

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет
імені Семена Кузнеця
(Харків, Україна)
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
(Харків, Україна)
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
(Харків, Україна)
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
(Київ, Україна)
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
(Львів, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник матеріалів
III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29 квітня 2022 року

Харків

2022

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

Рекомендовано до видання рішенням вченої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.

(протокол № 19 від 23.02.2022р.)

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.
- Рядова Л. О.** канд. наук з фіз. виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.
- Жукова О. А.** д-р пед. наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, 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.
- Мкртічян О. А.** д-р пед. наук, доцент, доцент кафедри теорії, технологій і методик дошкільної освіти, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Пазичук О. О.** канд. наук з фіз. виховання і спорту, старший викладач кафедри біохімії та гігієни, ЛДУФК імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.
- Tomanek Mateusz** PhD Eng., Associate Professor, Nicolaus Copernicus University, Torun, Poland.
- Abdulmelik Alkan** Phd. Candidate, Head of International Office International Black Sea University, Tbilisi, Georgia.
- Dariusz Pawliszczy** Doctor of Philosophy, Mayor of Gromadka, Gromadka, Poland.
- Любенов Г. С.** директор компанії «Турал», м. Варна, Болгарія.

Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 29 квітня 2022 року / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. 104 с.

У збірці представлені матеріали учасників III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт в закладах освіти», присвяченої актуальним проблемам фізичного виховання здобувачів вищої освіти, зокрема питанням спортивної підготовки молоді, в тому числі осіб, віднесених до спеціальної медичної групи.

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

© Колектив авторів, 2022

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022

ЗМІСТ

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ	5
Авдєєнко В. Д. ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ 6	
Бєлєвцов Т. О. ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ АКТИВНОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ	9
Біда Б. А. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	12
Бондар Л. В. ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ.....	15
Борзило О. М. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	18
Волошина А. С. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	21
Гайдамака Ю. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗДО	24
Горбенко Д. О. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	27
Горох Д. В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ	30
Дитиненко М. Т. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	33
Жила І. М. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	36
Звєздіна П. В. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ.....	40
Кіпеть Д. Ю. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	44
Конопльова Д. О. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	46
Корх-Черба О. В., Бистра І. І. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ..	49
Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В. ПРИНЦИПИ AGILE-МЕТОДОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ	

РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ	52
Косогова В. О. ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я	55
Кравченко О. С. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗА ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ	60
Малярова Д. О. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО	64
Mezenina Ya. R. THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN EDUCATION OF STUDENTS	67
Набієв М. Е. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ	70
Недашківська В. В., Панов М. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК	73
Пазичук О. О., Пазичук М. В., Пазичук О. В. ОСНОВНІ ВИМОГИ ТА ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ	76
Петрусенко О. М. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ У ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА	80
Покора Д. П. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ	83
Решетняк Х. О. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ	85
Рожков В. О. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СЕКЦІЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	87
Рядова Л. О. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ	90
Скічко О. К. АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	95
Скляренко В. П. КАРДІОТРЕНІНГ З АНАЕРОБНИМ ІНТЕРВАЛОМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	98
Черкасова К. А. БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	100

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ

Шановні учасники III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт в закладах 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 і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та
спорту ХНЕУ імені С. Кузнеця А. І. Маракушин***

УДК 796.01.004

Авдєєнко В. Д.
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Міжнародних відносин та журналістики.
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент, зав. кафедри фізичного виховання
та спорту Маракушин А. І.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Зосереджене вдосконалення комп'ютерних технологій у багатьох сферах людської життєдіяльності створює ґрунтовні прецеденти для впровадження новітніх методик у тренувальний процес. Використання сучасних тренувальних способів проводиться на основі науково-обґрунтованого базису, що дозволяє здійснювати дієвий контроль над процедурою пристосування організму до абсолютно різних умов, встановленням відповідності кількості фізичних навантажень до прийняттого рівня сприйняття їх організмом спортсменів, що створює стійку опору для майбутньої високої результативності спортсменів.

На основі невичерпного практичного й теоретичного досвіду більшість фахівців у галузі підготовки спортсменів констатують, що невід'ємною частиною підготовчої методики спортсменів є розкриття фізіологічних резервів, що містяться в організмі як іманентний фактор, який потрібно привести в активну фазу. Вживання високотехнологічних комп'ютерних інновацій значно розширює можливості в плануванні підготовчих програм, перетворюючи цей процес на автоматизований, надаючи оперативну та достовірну діагностичну інформацію про стан організму спортсменів, дозволяючи обґрунтовувати той чи інший рівень фізичного навантаження та виносити вердикти про ступінь ефективності програми, що використовується на основі комп'ютерних механізмів.

Також, застосовується операційний функціонал багатьох комп'ютерних технологій (демонстрація ілюстративного матеріалу за допомогою проекторів тощо), проте, в галузі діагностики встановлюється ґрунтовна спрямованість до зростання зацікавленості та попиту до

розробки новітніх підходів до пристосування комп'ютерних технологій з метою забезпечення вдосконалення спортивної діагностичної системи. Одним із таких нововведень є біосенсор.

Дослідження біосенсорів викликає суттєвий резонанс серед дослідників, бо вони успішно використовуються у різних галузях: клінічна медицина, фармацевтика, біомедицина.

Біосенсор – це новий тип аналітичного інструменту виявлення, який можна застосувати в різних галузях з його чутливістю, точністю, простотою експлуатації та онлайн-моніторингом. Біосенсори мають широкий ринок і можуть застосовуватися для своєчасного моніторингу підготовки людини. Вони також є важливим методом і технологією спортивного виховання та наукових досліджень [1]. Зі впровадженням у лабораторну практику цих швидкодіючих, чутливих і недорогих автономних датчиків пов'язують у найближчій перспективі появу найпрогресивніших досягнень у різних біотехнологічних галузях, включаючи охорону здоров'я. Біосенсори продемонстрували величезний потенціал для застосування в медичній лабораторній діагностиці, в тому числі як інструмент для виявлення в режимі реального часу кількох маркерів бактеріальних та вірусних інфекцій. Мікроорганізми складаються з широкого спектру макромолекул з електрохімічно активними групами, які можуть реагувати на вільні електрони поверхні електродів. Контролюючи ці процеси за допомогою фізико-хімічних методів, можна виявляти та вивчати інфекційні патогени. При цьому зміна коректованих параметрів використовується як додаткова аналітична інформація. Ці якості дозволяють розглядати біосенсори як потужну діагностичну технологію у стратегії point-of-care для виявлення інфекційних захворювань у дебютній стадії, моніторингу розвитку патологічного процесу та проведення епідеміологічних досліджень [5]. Таким чином, біосенсори мають незліченні перспективи для споживчого та комерційного використання в оздоровчій діагностиці, спорті тощо.

Зазначимо, що біосенсор – це специфічний пристрій, який використовується в біотехнології. Він використовує біологічні речовини (включаючи ферменти, білки, ДНК, антигени, антитіла, біоплівки тощо) як ідентифікаційні елементи для виявлення та дослідження за живими та

хімічними речовинами [1]. З розробкою компактних і портативних мініатюрних датчиків, можна виявити різні біомаркери для постійного спостереження за здоров'ям людини в режимі реального часу. Вони аналізують молекулярні маркери, використовуючи заходи, які легко отримати з різними параметрами, такими як температура, серцева амплітуда, електрична концентрація, зневоднення та глюкоза.

Отже, біосенсорний компактний пристрій придатний для виявлення білкових біомаркерів для відстеження здоров'я людини. Також варто відзначити, що при використанні біосенсорів отримані дані можуть бути збережені для порівняння з плином часу та стати частиною медичної картки спортсмена, таким чином зменшуючи потребу в повторному тестуванні та допоміжній інфраструктурі [6]. Більш того, за допомогою вибіркової функції біосенсорних систем, заснованих на передовій наноелектроніці, стає можливим розшифровувати та перетворювати біосигнали, внаслідок чого з'являються можливості щодо кількісного відстеження діагностичного процесу [8].

Біосенсорні системи викликають значний інтерес завдяки їхній здатності безперервно надавати інформацію в режимі реального часу. Отримані дані здатні не тільки покращити характер мікроклімату для спортсменів та якість медичної діагностики, але також сприяти своєчасному наданню медичної допомоги та скорочення витрат на охорону здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Bhalla N., Jolly P., Formisano N., Estrela P. Introduction to biosensors. *Essays Biochemistry*. 2016. Volume 60, Issue 1. P. 1–8
2. Choudhary M., Yadav P., Singh A., Kaur S., Ramirez-Vick J., Chandra P., Arora K. Singh S. P. CD 59 targeted ultrasensitive electrochemical immunosensor for fast and noninvasive diagnosis of oral cancer. *Electroanalysis*. 2016. Volume 28. Issue 10. P. 2565–2574.
3. Ebara M. Biomaterials nanoarchitectonics. 2016. 336 p.
4. Patel S., Nanda R., Sahoo S., Mohapatra E. Biosensors in health care: the milestones achieved in their development towards lab-on-chip-analysis. *Biochemistry Research International*. 2016. P. 1-12. doi: 10.1155/2016/3130469.
5. Pollard T. D., Ong J. J., Goyanes A., Orlu M., Gaisford S., Elbadawi M., Basit A. W. Electrochemical biosensors: a nexus for precision medicine. *Drug Discovery Today*. 2021. Volume 26, Issue 1. P. 69-79.

