує у свідомості негативні психічні процеси. Дуже часто погіршення здоров'я настає через поганий настрій, спричинений негативними емоціями, як наслідок, настає депресія.

Психологи вважають. Що душевне здоров'я людини залежить не стільки від подій, що відбуваються у нашому житті, скільки від реакції на них. Саме тому кожному з нас необхідно навчитись керувати власним

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

емоційним станом. Лише позитивний підхід до вирішення життєвих проблем, уміння виявити свої відчуття, дбайливе відношення до всіх, хто нас оточує – рецепт гарного самопочуття. Емоції виявляються у вигляді емоційних реакцій, станів або стосунків.

Емоційні реакції – посмішка, сміх, плач, лють, страх, схвильованість, імпульсивність дії або повна нерухомість – тісно пов'язані з подіями, що їх зумовили. В екстремальних умовах, коли людина не може оволодіти певною ситуацією, розвиваються так звані афекти – особливий вид емоцій, які супроводжуються сильною, бурхливою реакцією (наприклад, страх, гнів). Ці реакції не контролюються свідомістю, тому їх важко стримувати. Переключення на інший вид діяльності (фізична робота) сприяють емоційній розрядці. Емоційні реакції за певних ситуацій необхідно стримувати: не сміятися та не подавати вигляду, коли хтось з необачності щось не так зробив чи сказав [3].

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може змінюватися на сумний, спокійний – на тривожний, пригнічення – активністю. Емоції зумовлюють настрій людини. Настрій – це стійкий, досить тривалий емоційний стан. Причини, що зумовили той чи інший настрій, не завжди усвідомлюються. Вони залежать від фізичного самопочуття або від властивості пам'яті підсвідоме викликати попередні почуття. Тривалі конфліктні ситуації, неможливість здійснити бажане можуть зумовити пригнічений стан, тривогу або агресивну поведінку людини. Реальна оцінка ситуації, що склалася, відповідні вольові зусилля допомагають вийти з цих станів.

Емоційні стосунки спрямовані на певну особу, об'єкт, процес. До них відносять любов, пристрасть, прив'язаність, ненависть, ревності, заздрість. Емоційні стосунки можуть спричинити різні емоційні стани.

При будь-якій емоції в реакцію на той чи інший подразник включається багато фізіологічних систем (серцево-судинна, дихальна, ендокринна тощо). У людей до цих реакцій додаються і суб'єктивні переживання, які в свою чергу відображають діяльність певних систем

мозку, спрямованих на переробку різноманітної інформації, що надходить з навколишнього середовища [5].

Окремі утвори головного мозку взаємодіють у певному порядку – вони об'єднані у функціональні системи та підсистеми. Цих систем і підсистем багато. Одна з них – система ретикулярної (сітчастої) формації стовбура головного мозку, друга – так звана лімбічна система головного мозку. Найважливішим «розпорядником» емоційних компонентів складних форм поведінки людей є кора великих півкуль, яка працює у тісній взаємодії з утворами лімбічної системи та ретикулярної формації.

Велике значення у виникненні емоцій має ендокринна система. Під час збудження підкіркові центри мозку (гіпоталамус), отримавши інформацію про зміни в організмі та навколишньому середовищі, посилюють вплив на органи внутрішньої секреції (гіпофіз і надниркові залози). Це зумовлює вироблення життєво важливих речовин, насамперед адреналіну, який підтримує тонус судин, посилює роботу серця, м'язів, швидко збільшує кількість глюкози в крові, підвищує активність ферментів тощо [4].

Під час короточасних емоційних напружень адреналін нагромаджується в крові і сприяє тривалому підвищенню кров'яного тиску, прискоренню пульсу, виникненню спазмів судин, зокрема судин серця, що може спричинити напад стенокардії і навіть інфаркт міокарда. Тому цілком зрозуміло, чому ми завжди прагнемо захистити літню чи хвору людину від бурхливих емоцій (навіть позитивних), які можуть виявитися для неї небезпечними.

Кожну емоцію можуть супроводжувати виразні рухи. За зміною ходи, поставою, а також жестами людини, мімікою, інтонацією, зміною швидкості мовлення можна скласти уявлення про емоційний стан. Спостерігаючи за виразом обличчя, ми не тільки розуміємо, що відчуває інша людина, але й заражаємося її станом: співпереживаємо, співчуваємо, жаліємо. Таким чином, виразні рухи – своєрідний засіб спілкування між людьми. Поява емоційних реакцій пов'язана з роботою великих півкуль і відділів проміжного мозку. Велике значення для формування емоцій мають скроневі й лобні частки кори.

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

Отже, життя людини без емоцій неможливе. Втрата емоцій – це втрата специфічних для людини рис. Нормальне життя повинно бути емоційно насиченим з переважанням позитивних емоцій. Бурхливі негативні емоції призводять до розвитку психічних і соматичних хвороб людини. Тому необхідно попереджувати їх розвиток. Це досягається за допомогою волі – свідомого керування емоціями. Ми можемо стримувати свої емоції, свої виразні рухи, "не давати волі відчуттям". Уміння володіти собою в різних ситуаціях набувається в процесі виховання, самовиховання та є ознакою високої культури людини.

Список використаних джерел:

1. Аверін В. А. Психологія особистості: Навчальний посібник. – СПб.: Вид-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
2. Бодров В. А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. – Київ., 2000. – 352 с.
3. Дашкевич О. В. Емоційна регуляція діяльності в екстремальних умовах: Автореф. дис. ... Д-ра психол. наук. М., 1985. 48 с.
4. Ільїн Є. П. Емоції і чувства. 2-е видання. СПб.: Пітер. – 2007. – 784с.
5. Ізард К. Психология эмоций: пер. с англ. – Пітер, 2008.
Науковий керівник: док. пед. наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки Перетяга Л. Є.