6. Ru Wang, Jun Jia Design of intelligent martial arts sports system based on biosensor network technology. *Measurement*. 2020. Volume 165. 108045.
7. Sadasivuni K. K., Ponnamma D., Kim J., Cabibihan J.-J., AlMaadeed M. A. Biopolymer composites in electronics. 2017. 544 p.
8. Yu J., Yang A., Wang N., Ling H., Song J., Chen X., Lian Y., Zhang Z., Yan F., Gu M. Highly sensitive detection of caspase-3 activity based on peptide-modified organic electrochemical transistor biosensors. *Nanoscale*. 2021. Volume 5. P. 2868–2874. 2021.

УДК 611.85-057.875

Бєлєвцов Т. О.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Міжнародної економіки і підприємництва
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
ст. викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ АКТИВНОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Вестибулярна сенсорна система необхідна для аналізу стану і руху тіла в просторі. Ця інформація потрібна для керування положенням голови та тулуба [1].

А. В. Моргун [2] відмічає, що важлива роль у процесах міжсенсорної інтеграції та орієнтації в просторі належить вестибулярному аналізатору. Він як структурна й функціональна система є біологічним перетворювачем механічної енергії кутових і лінійних прискорень в сигнали про положення та рух тіла в просторі.

Високий рівень функціонального стану організму людини забезпечується досконалою діяльністю вестибулярного аналізатора. Він відіграє важливу роль у формуванні рухових умінь і навичок, управлінні руховою діяльністю, орієнтуванні в просторі, розвитку рухових якостей [3, 4]

Низка науковців [5, 6, 7, 4] займалася питаннями вивчення функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у різного

контингенту. Проте дана проблема не розглядалася у здобувачів вищої освіти, що обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: визначити показники функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у здобувачів вищої освіти I курсу, які навчаються в університеті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у вересні 2021 року на базі Харківського національного економічного університеті імені Семена Кузнеця. До участі в ньому було залучено 160 здобувачів вищої освіти I курсу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень, статистичні методи обробки результатів.

Функціональний стан вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I курсу визначався за результатами відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані.

Результати дослідження. Порівняння показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти I курсу з нормами свідчить про те, що у даного контингенту вони суттєво гірше за норми.

Аналіз показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти в залежності від статі показав, що у дівчат вони достовірно ($p < 0,001$) вищі, ніж у юнаків. Це, на нашу думку, пов'язано з більш швидким рефлексорним включенням пристосувальних механізмів вестибулярного аналізатора до навантаження у дівчат, ніж у юнаків.

Розглядаючи результати відхилення в ходьбі до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти, виявлено, що подразнення вестибулярного аналізатора обертальними навантаженнями в кріслі Барані призвело до достовірного ($p < 0,001$) погіршення показників у зазначеного контингенту.

Висновки.

1. У здобувачів вищої освіти I курсу показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень значно гірше норми.

2. Результати відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані достовірно кращі у дівчат.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у доборі засобів, спрямованих на покращення функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I курсу.

Список використаних джерел

1. Іонов І. А., Комісова Т. Є. Фізіологія сенсорних систем : методичні рекомендації. 2-е видання доповнено та перероблено. Харків : ФОП Петров В. В., 2018. 45 с.

2. Моргун А. В. Вплив вестибулярного навантаження на функції вегетативної нервової системи спортсменів. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки* : тези доповідей XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів (м. Київ, 1-5 квітня 2019 р.) : у 2-х т. Київ : Національний авіаційний університет, 2019. Т. 2. С. 370-372.

3. Рядова Л. О. Взаємозв'язок функціонального стану вестибулярного аналізатора та рівня розвитку координованості рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи* : зб. наук. праць. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 73. Т. 2. С. 57–61.

4. Рядова Л. О. Функціональний стан вестибулярного аналізатора дітей середнього шкільного віку з вадами зору. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К (132). С. 164–168.

5. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.

6. Моїсеєнко О. К., Горчанюк Ю. А., Пащенко Н. О. Динаміка показників вестибулярного аналізатора дітей 5–6 років під впливом спеціально спрямованих вправ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2015. С. 75–77.

7. Моїсеєнко О. К., Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А. Визначення функціонального стану вестибулярного аналізатора волейболістів 14–15 років під впливом спеціально-спрямованих вправ. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2 (46). С. 133–137.

УДК 796.012.1:613-057.875

Біда Б. А.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Фінансів та обліку

Науковий керівник: ст. викладач кафедри
фізичного виховання та спорту Бондар Л. В.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Висока якість життя населення вважається ознакою благополуччя держави. На якість життя впливає чимало чинників, важливе місце серед яких займає рухова активність, недостатній рівень якої є основною причиною захворюваності [1].

Рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя та профілактики неінфекційних захворювань [2].

J. R. Menard, H. E. Smith, D. Riebe, C. M. Braun, B. Blissmer, R. V. Patterson [3] вважають, що систематичне виконання фізичних вправ сприяє поліпшенню психічного здоров'я, зокрема подолання депресій, зниження тривожності тощо.

На думку Ю. О. Павлової, Б. А. Виноградського, С. Р. Шеремета [4], низький рівень рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

Навчання у закладах вищої освіти здобувачів вищої освіти має тісний зв'язок із здоров'ям, яке, своєю чергою, обумовлене способом життя. Дефіцит рухової активності у цей період зумовлює детренованість різних систем організму, що стає причиною зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності [5].

Фізична активність відіграє важливу роль в покращенні якості життя, оскільки сприяє поліпшенню стану здоров'я, збільшенню матеріального доходу, підвищенню рівня освіти. Однак, вплив фізичної активності на якість життя здобувачів вищої освіти вивчено лише в окремих роботах [5, 6, 6, 8, 9].

З огляду на вище зазначене, вивчення питання особливостей рухової активності здобувачів вищої освіти та її впливу на якість життя даного контингенту є актуальним.

Мета дослідження: виявити вплив рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Часто причиною виникнення захворювань, а отже і невисокої якості життя у здобувачів вищої освіти, є не тільки відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, але й низький рівень рухової активності. Систематична фізична активність сприяє попередженню не тільки серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу, ожиріння, але й поліпшує інтелектуальні можливості, «пом'якшує» симптоми депресії, знижує тривожність, підвищує самооцінку стану здоров'я [5].

T. W. Puetz [9] виявив тісний зв'язок між руховою активністю і життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією із важливих компонентів якості життя.

За даними R. Pišot, V. L. Kroprej [10], напружена розумова діяльність здобувачів вищої освіти часто супроводжується обмеженням фізичної активності. Недостатня м'язова робота негативно впливає на функціональний стан організму та працездатність, погіршує стан здоров'я. Науковці відмічають, що у здобувачів вищої освіти, які мають високі показники сили м'язів черевного пресу спостерігаються високі показники якості життя.

Висновки. Фізична активність є основним чинником високого рівня якості життя здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: підібрати засоби для забезпечення оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Ріпак М. О. Особливості рухової активності і харчового раціону дорослих жінок та їх вплив на якість їхнього життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106). С. 89–93.
2. Ріпак М. О. Рухова активність і якість життя дорослих жінок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 66–70.
3. Menard J. R., Smith H. E., Riebe D., Braun C. M., Blissmer B., Patterson R. B. Long-term results of peripheral arterial disease rehabilitation. *Journal of Vascular Surgery*. 2004. Vol. 39. P. 1186–1192.
4. Павлова Ю. О., Виноградський Б. А., Шеремета С. Р. Вплив способу проведення вільного часу на якість життя людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 245–249.
5. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 102–106.
6. Brown D. W., Balluz L. S., Heath G. W., Moriarty D. G., Ford E. S., Giles W. H., Mokdad A. H. Associations between recommended levels of physical activity and health-reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive Medicine*. 2003. Vol. 37. P. 520–528.
7. Masurier G. L., Corbin C. B. Top 10 Reasons for quality physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. 2006. Vol. 77. № 6. P. 44–53.
8. Morimoto T., Oguma Y., Yamazaki S., Sokejima S., Nakayama T., Fukuhara S. Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. *Quality of Life Research*. 2006. Vol. 15. P. 537–546.
9. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.
10. Pišot R., Kropelj V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 4. № 2. P. 115–123.

УДК 796.012.234-057.875

Бондар Л. В.

ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Гнучкість – це морфологічні та функціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різних рухів [1].

На думку І. В. Осіпова [2], незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості у будь-якому віці доцільний і потрібний. Вона вважає, що систематичне виконання фізичних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, підвищенню амплітуди рухів в суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

При низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і уповільнення процесу засвоєння рухових навиків. Недостатня рухливість у суглобах обмежує рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршує внутрішньом'язову координацію, призводить до зниження економічності роботи і часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок [3].

За даними Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініциної [4], якщо систематично не виконувати вправи, спрямовані на виховання гнучкості, то показники її розвитку вже в 16–17-тирічному віці починають прогресивно погіршуватися.

Низка дослідників [5,6,7] та ін. вивчали питання розвитку гнучкості у різного контингенту. Проте існує невелика кількість робіт, в яких розглядається проблема розвитку даної фізичної якості у здобувачів вищої освіти.

З огляду вище зазначеного, дослідження показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів є актуальним.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів, які навчаються в університеті.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Харківському національному економічному університеті імені Семена Кузнеця. До участі в ньому було залучено 284 здобувача вищої освіти I–II курсів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, статистичні методи обробки результатів.

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I та II курсів визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сид. Учасник тестування сідав на підлогу босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ (на підлозі накреслена лінія АБ і перпендикулярно до неї – розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів). Відстань між п'ятами – 20–30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально, руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Інший досліджуваний тримав ноги тестую чого на рівні колін так, щоб уникнути їх згинання у колінних суглобах. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахилився вперед, не згинаючи ніг у колінних суглобах, намагаючись дотягнутися руками вперед якомога далі. Положення максимального нахилу вперед слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторювався двічі. Фіксувався найкращий результат. Якщо здобувач вищої освіти згинав ноги в колінних суглобах, спроба не зараховувалася. Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої досліджуваний дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб [8].

Результати дослідження. Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів вказує на те, що найкращі результати нахилу тулуба вперед з положення сид спостерігаються у юнаків та дівчат I курсу. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,05$).

Виявлено, що дівчата I та II курсів виконують нахил тулуба вперед з положення сид достовірно ($p < 0,01$) краще, ніж юнаки. Це підтверджує дані Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініциної [4], які відмічають, що у дівчат показники гнучкості приблизно на 10% вищі, ніж у юнаків.

Динаміка показників гнучкості у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про погіршення результатів з віком. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,05$).

Співставлення результатів нахилу тулуба вперед з положення сід у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними оцінками показало, що юнаки і дівчата виконують тест на оцінку «два».

Висновки.

1. У дівчат I та II курсів показники розвитку гнучкості вищі, ніж у юнаків.

2. Результати нахилу тулуба вперед з положення сід у здобувачів вищої освіти I курсу превалюють над даними юнаків і дівчат II курсу. Це свідчить про те, що з віком показники розвитку гнучкості у досліджуваного контингенту погіршуються.

3. Показники гнучкості у здобувачів вищої освіти відповідають оцінці «два», що свідчить про низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості у зазначеного контингенту.

Перспективами подальших наукових досліджень є підбір засобів, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I та II курсів.

Список використаних джерел:

1. Решко С. М., Яценко О. В., Гриньов І. М. Розвиток фізичних якостей: методична розробка для проведення практичних занять із дисципліни «Спеціальна фізична підготовка» з курсантами Національної академії внутрішніх справ. Київ : Національна академія внутрішніх справ, 2019. 37 с.

2. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : методичні рекомендації. Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.

3. Саламаха О. Є. Розвиток гнучкості у студентів, що займаються у секції таеквондо, за допомогою розробленого комплексу вправ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 82–86.

4. Шолопак Л. Ф., Шолопак П. В., Сініцина О. В. Методичні вказівки до практичних занять та самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання», розділ «Методика розвитку гнучкості» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з легкої атлетики. Рівне : Національний університет водного господарства та природокористування, 2017. 22 с.

5. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів : методичні розробки. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2004. 17 с.

6. Касьян А. В. Дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–2010.

7. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2021. 241 с.

8. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 14.02.2022).

УДК 796.012.6-378

Борзило О. М.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Міжнародних відносин і журналістики.
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
ст. викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я здобувачів вищої освіти [1].

Обмеження рухової активності спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану [2].

Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді [3].

За даними М. І. Шашлова [4], основним засобом зміцнення здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності здобувачів вищої освіти є рухова активність.

Здобувачі вищої освіти не розглядають рухову активність як чинник збереження і зміцнення здоров'я, що зумовлено недостатньою їх інформованістю про здоровий спосіб життя. Зазначене вказує на актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: визначити вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Рівень соматичного здоров'я у здобувачів вищої освіти обумовлений оптимальним рівнем рухової активності [5].

М. І. Шашлов [4] відмічає, що рухова активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти. Під впливом фізичних вправ вдосконалюється будова і діяльність всіх органів і систем, підвищується працездатність, зміцнюється здоров'я.

На думку фахівців [6], систематичне залучення м'язової системи до рухової активності стимулює інтелектуальну діяльність, підвищує продуктивність розумової праці та позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність здобувачів вищої освіти.

Як зазначають S. Abramov, V. Shishatska [8], у здобувачів вищої освіти переважає малорухливий спосіб життя, внаслідок чого виникає гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що призводить до різноманітних деформацій хребта, зниження функціонування дихальної та кровоносної систем, уповільнення обмінних процесів в організмі. Науковці вважають, що рухова активність є природною потребою для гармонійного розвитку організму, підтримки та зміцнення здоров'я.

Висновки

Рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти. Натомість обмеження

рухової активності призводить до негативних функціональних і морфологічних змін в організмі, зниження психічної і фізичної працездатності.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у пошуку оптимальних засобів рухової активності.

Список використаних джерел

1. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. I. С. 258–260.

2. Дубогай О. Д. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. *Актуальні проблеми розвитку руху – Спорт для всіх у контексті європейської інтеграції України* : мат. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 370–374.

3. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореферат. Київ : Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України, 2012. 19 с.

4. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104). С. 102–104.

5. Стадник В. В., Булатов О. В., Світлик В. В., Куспиш О. В., Зубрицький Я. Я. Розвиток рухової активності студентів засобами бадмінтону у позааудиторних заняттях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103). С. 85–90.

6. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104). С. 102–104.

7. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред.

О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

8. Abramov S., Shishatska V. Increasing motor activity of students by means of physical education in higher education institutions. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 7–9.

УДК 796.012.1-057.875

Волошина А. С.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Міжнародної економіки і підприємництва
Науковий керівник: старший викладач кафедри
фізичного виховання та спорту Бондар Л. В.
ХНЕУ імені С. Кузнеця

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ОBOB'ЯЗКОВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Спосіб життя людини впливає на особистість і спричиняє серйозні зміни у її фізичному, психічному та духовному станах [1].

М. І. Шашлов [2] стверджує, що на сучасному етапі розвитку суспільства все гостріше постає проблема збереження і зміцнення здоров'я молоді, дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти.

Як зазначають Т. Ю. Круцевич, О. Б. Іванік, Л. І. Погасій [3], однією з основних ознак здорового способу життя є оптимальна фізична активність. Науковці відмічають, що низький рівень рухової активності – один з важливих чинників ризику для здоров'я.

Найбільшою групою ризику, яка характеризується високим розумовим та емоційним навантаженням, викликаним розумовою працею, що відбувається за умови дефіциту часу, в сукупності зі стресовими явищами та нервовими напруженнями виступає студентська молодь. Однією з головних причин, які впливають на стан здоров'я

здобувачів вищої освіти, є спосіб життя, в якому значну роль виконує дефіцит рухової активності [4].

Тому проблема виявлення ролі рухової активності в здоровому способі життя здобувачів вищої освіти є актуальною.

Мета дослідження: виявити роль рухової активності у здоровому способі життя здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. Рухова активність є одним із найважливіших чинників формування здорового способу життя. Малорухомий спосіб життя негативно впливає на здоров'я: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін тощо [5].

Фізична активність, як зазначає М. І. Шашлов [2], є основною складовою здорового способу життя. Науковець переконаний, що оптимальна рухова діяльність забезпечує максимальний оздоровчий ефект.

На думку Г. П. Грибана, В. П. Краснова, Ф. Г. Опанасюка, О. С. Скорого [6], основне місце у здоровому способі життя здобувачів вищої освіти має рухова активність, яка сприяє підвищенню працездатності, покращанню здоров'я, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку, функціонуванню серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізації нервово-м'язового апарату та механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Обмеження фізичної діяльності знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань у даного контингенту.