УДК 796.011.3:373.3

Мішакова П. О.
студентка ІІ курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Однією з невід'ємних частин навчально-виховного процесу в освітніх закладах, в особливості в школі, є фізичне виховання. Фізична культура сприяє розвитку організаційних навичок, підвищенню активності

учнів, ініціативності, дисципліни та лідерських якостей. Вона також формує всебічно-розвинену особистість, підвищує розумову діяльність у дітей, що робить навчальний процес більш ефективним. В той же час неправильне викладання фізичної культури, особливо в молодшій ланці, може привести до сумних наслідків – як до втрати будь-якого інтересу дітей до занять, погіршення фізичного стану, прогулювання уроків, втрати мотивації, так і до травм на уроці або погіршення психоемоційного стану дитини. З огляду на явну користь від уроків фізичної культури, а також враховуючи можливу небезпеку, варто проводити заняття, тільки ретельно вивчивши як методику викладання, так і психологічні, фізичні, розумові особливості дітей молодшого шкільного віку.

Зважаючи на вищезазначені чинники, ми поставила за мету дослідити й систематизувати ці особливості на основі вивчених матеріалів: статей, монографій, рекомендацій Міністерства освіти та Міністерства охорони здоров'я.

Специфіка викладання фізичної культури перш за все пов'язана з анатомо-фізіологічними особливостями дитини: висока збудженість нервової системи, постійний ріст, слабко розвинені м'язи, недостатньо міцний кістяк і сухожилля, досить висока частота серцевих скорочень. Неправильно розподілене навантаження на опорно-рухову систему, надто високі вимоги можуть призвести до її перевантаження, що свою чергу сприяє деформації хребта та затримці розвитку дитини [1].

Важливим завданням початкової школи є зміцнення здоров'я – основи розвитку всіх сил молодшого школяра, його фізичних та розумових здібностей, що можливо завдяки правильному фізичному вихованню учнів. Рухова активність забезпечує розвиток серцево-судинної системи, центральної нервової системи, органів дихання, покращує обмін речовин і тримає в тонусі [2]. Тому диференційований підхід до проведення занять, а саме урахування стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості.

Дуже значимим аспектом є перетин освіти й медицини саме у заняттях фізичною культурою: школярі мають щонайменш щорічно проходити медичні огляди, за результатами якими діляться на групи з

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

різном рівнем навантаження, де основна група – без відхилень у стані здоров'я, підготовча – з недостатнім рівнем підготовки або незначними відхиленнями, спеціальна – з протипоказаннями до занять за встановленою програмою, звільнені – до поліпшення стану здоров'я [2].

Ще одним важливим завданням є поліпшення умов для занять фізичною культурою. «Створення сучасного освітнього середовища є однією з основних шкільних проблем. Область діяльності простирається від створення зручної, вентильованої, достатньо освітленої будівлі школи, ігрових майданчиків і спортивних споруд до наявності питної води, туалетів, приміщень для миття. Дослідження підтвердили: якщо фізичне середовище є підходящим для дітей, то рівень захворюваності та травматизму знижується. Також будівля школи і навколишні її споруди можуть впливати і на психічне благополуччя. Були проведені дослідження кореляції між позитивним психосоціальним середовищем, ризикованою поведінкою і показниками стану здоров'я», – зазначають В. В. Подгорна і К. В. Дроздова, вивчаючи особливості діяльності вчителя в умовах НУШ [3].

На жаль, обладнання значної кількості шкіл є застарим і збіднілим – у вчителів немає в достатній кількості й достатній якості м'ячів, скакалок та іншого інвентаря. Забезпечення раціональних умов проведення уроку з огляду на матеріальні і гігієнічні умови – є ще однією вимогою сучасності, тому важливо не забувати впевнюватися у технічній справності інвентарю, місць приземлень для стрибків, стану бігових доріжок [4].

Наступним пунктом є формування інтересу у дітей. Коли учням молодшої школи нецікаво, вони не будуть займатися добре, не відволікаючись і зберігаючи дисципліну, особливо це стосується першокласників, ще не навчених і не звиклих до шкільного процесу. Це досягається використанням різних організаційних форм, засобів та прийомів: ігр, інтерактивів, естафет, танців, вправ під музику тощо [4].

В «Психологічних особливостях учнів початкових класів» зазначається: «Для молодших школярів характерним є й те, що передусім зберігається потреба у грі. Ігрова діяльність має велике значення для розвитку спонукальної сфери учня, в тому числі й для

розвитку свідомого бажання вчитися. Саме у грі відбувається перехід від мотивів як досвідомих, афективно забарвлених, безпосередніх бажань до спонукань намірів» [5]. Окрім цього вчитель має враховувати інтереси учнів до заняття фізичними вправами. Методичні рекомендації на 2020-2021 н.р. зазначають, що «Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій фізичного виховання» [6].

Також треба взяти до уваги той факт, що у молодшому шкільному віці починають формуватися інтереси та звички: школяру можна прищепити як любов до занять спортом, так і відразу до них. Але водночас з цим велике значення відіграє позиція батьків, те, чи займаються вони фізичною культурою і чи прищеплюють таку звичку своїй дитині. Важливим є і необхідність донесення до дитини основ здорового способу життя: правильного харчування, здорового сну, прогулянок на свіжому повітрі тощо. Це необхідно закласти змалечку, щоб дитина й надалі росла здоровою та активною [2].

Не менш важливим фактором є те, що приходячи на урок фізичної культури і стикаючись з невідомими вправами, вона відчуває страх і невпевненість, тому варто спонукати дітей долати невпевненість й мотивувати тим, що щоразу їм буде легше виконувати вправу й все буде добре. Так, фізична культура гартує дитину й посилює її характер, але потрібно пам'ятати, що психіка у дітей може не бути здатною витримати таке загартовування й учень буде боятися підходити до інвентарю зовсім.

До уваги треба також брати, що діти – колективні й конкурентні, а отже інша дитина може очікувати насмішок і навіть травлю. Тому вчитель має брати до уваги настрої у класі й налаштовувати дітей на те, що помилки – це нормально й не виконати той же стрибок з першого разу – це теж нормально, а школа як раз і навчить, як треба [8].

Резюмуючи вищенаведене, можу зробити висновок, що у навчанні дітей варто враховувати всі аспекти пов'язані з фізичним і психоемоційним станом, а також якість як власних уроків, так і інвентарю,

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

з яким працюють, бо від цього залежить здоров'я дітей. Уроки фізичної культури в школі можуть бути цікавими, змістовними і корисними.