Висновки. Одним із пріоритетних чинників здорового способу життя здобувачів вищої освіти є оптимальної рухової активності, яка сприяє збереженню та зміцненню здоров'я.

Перспективи подальших наукових досліджень: розробити комплекс заходів, спрямованих на залучення здобувачів вищої освіти до спеціально організованої рухової активності і пропаганду серед них здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Степанюк С., Глухов І., Коваль В., Гаргола М. Значення мотивацій сучасної людини у формуванні основ здорового способу

життя. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 154–159.*

2. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106). С. 119–121.*

3. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 95–99.*

4. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 83–88.*

5. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.*

6. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.*

УДК 373.2.015.31:796

Гайдамака Ю. В.
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
третього року навчання
факультету дошкільної освіти.
Науковий керівник: д.п.н., доцент кафедри теорії,
технологій і методик дошкільної освіти Мкртічян О. А.
ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗДО

Вирішальний період життя людини, який є початком закладання фундаменту здоров'я, формування ставлення до фізичної активності як суттєвого елементу здорового способу життя є дошкільний вік. Численні дослідження, проведені в нашій країні й за кордоном, констатують, що цілеспрямоване фізичне виховання робить незамінний внесок у процес психомоторного, розумового та емоційного розвитку дітей дошкільного віку.

Здоров'язберезувальний складник у фізичному вихованні дітей створює умови для зміцнення здоров'я, значущості та гармонійного розвитку дошкільників, який розробляє й слідує за формуванням гігієнічних умінь та навичок, за дотриманням психогігієнічних норм, а також нормування систему навантажувальних вправ, спрямованих на їх самовдосконалення та зміцнення здоров'я.

Зазначимо, що головним компонентом здоров'язберігання дитини є дотримання їм розпорядку дня (режим харчування, організована діяльність, контроль трудової праці та відпочинку), що слугує перешкоджанню утворення негативного впливу на фізичний та психічний стан здоров'я, а також містить в собі профілактику навчально-виховного процесу, сукупність оздоровчих чинників оточуючого середовища та певні методи здоров'язбереження особистості.

Видатні науковці М. Монтессорі, Ж. Руссо, Я. Коменський, К. Ушинський дотримувалися думки про те, що в процесі навчання та виховання дітей відбувається розвиток індивіда та вдосконалення його фізичних здібностей.

Дослідниця О. Кенеман вважає, що фізичний розвиток – це процес модифікації функцій і форм організму особистості протягом індивідуального життя [3].

Фізичне виховання взаємопов'язане з розумовим вихованням безпосередньо (виникнення рухових пізнавальних ситуацій, вирішення яких потребує розумового напруження) та опосередковано. Під час виконання фізичних вправ відбувається взаємозв'язок між координацією рухів тіла та розумовими діями. Так, щоб правильно виконати завдання необхідно сприйняти інформацію, проаналізувати та вже потім, зробивши вправу, продумати наскільки все правильно та виправити помилки тощо.

П. Лесгафт наголошував про те, що між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок, розумовий розвиток вимагає відповідного розвитку фізичного [4].

Опосередкований зв'язок фізичного виховання з розумовим характеризується тим, що чим міцніше фізичне здоров'я, тим сильніше та краще здійснюються розумові операції, що відповідають за пізнавальні процеси.

Також ученими було вивчено досвід організації фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах ЗДО щодо створення розвиваючого середовища, організації ігор дітей та виділення вимог до вихователя. Так, Д. Сазоновою та В. Зебзеєвою був проведений аналіз щодо організації системи дошкільної освіти, який показав, що в кожній системі є свої особливості, нестандартні підходи до виховання дошкільнят [2].

Педагоги ЗДО працюють за програмою, в якій зазначено велику кількість обов'язкових навчальних занять з дітьми, зміст і технологію їх проведення. Перевага надається не накопиченню знань, а розвитку дитячої ініціативи, виховання соціальної компетенції. Таким чином, збереження та зміцнення здоров'я, вдосконалення функцій організму, повноцінний фізичний розвиток, виховання інтересу до різних видів рухової діяльності, формування позитивних морально-вольових якостей особистості є невід'ємною частиною фізичного виховання дошкільників.

Сучасні освітні програми ЗДО передбачають різні форми проведення занять з фізичного виховання: сюжетно-ігрові, заняття на основі рухливих ігор, музично-ритмічні, на основі вправ та ігор, спільні заняття дітей та їх батьків, що дуже важливо в формуванні гармонійно розвиненої особистості. Так, у процесі проведення занять створюються умови для соціального, культурного та професійного самовизначення, творчої самореалізації особистості дитини, її інтеграції в системі світової та вітчизняної культури, забезпечуючи цілісність процесу психічного та фізичного, розумового та духовного розвитку особистості дитини.

Заняття з фізичного виховання проводяться як у приміщенні, так і на території ЗДО. Виконання фізичних вправ на свіжому повітрі дозволяють навчити дітей виконувати рухи в природних умовах: використовувати різні способи ходьби залежно від ґрунту та від рельєфу. Заняття, що проводяться на повітрі, успішно вирішують завдання загартовування, загальної витривалості, надзвичайно ефективно підвищуються захисні функції організму. При цьому необхідно стежити за тим, щоб вони були цікаві та привабливі для дошкільнят, викликали почуття задоволення та радості.

Таким чином, в роботі з дитиною вихователь повинен враховувати індивідуальні вікові особливості дитини, особливості фізичних вправ (складність, новизну, рівень навантаження, емоційність) та спонукати до виконання певних рухових завдань. Показ та пояснення дорослим фізичної вправи надає можливість вихованцю зорієнтуватися в діях, активізувати свідоме та творче ставлення до руху. Дотримання таких норм в процесі виконання завдання в подальшому забезпечує покращення рухів, розвиток як фізичних якостей, так і особистісних.

Також необхідно звернути увагу, що реалізація оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання в умовах ЗДО має здійснюватися в певному взаємозв'язку, що потребує їх комплексного вирішення.

Отже, однією із засад підвищення ефективності освітнього процесу дошкільнят є фізичне виховання, комплексний фізичний розвиток усіх процесів їх життєдіяльності відкриває можливості для

позитивної соціалізації, особистісного розвитку, розвитку ініціативи та творчих здібностей.

Список використаних джерел

1. Бойчук Ю. Д. Сучасні здоров'язбережувальні технології : монографія. Харків. 2018. 724 с.
2. Козак Л. Сучасна дошкільна освіта: європейський досвід. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 3-4 (18-19). С. 235-251.
3. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія «Педагогічні науки»*. 2019. №1(64). С. 130-134.
4. Оніщенко С. С. Категорія «Фізична освіта» в педагогічній спадщині П. Лесгафта. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. № 1 (306). 2017. С. 260-267.
5. Перспективи розвитку дошкільної освіти і сучасний образ дитинства : зб. наук. пр. / за заг. ред.: О. О. Максимової, М. А. Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2021. 232 с.

УДК 613-057.875

Горбенко Д. О.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Фінансів і обліку
Науковий керівник: канд. наук. з фіз. виховання і спорту,
ст.викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я [1].

Стан здоров'я молоді обумовлений багатьма чинниками і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Сучасні темпи життя вимагають від молоді ведення здорового способу життя, самостійного зайняття фізичними вправами [2].

Формування здорового способу життя для збереження здоров'я у здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання у закладах вищої освіти відбувається сприйняття певних норм та зразків

поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів [1].

Одним із пріоритетних чинників здорового способу життя є забезпечення оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти [3]. Дефіцит рухової активності молоді, за даними Г. В. Охромія, С. В. Аніскевича [4], складає 60–80% від необхідного рівня для підтримки нормального функціонування організму, збереження і зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану.

Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним способом зміцнення та збереження здоров'я, підготовки до активної життєдіяльності здобувачів вищої освіти. Тому формування його у зазначеного контингенту є однією з актуальних проблем.

Мета дослідження: розглянути рухову активність як чинник формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою і спортом – обов'язкові умови збереження здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти [5].

Як відмічають В. О. Гаврилін, С. П. Мердов, Ю. О. Миронов [6], формування здорового способу життя студентів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладами вищої освіти і може успішно вирішуватися у різних формах процесу фізичного виховання. У цьому контексті завданням сучасної вищої школи є дотримання режиму рухової активності.

На думку Р. С. Бутова [7], одним з ключових аспектів здорового способу життя здобувачів вищої освіти є рухова активність. Вона позитивно впливає на стан здоров'я. Обмежена фізична діяльність (гіподинамія) може бути причиною розвитку м'язової атрофії. Якщо гіподинамія об'єднується з помилками в харчовому раціоні (не збалансоване харчування), це неминуче приведе до зайвої ваги.

Висновки. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. Висока фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я, покращенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та

нервової систем, зміцненню кістково-м'язового апарату, підвищенню рухливості у суглобах.

Перспективи подальших наукових досліджень спрямовані на розробку здоров'язберезувальних технологій, спрямованих на формування здорового способу життя та залучення здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 171–173. .

2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

3. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.

4. Охромій Г. В., Аніскевич С. В. Оптимізовані методології та інноваційні підходи до виконання національної програми «Фізична активність, здоровий спосіб життя – здоров'я нації». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 109–113.

5. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воєділова О. М., Гаркуша В. В. Філогенетичні передумови та онтогенетичні чинники раціоналізації рухової активності дітей і молоді. *Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка* : зб. наук. праць. Гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава, 2017. Вип. 2. С. 59–69.

6. Гаврилін В. О., Мердов С. П., Миронов Ю. О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя студентів – головне завдання викладача фізичного виховання. *Актуальні проблеми підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах*. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2017. № 3 (308). С. 6–13.

7. Бутов Р. С. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. *Вісник Кам'янець-Подільського Національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський : Видавець Панькова А. С., 2009. Вип. 2. С. 144–146.

УДК 796/799

Горох Д. В.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
другого року навчання,
факультету Економіки і права.
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
доцент, зав. кафедри фізичного виховання
та спорту Маракушин А. І.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ

В сучасному світі фізична культура та спорт мають величезне значення й цінність для суспільства в цілому та для кожної людини окремо, оскільки пронизують всі галузі людської діяльності та всі рівні соціуму. Спорт і фізичну культуру вважають одним із засобів соціалізації особистості, вдосконалення її індивідуальних та професійних якостей, розвитку рухової сфери. Таким чином, фізична культура та спорт є найважливішою умовою, а фізичне виховання – найважливішим засобом всебічного та гармонійного розвитку особистості.

У соціальному житті, системі освіти, виховання, у сфері організації праці, повсякденного побуту, здорового відпочинку фізична культура проявляє свої виховні, освітні, оздоровчі, економічні та загальнокультурні функції, сприяє виникненню такої соціальної течії, як фізкультурний рух, тобто спільна діяльність людей з використання, поширення та примноження цінностей фізичної культури. Соціологічні опитування населення показують, що спорт формує початкове уявлення про життя й

світ. Саме в спорті найбільш яскраво проявляються такі важливі для сучасного суспільства цінності, як рівність шансів на успіх, досягнення успіху. Прагнення бути першим, перемогти не лише суперника, але й самого себе. Особливо високий гуманістичний потенціал має фізкультура й так званий «масовий спорт», «спорт для всіх», тобто різноманітні форми спортивних змагань і рухової активності людини, що мають на меті зміцнення здоров'я, організацію відпочинку, розваг, спілкування з іншими людьми. У цьому різновиді людської діяльності, що набуває все більшої популярності в усіх країнах світу серед різних груп населення, закладено величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я та фізичні здібності, але й на духовний світ, культуру людини – на її світовідчуття, моральні принципи, естетичні смаки.

У широкому спортивному русі зростає цінність спорту як фактору соціалізації особистості, соціальної інтеграції та міжнародних зв'язків. У процесі спортивної діяльності виникають і проявляються в дії різноманітні міжлюдські відносини: міжособистісні, міжгрупові, міжколективні і більш широкі, які можуть мати риси, як солідарності, співдружності, так і суперництва, конкуренції. Зазначимо, що спортивні відносини (міжособистісні відносини суперництва та співдружність окремих спортсменів, між спортсменами та тренерами) так чи інакше, включені в систему соціальних відносин, що виходять за рамки спорту. Сукупність усіх цих відносин становить основу формуючого впливу спорту на особистість, засвоєння нею соціального досвіду в галузі спорту, а через нього і більш загального соціального досвіду. Спорт тому вважають одним із засобів соціалізації особистості.

Вивчення ставлення різних соціальних категорій населення до фізичної культури та спорту має велике значення для вдосконалення організації та управління фізкультурним рухом. Це відношення можна визначити як соціальний зв'язок з конкретними умовами фізкультурного руху, з його реальною практикою. Дієвість ставлення людей до фізичної культури і спорту полягає в їх постійній, практичній участі в фізкультурно-спортивному русі, в придбанні й використанні в життєвій практиці певного рівня фізичного розвитку та відповідних знань у цій галузі. Ставлення до фізичної культури і спорту населення визначається, в

першу чергу, соціальними факторами, які стимулюють потребу в заняттях, формують фізкультурні й спортивні інтереси, а також визначають конкретні цілі та мотиви. Таким чином, соціальна цінність спорту полягає в тому, що він представляє собою сукупність найбільш дієвих засобів і методів фізичного виховання, одну з основних форм підготовки людини до трудової та інших суспільно необхідних видів діяльності, а поряд з цим – і одне з важливих засобів етичного та естетичного виховання, задоволення духовних запитів суспільства, зміцнення та розширення інтернаціональних зв'язків. В якості продукту суспільного розвитку він становить органічну частину культури суспільства і в залежності від конкретно соціальних умов набуває різні риси й форми. З вище сказаного, можна зробити висновок, що істинну природу і значення спорту в соціумі, його випереджальне глибинне розуміння можна пізнати тільки з урахуванням постійного розширення погляду на світ, який змінюється під впливом науково-технічної революції і соціально-економічних умов, у зв'язку з виникненням екологічної проблеми, а також частими небезпечними і надзвичайними ситуаціями. Тому, важливо усвідомлювати глобальну роль фізичної культури в розвитку суспільства, пов'язану не тільки зі збереженням здоров'я та фізичною підготовленістю людини, але і, насамперед, з формуванням цілісної, багатогранної особистості.

Список використаних джерел

1. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 44–49.
2. Ждан І. В. Використання інноваційних технологій в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти в умовах модернізації освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*: матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. С.48-52.

УДК 796.012.1-057.875

Дитиненко М. Т.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультет міжнародних відносин і журналістики
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
ст. викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця

ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; стимулює інтелектуальну діяльність; підвищує продуктивність розумової праці, працездатність [1, 2, 3].

Систематичні заняття фізичними вправами є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня працездатності; сприяють покращенню функціонального стану дихальної системи, рухливості суглобів, хребтового стовпа [4, 5].

Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність [3, 6].

Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти [7].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [3] стверджують, що за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи.

І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [5] відмічають, що продовж навчання у закладах вищої освіти кількість здобувачів вищої освіти, віднесених до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV курсі.

Враховуючи вище зазначене, виявлення особливостей рухової активності здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: виявити особливості фізичної активності здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. У здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем [8].

Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий [2] стверджують, що у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається обмеження рухової активності, яке знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань.

Як відмічають Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [1], здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі органи і системи організму втрачають здатність правильно функціонувати. Фахівці зазначають, що при малорухливому способі життя у зазначеного контингенту спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної працездатності та підготовленості, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану.

За даними Е. П. Довгопола [9], навчання здобувачів вищої освіти пов'язано з малою руховою активністю, що негативно впливає на стан їх здоров'я та фізичну працездатність. Науковець зазначає, що норми рухового режиму здобувачів вищої освіти становлять до 8–10 годин на тиждень, проте лише 18% даного контингенту дотримуються рекомендованих обсягів фізичної діяльності.

Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [7] вважають, що внаслідок значних навчальних навантажень у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається недостатня рухова активність, яка сприяє погіршенню стану здоров'я.

На думку В. Г. Рябченко, І. О. Донець, Ю. О. Черезова [10], більшість здобувачів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що спричиняє часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної

системи. Ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань.

Висновки. У здобувачів вищої освіти спостерігається малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на стан фізичного здоров'я, фізичну підготовленість, настрій і самопочуття.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розробці програми оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

2. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Скорий О. С. Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.

3. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

4. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106). С. 119–121.

5. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 47–50.

6. Романова В., Леонова В. Вплив рухової активності на показники морфофункціонального стану студенток молодших курсів.

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному успільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 2. С. 219–221.

7. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.

8. Шпичка Т. А., Степанюк В. В. Влияние факторов здорового образа жизни на успешную деятельность студенческой молодежи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 185–189.

9. Довгопол Е. П. Особливості побудови раціональних режимів рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 53–55.

10. Рябченко В. Г., Донець І. О., Черезов Ю. О. Фізична культура студента як запорука його здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 86–89.

УДК 796.011.3-057.875

Жила І. М.

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Економіки і права
Науковий керівник: ст. викладач кафедри
фізичного виховання та спорту Кравченко О. С.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Процес і організація освітнього процесу у ЗВО, приріст психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички поривчасто

поставили питання налагоджувати впровадження в повсякденне життя здобувачів вищої освіти фізичної культури та спорту. Потреби у заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти збільшуються, але зниження кількості годин, відведених на фізичне виховання, і транспортування їх в іскру самосійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може бути проявом в зниженні фізичної активності здобувачів вищої освіти в цілому.