Список використаних джерел:

1. Яловега О. О. Анатомо-фізіологічні особливості молодших школярів. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/anatomo-fiziologichni-osoblivosti-molodshih-shkolyariv-159508.html>
2. Мовчан Л. В. Методика викладання фізичної культури [овчан – Режим доступу до ресурсу: <https://sites.google.com/site/movcanlv/metodicnijkejs/httpuareferatcomd09cd>
3. Подгорна В. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи – Режим доступу: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/download/vs157/30.pdf>.
4. Фарбатюк С. Д. Доповідь "Методика проведення уроків фізичного виховання в 1-4 класах" – Режим доступу до ресурсу: <https://naurok.com.ua/dopovid-metodika-provedennya-urokiv-fizichnogo-vihovannya-v-1-4-klasah-74240.html>
5. Психологічні особливості учнів початкових класів – Режим доступу: http://ort.kiev.ua/2.str/sps/sps_004.pdf
6. Методичні рекомендації щодо особливостей викладання фізичної культури в 2020/2021 навчальному році. – Режим доступу: http://mirgorodgorono.at.ua/publ/metodob_39_ednannja_vchiteliv/sport/metodichni_rekomendaciji_shhodo_osoblivostej_vikladannja_fizichnoji_kulturi_v_2020_2021_navchalnomu_roci/36-1-0-922
7. Рожнецька Т. В. Методичні рекомендації до сучасного уроку фізкультури [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-do-sucasnogo-uroku-fizkulturi-105176.html>.
8. Деменков Д. В. Особливості викладання фізичної культури у 1-4 класах в умовах нових державних стандартів. – Режим доступу: www.soippo.edu.ua

Науковий керівник: ст. викладач Яковенко Ю. О.

УДК 371.311.3:796:613.71

Повпика А. Д., Пономар А. В.
студентки IV курсу
факультету дошкільної освіти
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗВО

Перетворення в Україні, ринкові відносини змінили соціокультурну ситуацію в різних сферах життєдіяльності. Не оминув стороною цей процес і систему вищої освіти. В загостренні конкурентної боротьби на ринку освітніх послуг, коли головним критерієм виступає якість освіти, істотно зросли вимоги до професійної підготовки, зокрема, до фізичної підготовки майбутніх фахівців. Однак, система фізичного виховання в ЗВО нефізкультурного профілю не завжди відповідає сучасним вимогам.

Чимало досліджень, які присвячені вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичного виховання (Безверхня Г. В., Качан О. А., Кібальнік О. Ю., Круцевич Т. Ю., Шиян Б. М.). Науковці (Булатова М. М., Давидов В. Ю., Іващенко Л. Я., Краснова Г. О., Шамардін А. І.) висвітлюють нові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм, а також питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей людини.

Зараз складається така ситуація, що відбувається зниження відвідуваності занять з фізичного виховання студентами, що мають низький рівень рухової активності. Негативне ставлення до навчальних занять з фізичного виховання, не дозволяє враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси та потреби здобувачів освіти, що призводить до зниження їх рухової активності та низького рівня знань з дисципліни.

Доцільно зазначити про те, що навчальні заняття є основною формою розвитку фізичної культури. Лекції, програмоване навчання, технічні засоби навчання, оздоровча спрямованість легкої атлетики, фізичні вправи, дихальні вправи, доступні елементи ігор, самостійна

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

робота – все це позитивно впливає на розвиток фізичної активності здобувача освіти в ЗВО.

Позанавчальні заняття включають фізичні вправи та рекреаційні заходи в режимі дня (ранкова зарядка тощо); масові оздоровчі заходи (спортивні змагання, фізкультурні та професійні свята). Так, набули поширення такі форми організації навчальної діяльності зі студентами, які мають низький рівень фізичної активності, як фізкультурно-оздоровчі групи.

Фізкультурно-оздоровчі групи вирішують такі завдання: залучення студентів з низьким рівнем рухової активності в регулярні заняття доступними фізичними вправами; утвердження в колективі ЗВО здорового способу життя зміцнення здоров'я особистості, підвищення рівня її загальної працездатності. Також, здійснюється пропаганда фізичного виховання, спорту, здорового способу життя.

Навчально-методичним супроводом реалізації завдань є комплекс науково-практичних семінарів, таких як: «Підготовка студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності», «Моє здоров'я – здоров'я оточуючих», «Самоменеджмент здоров'я», «Фізична культура як фактор здорового способу життя», «Оздоровчі основи доступних фізичних вправ», а також публікація методичних посібників: «Дихальні вправи», «Оздоровчі системи Сходу». Найбільш ефективними методами навчання є традиційні (розповідь, пояснення, робота з картками, робота з книгою), методи активного навчання (з метою формування пізнавального інтересу до теорії фізичної культури) і методи фізичного виховання.

До методів фізичного виховання відносимо наступні:

- метод наочності; застосовується на початковому етапі розучування вправ оздоровчих засобів (елементи гімнастики хатха-йоги, китайська оздоровча гімнастика, гімнастика для рук і долонь);
- рівномірний і перемінний методи, що застосовуються для вдосконалення дихальної та серцево-судинної систем організму;
- фронтальний метод; використовується в процесі виконання нетрадиційних оздоровчих гімнастик.

В якості основних засобів становлення фізичної культури студентів з низьким рівнем рухової активності виділені наступні: доступні фізичні

вправи, природні сили природи, гігієнічні фактори. Їх комплексна взаємодія забезпечує найбільший оздоровчий ефект.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в системі фізичного виховання націлена на поетапне підвищення рівня знань студентів з курсу «Фізичного виховання» і рухової активності студентів.

Отже, впровадження та культивування нових форм організації фізкультурно-оздоровчої діяльності для студентів технічних вузів вирішує проблему гармонійного розвитку людського організму.

Список використаних джерел:

1. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості: зб. статей за матеріалами III міжнар. наук.-практич. онлайн-конференції, м. Слов'янськ, Україна, 24-25 березня 2016 р. Слов'янськ: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2016. Т. 1. 478 с.

2. Кібальник О. Я. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності підлітків. Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 4. С. 63-66.

3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

Науковий керівник: к.п.н., доцент Мкртічян О. А.

УДК 796.011.3-057.87

Ткачина Д. А.

студентка I курсу

факультет економіки і права

ХНЕУ ім С. Кузнеця

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ЗВО

Оздоровча спрямованість фізичного виховання в ЗВО, забезпечується завдяки індивідуальному підходу, чіткій організації занять та їх сучасному методичному супроводженню.

Практичний розділ програми для основної групи передбачає розвиток у здобувачі освіти загальних фізичних якостей, рухових навичок

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

і вмінь, підвищення їх фізичної підготовленості та функціонального стану організму. Принципом організації практичного заняття є поступове покращення та вдосконалення фізичних якостей людини, підвищення її функціонального стану.

В спеціальних медичних групах у студентів необхідно розвивати спочатку витривалість і спритність, а потім швидкість і силу, також особам із гіпертонічною хворобою – силу й швидкість, починаючи з полегшених вправ, поступово збільшуючи рухи та обсяг навантаження, беручи до уваги специфіку захворювань студентів та рівень їх функціональних можливостей організму. Уже на перших заняттях будь-який студент забезпечується таким комплексом вправ, який згодом ускладнюється або коригується з урахуванням стану його здоров'я.

Чому лікувальна фізкультура є корисною? Яким студентам потрібна лікувальна фізкультура?

Даний метод лікування рекомендований особам з сидячим способом життя, а також студентам з відхиленнями в стані здоров'я та фізичного розвитку.

При остеохондрозі, та інших хворобах опорно-рухової системи, для виправлення порушень постави або плоскостопості, при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, тахікардії, тощо.

Щоб вправи давали позитивний вплив на організм студента, є необхідність дотримуватися певних правил:

1) способи фізіологічного впливу повинні застосовуватися лише тільки ті, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;

2) фізіологічні навантаження зобов'язані плануватися відповідно до можливостей самого здобувача освіти;

3) в процесі застосування всіх форм лікувальної фізкультури потрібно гарантувати регулярність медичного, педагогічного контролю та самоконтролю.

Принцип оздоровчої установки зобов'язує професіоналів фізіологічної культури та спорту створювати фізіологічне навчання для того щоб, воно виконувало профілактичну, розвиваючу функції. З цього можна зробити висновок, що з підтримкою фізіологічного виховання:

- 1) удосконалюється функціональна можливість організму, підвищується його працездатність до негативних впливів;
- 2) компенсується недостача рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Відмінними особливостями розвитку лікувальної фізичної культури на сучасному етапі є: зростаюча роль фізичної реабілітації в системі відновного лікування хворих; наукове обґрунтування та розробка нових методів комплексному лікуванні пацієнтів різної нозології; профілактична спрямованість для реалізації природної потреби людського організму в руховій активності. У системі оздоровчої фізичної культури виділяються основні напрями: оздоровчо-рекреативний та оздоровчо-реабілітаційний.

Отже, оздоровча фізична культура допомагає відновити сили за допомогою засобів фізичного виховання (фізичні вправи, рухливі ігри, фізкультурно-оздоровчі розваги).

Список використаних джерел:

1. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.
2. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура. Одеса: Одеський державний медичний університет, 2005. 234 с.

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання та спорту,
доцент Маракушин А. І.

УДК 796.011:378.4

Швець Д. В.

студентка II курсу
факультет економіки і права
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЖИТТІ СТУДЕНТА

Однією з гострих проблем нинішнього суспільства є низький рівень поширення оздоровчої фізичної культури серед студентів, що певною мірою обумовлений сучасним способом життя. Завдяки постійним реформуванням систем вищої освіти, які характеризуються великою інтенсивністю навчального процесу, у представників молодого покоління

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

стає помітним погіршення рухової активності та виснаження фізичних ресурсів. Оскільки здоров'я молоді є інтегральним показником благополуччя держави та запорукою щасливого майбутнього країни, проблема правильного фізичного виховання молоді, спрямованого на збереження та помітне зміцнення здоров'я, поступово набуває планетарного масштабу.

Знайомство з фізичною культурою починається ще в дитинстві: вихователь в дитсадку, вчитель фізичного виховання в школі та викладач в університеті чи коледжі. Ці люди постійно твердять учням про важливість фізичної культури та її величезний вплив на організм та життя загалом.

Та все ж вагомою проблемою залишається недостатня обізнаність в даній сфері. Постійним нагадування може стати соціальна реклама, та сучасні медіа акцентують увагу лише на комерційних проектах, уникаючи теми здорового способу життя чи поширення оздоровчої фізичної культури.

Звичайно, рекламувати пончики набагато простіше та вигідніше, ніж донести до мільйона людей важливість спорту чи продемонструвати сумну статистику країни, яка страждає від різноманітних захворювань, таких як гіподинамія, гіпертонія, ішемічна хвороба серця тощо. Ці недуги вимагають тривалого лікування і, на жаль, часто не дають шансів на повне одужання, в той час, як оздоровча фізична культура може стати прекрасною профілактикою.

Науково-технічний прогрес значно полегшує нашу діяльність, надаючи життю більше комфорту. Та мало хто замислюється над руховою активністю, яка є обов'язковою складовою людського існування. Через високе освітнє навантаження серед студентів та брак рухової діяльності в Україні прослідковується явний дефіцит фізичної активності в розмірі від 30 % до 70% за різними посиланнями. [2]

За оцінкою вчених, гігієнічною нормою активності для молоді студентського віку є 7-8 годин на тиждень. Однак більшість ЗВО України забезпечує лише 30 % від потрібного, тобто приблизно 3-4 години. Треба зауважити, що навіть щоденні пари фізичного виховання не спроможні повністю компенсувати дефіцит.

У людей з недостатньою фізичною активністю порушується обмін речовин, погіршується виконання функцій дихальної та травної систем, виникають застійні явища в області малого таза. Загалом це все супроводжується погіршенням самопочуття, падінням працездатності та зниженням витривалості.