З міркувань на збереження здоров'я та ефективність традиційних занять з фізичного виховання загалом низька. За чисельними науковими даними протягом останніх років в Україні спостерігається масове погіршення стану здоров'я жителів, особливо студентської молоді. Поширення серцевих хвороб збільшилося за останнє десятиліття в два рази, онкологічної патології – на 20 відсотків, бронхіальної астми – майже на 34 відсотка, цукрового діабету – приблизно 12 відсотків. На сьогоднішній день в Україні кожна п'ята людина хворіє на артеріальну гіпертензію. Виявлено, що в університетах кількість підготовчих та спеціалізованих медичних груп зростає від 5 відсотків на першому курсі до 14 відсотків на четвертому. Згідно з спостереженнями знижується кількість здобувачів вищої освіти основних груп: з 84 до 70 відсотків.

Проблема пов'язана з тим, що сучасний рівень рухової активності більшості здобувачів вищої освіти України не відповідає нормам, що забезпечують належний рівень фізичної активності молоді.

Найбільш ефективнішим способом зростання інтересу і спонукання до занять з фізичного виховання є підключення молоді до новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання здобувачів вищої освіти вузів та університетів під впливом яких на значний відсоток зростають показники всіх функціональних систем людського організму.

В останні століття провели багато досліджень, розроблені спеціальні методи з покращенням фізкультурної освіти здобувачів вищої освіти. Окремо велика частина наукових досліджень належить питанню апробації сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні, які спрямовані на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання для різних груп населення.

Без огляду на такий масштабний обсяг досліджень, науковці сходяться на тому, що для покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти треба підвищити їх рухову активність. Враховуючи реальні соціальні та економічні обставини в Україні, це можна створити здебільшого лише за рахунок цікавих та новітніх і самостійних занять фізичними вправами [1].

Питання залишається відкритим і нині, але через повільне та досить тяжке впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у освітній процес здобувачів вищої освіти, які б допомагали формуванню інтересів та розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами.

С точки зору науки доведено, що багаторазові заняття фізичними вправами і вправами підвищують нервово-психічну рівноваженість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню до успіху здобувачів вищої освіти.

Зокрема, фізичне виховання, є великою складовою частиною системи виховання майбутніх спеціалістів, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшенні роки життя та творіння професійно - важливих якостей особистості.

Жити стрункими та фізично здоровими хочуть майже всі молоді люди, але, на жаль, не всі прагнуть до цього. Дослідження проведені науковцями виявили характерні для всіх груп здобувачів вищої освіти маленький, нижче середнього, та, частково проміжний рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія, присутність шкідливих звичок, дефіцит часу, не вистачає прикладу батьків та фінансових можливостей у багатьох сімей забезпечити цікавими і ефективними заняттями з різних видів спорту тощо.

Заняття з фізичного виховання завжди цікаві для здобувачів вищої освіти. Так, більшість дівчат хочуть застосовувати на заняттях з фізичного виховання новітні фізкультурно - оздоровчі технології, такі як аеробіка (степ - аеробіка, фітбол - аеробіка, кік - аеробіка) – 36 відсотків, фітнес (силовий фітнес, каланетика, пілатес тощо) – 22 відсотки, шейпінг – 18 відсотків, східні танці – 9 відсотків. Заняттям з певними

нахилами на спортивні ігри, гімнастику надають перевагу приблизно 45 відсотків.

Серед хлопців, найпопулярнішими є розваги з різних видів одноборств (карате, бокс, бойове самбо та ушу, бойовий гопак) – 37 відсотків, бодіблдинг – 33 відсотки, спортивні ігри – 37 відсотків, класичні заняття понад 10 відсотків [2].

Вважаємо, що треба включити ці види у зміст програми з фізичного виховання, вести секційну роботу. Адже новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють різнобічному розвитку особистості здобувачів вищої освіти, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, які потрібні, зокрема, і у різних життєвих ситуаціях.

Висновки: організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у ЗВО достатньо відповідають сучасним вимогам, забезпечують всебічну підготовку здобувачам вищої освіти. Але, вимагає удосконалення, спрямоване на покращення здоров'я, на формування у здобувачів вищої освіти інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Адже, сучасні умови навчання і життя (збільшення навчального навантаження, гіподинамія, стреси тощо) висувають підвищені вимоги до здоров'я здобувачів вищої освіти, підтримання якого на високому рівні можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно - оздоровчих технологій різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням.

Високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості здобувачів вищої освіти ними, свідчить про доцільність їх використання в процесі організації фізкультурно-оздоровчих заходів.

Сучасна концепція розвитку фізичної культури, зокрема, припускає посилення освітніх аспектів фізичного виховання; використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій; підтримки органів державної влади, які повинні надавати програмного і фінансового забезпечення. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність освітнього процесу, але й посилити мотивацію до

занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Список використаних джерел

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 2008. Т. 2. С. 320-334.

2. Бобровник С. І. Концепції сучасного фізичного виховання школярів. *Педагогічні науки*. 2014. Вип. 117. С. 15-21.

УДК 796.011.3:378

Звєздіна П. В.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Інформаційних технологій.

Науковий керівник: викладач кафедри
фізичного виховання та спорту Скляренко В. П.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ

Найбільш оптимальними для покращення здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти є триразові заняття з фізичного виховання на тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму особистості. Але реалії сьогодення не дають змоги ЗВО планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ЗВО вважають зайвими і заощаджують на здоров'ї студентів, що призводить до поглиблення проблеми. Реальний дефіцит рухової активності молоді вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Одним із таких резервів є самостійна робота, яка не може повністю замінити практичні заняття під контролем викладача, але деякою мірою доповнити обсяг одержаних навантажень різної спрямованості цілком можливо. Другим доказом необхідності такої роботи є набуття здобувачами вищої освіти навичок самостійної роботи над власним здоров'ям і фізичною підготовленістю, які їм дуже знадобляться в подальшому житті.

Навчання у ЗВО – це дуже важка і напружена праця, яка характеризується значною емоційною та інтелектуальною напругою, гіпокінезією, стресовими ситуаціями. Науковці стверджують, що найбільш оптимальною кількістю занять на тиждень є триразові, оскільки одноразові заняття не мають необхідного впливу на організм студентів, а чотирьох- і п'ятиразові (які потрібні в спортивному тренуванні) призводять до значного дефіциту часу, зайвої втоми та до того ж можуть знижувати, за відсутності відновлювальних заходів, розумову працездатність студентів [1,2].

Необхідність самостійних занять студентської молоді підтверджена в багатьох публікаціях [1,3], але постає питання розробки ефективного організаційно-методичного забезпечення такої роботи, що повинна мати свої особливості залежно від форми організації навчального процесу з фізичного виховання, яку використовує той чи інший університет.

Наша стаття присвячена вивченню самостійної роботи здобувачів вищої освіти при дворазовому занятті на тиждень, яке передбачено навчальним планом з фізичного виховання та додатковим самостійним заняттям один раз на тиждень.

Заняття з фізичного виховання проводяться два рази на тиждень в пристосованих залах або на відкритому майданчику, де є можливість виконувати різні спеціальні вправи з вивчення й засвоєння технічних прийомів з обраного виду спортивної спеціалізації, так і загальнорозвиваючі вправи.

Здобувачі вищої освіти першого року навчання на початку навчання виконують чотири контрольні нормативи: згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, гнучкість, біг 1000 м. та стрибки через скакалку. Дві з цих вправ, які виконуються студентом найгірше, потрапляють до його домашнього завдання, яке він повинен виконувати не менше одного разу на тиждень, також студенти отримують завдання із засвоєння технічних прийомів в обраному виді спортивної спеціалізації.

Відповідні якості – швидкість, гнучкість і силу – можна розвивати на заняттях, але для цього потрібно витратити багато часу, якого

обмалю, тому ми попередньо роз'яснюємо студентам, що для відведення більшої кількості годин на вивчення технічних прийомів, загальнофізичною підготовкою вони можуть займатись вдома в рамках самостійної роботи. Також студенти отримують завдання розвивати витривалість за допомогою бігу в середньому темпі, орієнтовно з частотою серцевих скорочень не більше 130–140 ударів на хвилину (у межах порога анаеробного обміну) або стрибків зі скакалкою впродовж двох хвилин.

Через два місяці проводиться контрольне заняття з реєстрацією показників тестів на швидкість (стрибки через скакалку за 15 сек.), гнучкість, силу і після чого на вулиці студенти виконують останній тест – біг на 1000 метрів із завданням бігти в середньому темпі на рівні серцевих скорочень не більше 130 – 150 ударів на хвилину.