Серед представників молодого покоління поширеним явищем стала гіподинамія. Це патологічний стан, який характеризується порушенням основних функцій організму. Найчастішою причиною цієї хвороби є мала активність, сидячий спосіб життя та відхилення від гігієнічної норми фізичних навантажень. Ось чому гіподинамія так поширена серед студентів. Її часто відносять до списку «хвороб цивілізації».

Фізична культура здатна протистояти цій хворобі, та все ж величезний відсоток припадає на саму людину, все залежить від її бажання та мотивації. Тож, все знаходиться в руках студента і від нього більшою мірою буде залежати його майбутнє.

Також, оздоровча фізична культура здатна впливати на працездатність. Під час активних фізичних тренувань у людини зростає здатність виконувати велику роботу за певний проміжок часу. До речі, з наростанням в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Тобто, людина починає більше працювати, але повільніше втомлюватися. Це корисно для студентів, фізичні вправи загартовують не тільки окремі складові, а й весь організм в цілому.

До того ж оздоровча фізична культура вчить працювати в команді. На заняттях студент починає відчувати приналежність до певної групи, підтримку з її боку та налаштовується на дружні відносини в колективі. В майбутньому це допоможе йому легко вливатися в персонал та знаходити своє місце в ньому. До того ж фізична культура здатна навчити студента здоровій конкуренції.

Колосальне значення має фізична культура при формуванні студента, як особистості. Вона впливає не тільки на фізичний стан, а й духовний – формує моральні якості та дух, стимулює новий підхід до роботи та навчання, а нові досягнення в житті – прекрасний мотиватор. До того ж фізична культура підвищує рівень моральних якостей

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

суспільства, що так необхідно нинішньому світу. Важливо, щоб людина вчасно зрозуміла всю користь оздоровчої фізичної культури та прийняла її до свого життя. Охорона власного здоров'я – прямий обов'язок кожної особистості. Життя неможливе без розвитку, а особливо без фізичного процвітання всього організму. Якою б досконалою не була б медицина, з якими б шаленими темпами вона не розвивалася, більшість залежить від самого студента – його звичок та поглядів на життя. Дуже важко переоцінити вклад оздоровчої фізичної культури в життя студента. Вона не тільки налагоджує фізичний розвиток особистості, а й відповідає за внутрішній гарт людини. В ідеалі – оздоровча фізична культура мусить йти пліч-о-пліч з кожним, від першого крику й до останнього подиху. Втім, все знаходиться у руках студента і саме йому вирішувати – використати цю могутню зброю у свою користь чи прожити все життя, так і не скориставшись прекрасним скарбом.

Список використаних джерел:

1. Буряк. І. Изменение физического состояния и физической подготовленности студентов в зависимости от количества обязательных занятий по физическому воспитанию в неделю: учеб. пособ. Днепр, 2002.- 48-50 с.

2. Сіренко Р. Формування знань і вмінь студентів у процесі залучення до здорового способу життя Р. Сіренко, Ю. Дубревський Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 242-244.

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

УДК 796.012.3

Шепелева В. О.

студентка ІІ курсу

факультету міжнародних економічних відносин

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Одне з найважливіших цінностей людини є здоров'я. Доведено, що здоров'я завжди історично вважалось однією з найважливіших цінностей

життя, і завжди існувала проблема забезпечення його високого рівня. Це основа його життя, матеріального добробуту, праці, творчих успіхів, довголіття. Здоров'я людини відображає рівень життя та потенційний добробут держави, безпосередньо впливає на продуктивність праці, економіку, оборону, моральний клімат у суспільстві, настрої людей. Рівень здоров'я залежить, у свою чергу, від соціально-економічних та гігієнічних умов, харчування, відпочинку, умов життя, рівня культури, освіти, охорони здоров'я та медичної науки і багато в чому від ступеня рухової активності.

Вивчаючи стан здоров'я населення в промислово розвинених країнах світу, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначила так звані «фактори ризику», тобто причини, що мотивують розвиток різних захворювань. До них належать: високий темп сучасного життя, нервова напруга і стрес, надмірне незбалансоване харчування та пов'язане з цим ожиріння; забруднення навколишнього середовища, алкоголізм, куріння, наркоманія, поява нових збудників хвороб: радіація, промислові та транспортні відходи, забруднення їжі, нові патогени, нарешті, значне зменшення фізичної активності людини.

Аналіз літератури показав, що зараз серцево-судинні захворювання страждають майже на чверть світового населення, смертність від них становить майже 50% усіх випадків. Смертність зростає серед чоловіків працездатного віку, частка інфаркту міокарда у відносно молодих людей становить уже більше 10%. Такі зміни в аорті та коронарних судинах серця спостерігаються навіть у віці 10-15 років, а іноді і при народженні. Зросла кількість фізіологічно незрілих новонароджених, дітей із спадковими захворюваннями, психічними та фізичними вадами.

Тому найважливішим соціальним завданням сьогодні є визнання оздоровлення населення, посилення заходів первинної (профілактика захворювань) та вторинної (профілактика загострень, ослаблення організму) профілактики. Слід мати на увазі, що близько половини факторів, що визначають стан здоров'я сучасної людини, пов'язані із способом життя.

За даними Міністерства охорони здоров'я України, близько 90% дітей мають проблеми зі здоров'ям, понад 59% незадовільну фізичну

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

форму. Рухова активність сучасної людини нашої держави очевидно недостатня. Приблизно 20-50% населення веде сидячий спосіб життя, ще 20-30% мають недостатню фізичну активність для різного фізичного розвитку та підтримки здоров'я. Лише незначна частина населення регулярно займається оздоровчими фізичними вправами та спортом. Іноземні експерти називають фізичну бездіяльність провідним фактором ризику захворювання. Серед основних факторів насамперед слід назвати відсутність рухової активності. Норма рухової активності – це умовне і дуже особисте поняття. Це той об'єм рухів, який найкраще відповідає потребам організму, у тому числі: зміцнює здоров'я, сприяє гармонійному розвитку, дарує добробут, високу ефективність та життєдіяльність.

Рухи – це біологічна потреба організму, природний регулятор і стимулятор життєздатності. У процесі антропогенезу наше тіло формується в постійному русі, але в сучасних умовах частина м'язового напруження в житті людини зменшилася до 10%, що особливо небезпечно на тлі психічних навантажень і підвищеного розумового навантаження, величезного потоку різноманітної технічної інформації. Споживання енергії людиною різко зменшилось і, за даними ВООЗ, в більшості випадків знаходиться на межі необхідності для підтримки життя. Тільки регулярні вправи можуть заповнити цю прогавину.

Педагогічні спостереження показують, що тривале сидіння учнів за партою і часто неправильна постава супроводжуються великим статичним навантаженням на певні групи м'язів, застоєм крові в органах малого тазу та нижніх кінцівках. Низький нахил над робочим столом (столом) стискає внутрішні органи, ускладнює серце, погіршує кровотік і живить мозок. Тільки цілеспрямовані вправи можуть виправити та подолати такий негативний ефект. Ті студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, у порівнянні з фізично пасивними дітьми, мають кращі показники фізичного розвитку, його зростання, менше хворіють, вони легше переносять труднощі у статевому розвитку, у них менша вікова збудливість і вища стабільність нервової системи. Прорахунки у фізичному вихованні дітей у майбутньому важко вирівняти, а часом і не

подолати, оскільки дитинство є найбільш сприятливим для розвитку рухових функцій та фізичних якостей, набуття важливих навичок і вмінь.

Перш за все, закладаються основи майбутнього здоров'я, працездатності та довголіття людини. Слід мати на увазі, що заняття лише на уроках фізичної культури задовольняють потреби учнів на 40-60% і тому потребують додаткових занять здоров'ям у позакласних заходах та здорового способу життя.

Люди похилого віку потребують фізичної підготовки для запобігання захворювань, подолання їх наслідків та усунення недоліків, накопичених в організмі, розширення функціональних можливостей, підвищення фізичної підготовленості та життєвих сил, підвищення психологічної стійкості та працездатності. Це не виключає, і навпаки, вимагає вдосконалення рухових здібностей, підтримання їх на високому рівні для підвищення життєздатності. І це стосується не тільки людей розумової праці, а й тих, хто займається фізичною працею, причому не тільки важкою, але будь-якою – для переходу на інший вид діяльності і навіть для розвантаження постійно працюючих груп м'язів. У похилому віці фізичні вправи допомагають запобігти віковим захворюванням, зберегти життєво важливі навички, уповільнити віковий спад ефективності. Багато наукових робіт показали, що можна успішно боротися з передчасним старінням за допомогою правильно підібраних вправ.

Загалом, враховуючи різні стани здоров'я різних груп населення, існує чотири основних режими:

- оздоровчий – для здорових і практично здорових людей (тобто тих, хто не має суттєвих відхилень у здоров'ї та фізичному розвитку), які хочуть відновити здоров'я та поліпшити фізичну форму, а також тих, у кого погане здоров'я.

Завданням використання цього режиму є усунення останніх явищ захворювання та дефектів організму, зміцнення здоров'я, приведення стану функціональних систем до фізіологічної норми, підвищення стійкості організму до негативного впливу навколишнього середовища, підвищення життєвого тону, набуття прикладної рухової активності навички;

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

- тренувальні – для здорових людей з незначними відхиленнями у стані здоров'я з достатнім фізичним досвідом та фізичною підготовленістю, а також тих, хто займався спортом, але зараз доводиться зменшувати навантаження або переходити на іншу спеціалізовану діяльність. Метою застосування цього режиму є розширення (збереження) функціональних можливостей, підвищення надійності організму, підтримка або розвиток фізичних якостей, досягнення індивідуально можливих спортивних результатів. Для вирішення поставлених завдань використовуються різні види спорту, засоби загальної фізичної підготовки та спеціалізовані тренування;

- режим підтримки спортивного довголіття – для людей, які займалися спортом високих досягнень і продовжують спортивні заходи з участю у змаганнях нижчого, ніж раніше, рангу чи тренувальної роботи - з метою підтримання раніше набутих специфічних рухових навичок і, отже, - високого рівня стан рухової активності та здоров'я;

- щадний (реабілітаційний) режим – для хворих людей або тих, хто перебуває у відновлювальному періоді, а також тих, хто має суттєві відхилення у стані функціональних систем. Тут переважно використовується лікувальна гімнастика. Але для тих, хто одужує від травм, цілком можливо і допустимо застосовувати сусідні режими оздоровчих дій з досить значними навантаженнями місцевого і навіть (де це можливо) загального характеру.

Проблема збереження фізичного та морального здоров'я різних груп населення була і залишається актуальною. Спираючись на публікації, що представляють думку вчених, можна сказати, що негативна тенденція, що характеризує погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості молодих людей, прогресує. Тому проблема модернізації системи фізичного виховання для різних груп населення набуває загальнодержавного значення. Проведені наукові експерименти дозволили сформулювати таку концепцію здоров'я: «Здоров'я – це психофізичний стан людини, який характеризується відсутністю патологічних змін та станом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної та психологічної працездатності в природному середовищі».

Аналіз та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури сприяли визначенню факторів та їх взаємозв'язків для досягнення мети вдосконалення різних груп населення.

Результати дослідження можуть бути використані як базова основа для розробки програм охорони здоров'я для забезпечення ефективного вирішення проблем покращення здоров'я для різних груп. Надалі для учнів початкових класів козацьких класів буде складено оздоровчу програму на основі використання засобів туристичної та екологічної діяльності у позакласній роботі.

Список використаних джерел:

1. Базильчук В. Б. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. *Вісник Технологічного університету Поділля*. 2002. Вип.5. 26 с
2. Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. Т.2. 66 с.

Науковий керівник: викладач Жаров В. В

УДК 796.412.24-057.875(045)

Шестерова Л. Є.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор,

Грищенко Л. К.