Для контролю інтенсивності бігу ми застосовували визначення частоти серцевих скорочень кожним студентом із короткочасною зупинкою бігу на шість секунд після кожного другого кола за командою викладача або самостійно за допомогою власного годинника. Після аналізу показників виконання тестів, у домашні індивідуальні завдання вносяться корективи та виявляються здобувачі вищої освіти, які такі домашні завдання взагалі не виконували.

Особливе місце в цьому тестуванні займає біг на витривалість, який ми не форсуємо та не вимагаємо на перших етапах конкретних результатів, оскільки наша головна мета не налякати студентів суворими вимогами, а привчити до помірних занять бігом, велосипедних і лижних прогулянок, які б доставляли їм задоволення. Самостійні заняття надали змогу покращити рівень фізичної підготовленості студентів.

Контроль за виконанням комплексів силових вправ і вправ на гнучкість полягає у виконанні силової вправи на кількість розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, причому завданням слугує не виконання строго визначеного нормативу (хоча такі показники також визначені), а приріст особистого показника на 10–20 разів. Другою якістю, яку більш зручно тренувати в домашніх умовах, є гнучкість, особливо у специфічних вправах.

Отже, головним критерієм контролю за виконанням самостійної роботи здобувачів вищої освіти є виконання відповідних тестів, а підставою для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості молоді.

Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти першого року навчання, одна частка з яких була націлена на виконання строго визначених нормативів, а інша націлена на виконання тестів з індивідуальним приростом цих показників, свідчив, що досягнення були приблизно однаковими в обох групах.

Наведені дані підтверджують важливість застосування самостійної роботи для покращення навчального процесу з фізичного виховання та збільшення рухової активності молоді.

Самостійна робота здобувачів вищої освіти є суттєвою складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання, вона значно підвищує рухову активність студентів, надає студентам навички самостійної роботи з покращення власного здоров'я й фізичної підготовленості, які їм знадобляться в подальшому житті та професійній діяльності. Індивідуальні завдання є необхідною умовою виконання самостійної роботи, причому головний критерій контролю за виконанням самостійної роботи студентської молоді – це виконання відповідних тестів, а підстава для планування й складання домашніх завдань – визначення недоліків у загальній і спеціальній фізичній підготовленості студентів.

Контроль за самостійною роботою студентів краще здійснювати не завданням виконання тестів зі строго визначеними нормативами, а націлювати молодь на індивідуальний приріст показників їх виконання. Планування самостійної роботи студентів повинна бути підкріплена відповідним науково-методичним забезпеченням у вигляді кафедральної програми самостійних занять, індивідуальних завдань і відповідної системи тестування, розроблених фахівцями кафедри з урахуванням спортивного відділення та його матеріальної бази, стану фізичної підготовленості молоді і оздоровчих засобів обраного виду спорту.

Список використаних джерел

1. Акімова В. А. *Форми і методи організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання. Фізичне виховання в контексті*

сучасної освіти : матеріали VII Всеукр. наук.-метод. конф. Київ: НАУ. 2012. С. 172–174.

2. Вихляев Ю. М. Корекція функціонального стану студентів технічними засобами : монографія Київ. НТУУ «КПІ». 2006. 308 с.

3. Овчаренко Т. Г. Система самостійної роботи студентів на курсі Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Луцьк. РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2002. С. 119–122.

УДК 796.011.3

Кіпеть Д. Ю.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти,
другого року навчання
факультету Економіки і права.

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

ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

З давніх часів спорт був одним зі складових людського життя. Проводилися Олімпійські ігри, людство ділилося досвідом, своїми досягненнями. Це було невід'ємною частиною життя. Спорт зародився багато років тому і має величезну роль до наших днів. Щорічно та щомісяця в нашій країні проходить безліч спортивних, оздоровчих заходів. Сьогодні людина хоче розвиватися в спорті, йти до кращого життя, тому в наш час спортивних змагань і заходів більше, ніж в Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Помітно збільшуються досягнення в спорті школярів та молоді. Зростає кількість спортивних шкіл і споруд. Фізична культура служить найважливішим засобом духовного виховання суспільства, сприяє розширенню спілкування молодого покоління. Заняття фізичними вправами є найдієвішим способом фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

В даний час більшої популярності набуває студентський спорт. Звичайно він виник набагато пізніше, ніж спортивні ігри, але однією з причин є те, що спорт з'явився раніше освіти. Розвиток студентського спорту безпосередньо пов'язаний з Жаном Петіжаном. Він перший привернув студентів до ігор і змагань. Жан перший створив студентський

чемпіонат. В змаганнях брали участь не тільки чоловіки, а й дівчата. З часом вводяться в змагання різні види спорту, програма.

Студентський спорт завжди відрізняється від звичайного, наприклад, своєю атмосферою, напруженням боротьби, духом перемоги та чесного спортивного суперництва. Наша країна проводить активну роботу щодо популяризації молодіжного спорту. Збільшується кількість студентів, що займаються спортом, розширюється мережа спортивних шкіл і споруд. Все більше впроваджується спорт в наше життя, фізична культура стала просто невід'ємною частиною життя, спорт є пріоритетом для молоді. Збільшилася кількість видів спорту, що дозволяє вибрати бажаний для людини вид. Чим більше розвивається фізична культура, тим більше вона притягує молоде покоління.

Одним з мотивів в наш час вступу до закладу вищої освіти є можливість займатися спортом, брати участь в змаганнях. У нашій країні все робиться для здійснення цілей, інтересів та зміцнення здоров'я сучасної молоді. Більшість збірних команд з багатьох видів спорту становлять саме здобувачі вищої освіти. В теперішній час культивується понад 60 видів спорту. Найбільш масовими з них є бадмінтон, баскетбол, бокс, гімнастика, лижний спорт, легка атлетика, плавання, окремі види спортивних єдиноборств, спортивний туризм, фехтування, міні-футбол, настільних теніс, шахи. Збільшення кількості учасників в студентських змаганнях призводить до збільшення числа спортсменів. Спостерігаючи за кількістю перемог молодого покоління в іграх можна зазначити про популярність і значущість спорту в ЗВО. Також це говорить про гарний розвиток студентського спорту. У закладах формуються студентські команди з багатьох видів спорту.

Студентство – це соціальна основа, за допомогою якої можна закріпити методи та форми підготовки здобувачів вищої освіти, створити певну програму, щоб все проходило дисципліновано й не заважало їхньому навчанню. Спорт – це формування особистості. Людина живе за певними правилами та нормами поведінки. У ньому яскраво проявляється прагнення до перемог, досягнення високих результатів, які потребують фізичних, психічних і моральних якостей людини. Тому роль спорту в середовищі молоді є значущою.

Зазначимо, що сучасний ЗВО надає певні умови, великий вибір видів спорту для занять, ігор і змагань. Тому зростає рівень спортсменів, рівень успішності та задоволеності молоді, а одним з найважливіших напрямків є стійкий духовний та фізичний розвиток молодих людей через об'єднання освіти, спорту та культури.

Список використаних джерел

1. Вавренюк С. А. Роль виховних функцій фізичної культури і спорту серед студентської молоді: державно-управлінський аспект. *Інвестиції: практика та досвід*. 2015. № 2. С. 138–140.

2. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту. Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості : збірник статей за матеріалами IV Міжн. Науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017р.) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 44–49.

УДК 796.613-057.875

Конопльова Д. О.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Фінансів і обліку

Науковий керівник: канд. наук. з фіз. виховання і спорту,
ст.викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.

ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Нині спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зменшення рівня фізичної підготовленості і працездатності, погіршення функціональних резервів організму та зниження рівня фізичного стану у здобувачів вищої освіти.

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на покращення їх фізичного й психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності [1].

На думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [2], належна організація процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти здатна

подолати негативні тенденції в стані здоров'я й фізичній підготовленості здобувачів вищої освіти.

Погіршення фізичного стану у здобувачів вищої освіти та зниження в них інтересу до занять з фізичного виховання зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: виявити роль та значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі питання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя, культури здоров'я, свого стилю здорового життя, теоретичних і практичних навичок здорового способу життя, творчої особистості, здатної до саморозвитку, самоосвіти і самоактуалізації; знайомство молоді з основами здорового стилю життя.

Найважливішим чинником фізичного розвитку і здоров'я є наявність регулярного фізичного адекватного навантаження та тренування організму. Систематичне залучення м'язової системи до рухової активності робить величезний вплив на весь організм, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці і добре впливає на психічну й емоційну діяльність людини [1].

За даними А. Г. Хрипача, К. С. Гулея, Т. І. Зелікової, С. П. Незгоди [4], в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти формується навички їхнього здорового способу життя.