канд. пед. наук, ст.викладач

кафедра теорії і методики фізичного виховання

КЗ «ХГПА» Харківської обласної ради

**СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО
ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ**

Здорова нація – великий скарб кожної країни, бо саме від нього залежить успіх країни у всіх сферах її діяльності. Для досягнення цієї мети необхідно виховувати здорове, духовно і фізично розвинене молоде покоління, яке буде розуміти свою значимість у майбутньому України. Тому подовження професійного довголіття молоді за рахунок

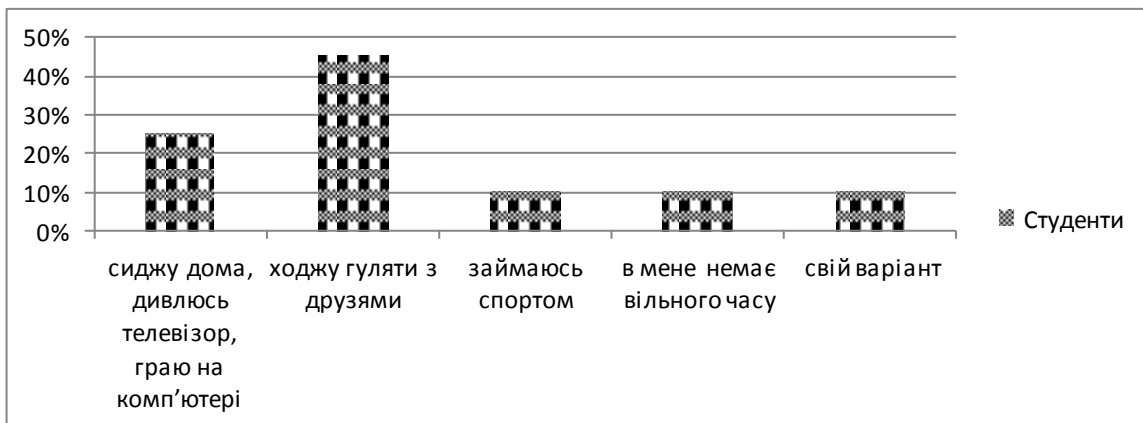
Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

збереження та зміцнення здоров'я повинно стати головною метою не лише людини, а й суспільства в цілому [2].

Однією з причин погіршення здоров'я студентів є зниження рухової активності, про що свідчить низький стан фізичної підготовленості. В свою чергу, це пов'язано зі збільшенням потоку навчальної інформації, великим обсягом домашніх завдань і зменшенням часу на заняття фізичним вихованням в навчальних планах ЗВО, а в деяких закладах і повною їх відсутністю.

Дослідження В. А. Мазура, В. В. Ліщука [1] свідчать, що зниження рухової активності студентів спостерігається на фоні падіння зацікавленості до занять фізичними вправами. Для виявлення причин таких висновків, нами було проведено опитування студентів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. В анкетуванні брали участь студенти педагогічних спеціальностей, майбутня діяльність яких не пов'язана з фізичною культурою і спортом.

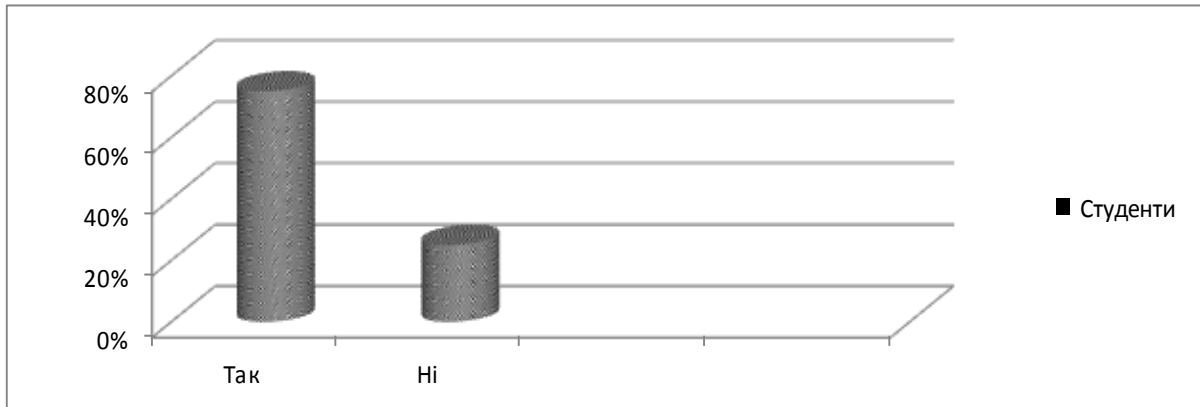
Рис.1. Відсотковий розподіл відповідей респондентів щодо проведення вільного часу, %



Результати опитування свідчать, що частіше за все вільний час студенти проводять гуляючи з друзями, але цей факт не говорить про те, що їх відпочинок є активним. Під час прогулянок вони задовольняють потребу у спілкуванні, а не займаються фізичними вправами. Достатньо великий відсоток молоді відпочиває пасивно, біля телевізора та комп'ютера, а це сприяє розвитку гіподинамії. Таким студентам слід пам'ятати, що недостатня фізична активність в майбутньому може негативно вплинути на стан їхнього здоров'я. 10% респондентів

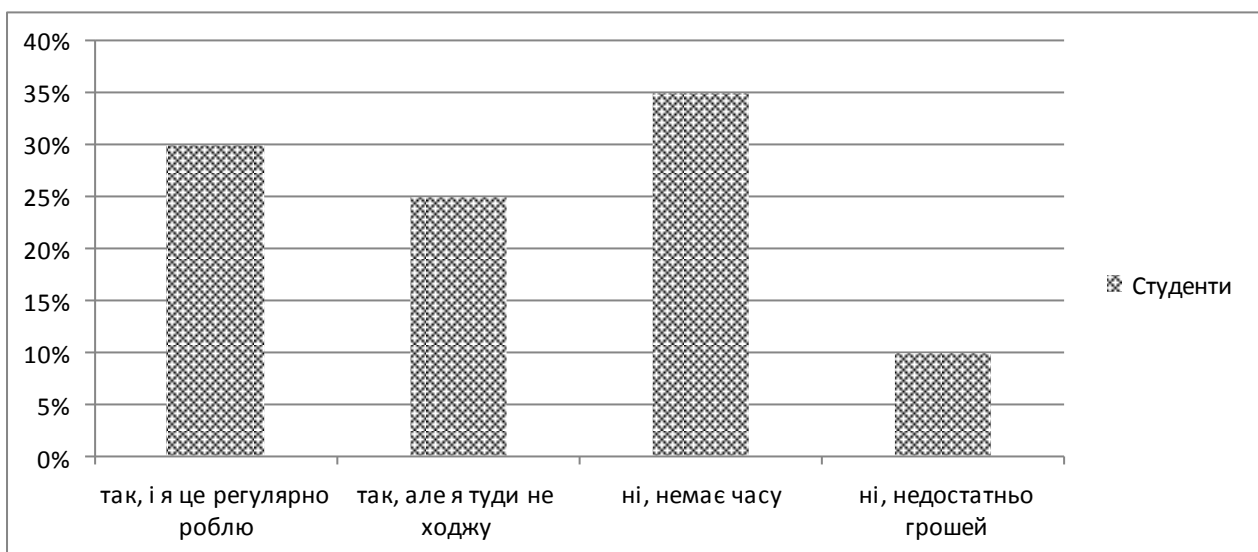
наголосили, що зовсім не мають вільного часу, що пов'язано з великим навчальним навантаженням. І лише 10% студентів, що брали участь в опитуванні, займаються спортом.

Рис. 2. Показники відношення студентів до занять фізичними вправами
%.



Відомо, що фізичні вправи мають велике значення для підтримки здоров'я та попередження багатьох хвороб. Вони благодійно впливають на психоемоційний стан людини. Результати, що наведені в діаграмі, свідчать, що більша частина студентів має позитивне ставлення до занять фізичними вправами. Разом з тим, 20% студентів негативно ставляться до фізичних вправ і не вважають за потрібне їх виконувати.

Рис.3 Показники відвідування студентами спортивних секцій та тренажерних залів, %.

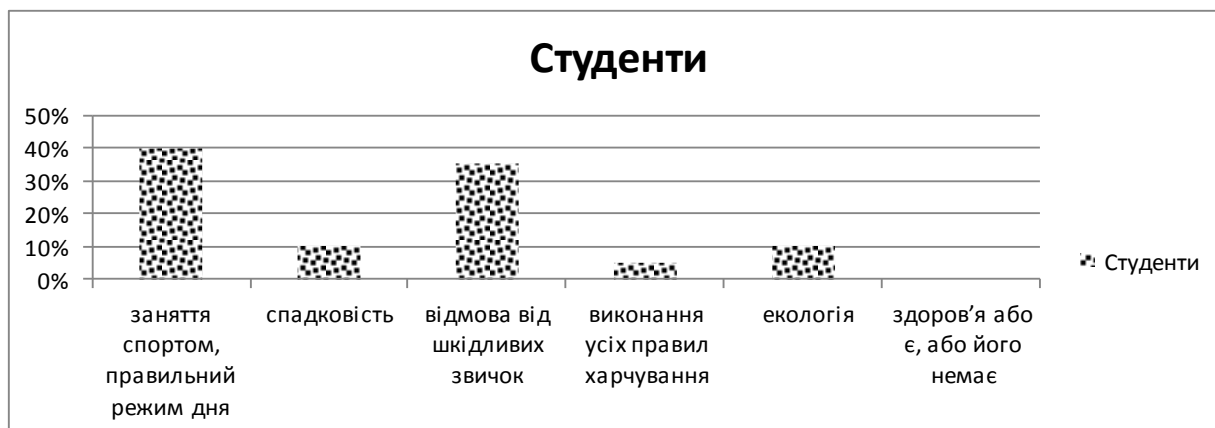


Як показують результати діаграми 3. більшість студентів має можливість відвідувати тренажерні зали, але займаються фізичними

Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти

вправами лише 30%. Враховуючи, що у ЗВО залишилося лише одне заняття фізичного виховання на тиждень, а в деяких закладах дисципліну зовсім виключили з навчальних планів, то цей відсоток дуже малий. Основною причиною цього студенти вважають недостатність часу.

Рис.4. Думки респондентів щодо головного фактору підтримки здоров'я, %.



Результати, представлені на рисунку 4, свідчать, що велика кількість студентів найголовнішими факторами підтримки здоров'я вважає заняття спортом та відмову від шкідливих звичок. Але, на жаль, відповіді, наведені вище, свідчать що, хоча студенти й виділили рухову активність як головний компонент зміцнення здоров'я, займаються вони фізичними вправами дуже рідко або зовсім не виконують їх. На це слід звернути увагу і посилити роботу зі здобувачами освіти щодо підвищення мотивації до занять фізичними вправами.

Таким чином, проведене нами дослідження свідчить про недостатню обізнаність студентів про дію фізичних вправ на організм і негативні наслідки зниженої фізичної активності. Тому, для підвищення свідомості та відповідального ставлення студентів до власного здоров'я, під час лекцій та практичних занять з фізичного виховання слід роз'яснювати ним користь різних форм занять фізичними вправами.

Список використаних джерел:

1. Мазур В. А., Ліщук В. В. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя. Вісник Кам'янець-Подільського

**Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції
(18 грудня 2020 року, м. Харків, Україна)**

національного університету імені І Огієнко «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». 2010. Вип.3. С. 64-67.

2. Бакенбаєва М. Д., Козарь С. С., Аксьонов В. В. Причини зниження здоров'я та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти. Розвиток національної педагогічної освіти у подіях і персоналіях: особливості, здобутки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (19 листопада 2020 р. м. Харків) / за заг. ред.. Г. Ф. Пономарьової. Харків : ФОП Петров В. В., 2020. С. 47-57.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

МАТЕРІАЛИ

II ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
18 грудня 2020р.

Матеріали подано в авторській редакції.

Стиль та орфографія збережені.

Відповідальність за достовірність фактів, дат, назв, імен, прізвищ,
цифрових даних, посилань на літературу тощо несуть автори.

Відповідальний за випуск – Ю. О. Яковенко

Комп'ютерна верстка – О. С. Кравченко.

Тези розповсюджуються в електронному вигляді

Адреса редакційної колегії:

61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А,

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Кафедра фізичного виховання та спорту, тел. +38 (057) 702-18-36