Т. Г. Кириченко [5] зазначає, що фізичного виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Фізичне виховання, будучи складовою частиною процесу здобуття вищої освіти, в той же час, спрямоване на вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я здобувачів вищої освіти. Воно

відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя даного контингенту.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у пошуку шляхів залучення здобувачів вищої освіти до занять з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

2. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

3. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

4. Хрипач А. Г., Гулей К. С., Зелікова Т. І., Незгода С. П. Інноваційні засади процесу формування навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103). С. 93–97.

5. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 45–49.

УДК 796.012.3

Корх-Черба О. В.

к.п.н., доцент кафедри фізичної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна

Бистра І. І.

ст. викл. кафедри фізичної культури і спорту,
ДТЕУ, м. Київ, Україна

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

В Україні, у зв'язку з ситуацією, яка склалася, повстало питання організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання.

Пандемія коронавірусу COVID-19, що поширилась світом у 2020 році та особливо вимушене переміщення мільйонів людей під час військової агресії в 2022 році, вимусила всіх перейти на дистанційну форму роботи та навчання. Науково-педагогічні працівники кафедр фізичного виховання почали шукати нові форми та методи для впровадження в освітній процес студентів в умовах дистанційного навчання. В свою чергу завеликий обсяг інформації та соціально-економічний пресинг на всі сфери студентського життя й праці призвели до інтенсивного розумового перенавантаження студентів. Ця напруга вимагає значних духовних і фізичних зусиль, тому оздоровчо-рекреаційна рухова активність студентів зможе покращити цю ситуацію.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності. Форми та види рухової активності добровільно обирає та реалізовує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань та дотримання здорового способу життя. Науковці М. Дутчак та Є. Баженов також розглянули систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності як сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів для залучення людей до відповідної рухової активності [2,4,5].

Таким чином, дистанційна форма навчання надзвичайно гнучка й передбачає індивідуальний підхід до кожного здобувача освіти, який може вибрати найбільш зручний для нього режим навчання. В основу методики самостійних занять було покладено індивідуальний підхід. Було підібрано норму фізичного навантаження та спосіб її регулювання з огляду на рівень фізичного здоров'я студента. Задля самовдосконалення студентів визначено необхідність розроблення алгоритму індивідуальної оздоровчо-профілактичної програми покращення фізичної підготовки, що є замкнутим циклічним процесом та складається з п'яти блоків, а саме діагностичного, інформаційного, цільового, діяльнісного й контролюючого [7].

Слід зазначити, що в умовах дистанційного навчання виникають певні проблеми з самодисципліною при заняттях без викладача та групи, недостатньої мотивації, відсутності досвіду у самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях тощо. Отже, в системі фізичного виховання пріоритетом повинно бути збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів можна запропонувати студентам вирішувати наступні завдання, а саме - загартування організму, вдосконалення постави, зміцнення елементів опорно-рухового апарату, збільшення функціональних резервів організму тощо. Слід також при складанні оздоровчо-рекреаційних програм рухової активності студентів в першу чергу враховувати емоційну складову та доступність фізичного навантаження контингенту учасників, вибрати фізичні вправи розважального характеру, побудовані, як правило, на елементах рухливих ігор з використанням змагального методу. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів повинна враховувати наступні розділи: 1. Цільова установка (назва програми, мета і завдання, прогнозований кінцевий результат занять, контингент учасників, місце і час проведення, прилади і інвентар); 2. Етапи тренування (назва і зміст етапів тренування із зазначенням конкретних вправ і методики дозування фізичного навантаження, поради і вказівки щодо виконання програмних вправ); 3. Методи контролю та оцінки (слід реєструвати основні способи поточного і підсумкового контролю й оцінювання реакції організму на фізичні

навантаження); 4. Заходи безпеки та застереження (правила попередження травматизму і застереження від передозування фізичних навантажень, неправильного користування спортивним інвентарем тощо).

Для поточного самоконтролю студентам слід порекомендувати використовувати індивідуальні щоденники, в систему контролю повинні входити об'єктивні показники (а саме маса тіла, ІМТ, ЧСС, частота дихання) та слід відмічати суб'єктивні зміни (загальне самопочуття, сон, апетит, біль у м'язах, загальна працездатність, порушення спортивного та навчального режимів тощо). Ми також можемо рекомендувати Agile методи, які розроблені в наступних роботах [3].

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова активність в умовах дистанційного навчання повинна впроваджуватися з урахуванням п'яти блоків: діагностичного, інформаційного, цільового, діяльнісного й контролюючого; враховувати самоконтроль, самодисципліну та сильну мотивацію.

Список використаних джерел

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
2. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Sport science of Ukraine*. 2015. №5 (69). Р. 56-63.
3. Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В. Agile методології для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у закладах вищої освіти. Режим доступу: [http:// www.repository.hneu.edu.ua /handle/123456789/23212](http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/23212)
4. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / за ред. Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.
5. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів / упоряд. В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Г. Сусла. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. 88 с.
6. Paterson H. D. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines. Darren ER Warburton, 2010. Режим доступу: [http:// www.ijbnpa.org/content/7/1/38](http://www.ijbnpa.org/content/7/1/38).
7. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». Режим доступу: <http://pedagogy-journal.kpu.zp.ua> > part_1

УДК 796.011.2

Корх-Черба О. В.

к.п.н., доцент кафедри фізичної реабілітації
НПУ імені М. П. Драгоманова

Кульчицький А. В.

к.ф.- м.н., Chief Technology Officer, Couri, Inc.
м. Київ, Україна.

ПРИНЦИПИ AGILE-МЕТОДОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УКРАЇНІ

Agile-методологію можна охарактеризувати як гнучку, сучасну і дуже продуктивну систему принципів, яка завойовує все більше популярності в різних галузях людської дії. Ми вважаємо, що вона стане в нагоді і в сфері оздоровчого фітнесу, рекреації та оздоровчої рухової активності різних груп населення в Україні.

Принципи Agile і керівництво проектами вже протягом десятиліть доведені як ефективні в ІТ галузі. На нашу думку доречно її використовувати в умовах невизначеності, щоб конкретними технологіями і алгоритмами запроваджувати оздоровчо-рекреаційну рухову активність для людей, які зараз живуть в Україні, так і для тих людей, які вимушені стати тимчасовими переселенцями [2,3,5].

Сучасне трактування оздоровчо-рекреаційної рухової активності наступне – це така рухова активність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень, також є складовою загальної фізичної культури суспільства та індивідуальної фізичної культури людини, її ціннісних орієнтацій до здорового способу життя [6].

Так, оздоровчо-рекреаційну рухову активність – українські науковці розглядають також як сукупність взаємопов'язаних та взаємодіючих між собою суб'єктів, діяльність яких спрямується на залучення особи до рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля, а також передбачає реалізацію оздоровчих, соціальних та економічних функцій. Це цілісна соціальна система, що має власну

структуру, та одночасно є підсистемою системи більш високого порядку – здорового способу життя. Головна ціль (або мета) цієї системи – це залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Критерієм рівня досягнення цієї мети є показник співвідношення кількості людей, які мають достатній рівень оздоровчо-рекреаційної рухової активності, до загальної кількості населення [1].

Оскільки теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності є складовою частиною здорового способу життя та передбачає розв'язання низки завдань, а саме опанування науковими теоріями, на яких ґрунтується процес використання фізичних вправ із різними цільовими установками (розвиваючою, оздоровчою, рекреаційною), її особливостями, ми пропонуємо вирішувати їх, використовуючи напрацювання в Agile [2,4,6].

Оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність різних груп населення має певні переваги, оскільки існує багато її різновидів, форм проведення, зокрема вона включає елементи гри, розваги, змагання і надає широкі можливості для спілкування з природою, іншими людьми, пізнання культурної спадщини тощо [6].

Так, до форм організації і проведення оздоровчо-фізичної рекреації відносять: фізкультурно-спортивні розваги (купально-пляжний відпочинок, сонячні ванни, прогулянки); рекреаційний туризм (рибальський, мисливський, гірськолижний, альпінізм з неграничними навантаженнями тощо); самостійні (індивідуальні або групові) заняття фізичними вправами (ранкова гімнастика, ходьба, катання на велосипеді тощо), види спорту (волейбол, футбол, атлетична гімнастика тощо), рухливі ігри; танцювальну аеробіку (хіп-хоп, салса, латина, сіті-джем тощо); степ-аеробіку; фітнес-програми, що забезпечують здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяють задоволенню потреб, пов'язаних із змістовними розвагами. Найбільш популярними серед населення України видами рекреації на повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об'єктів із сім'єю та друзями, продуктивна рекреація [6].

Agile стратегія для оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення ґрунтується на наступних діях: постановка чітко сформульованою короткостроковою мети, яка розрахована на три-шість

тижнів. Цей період в Agile методології називається спринт. Робота за цією методологією включає в себе: планування спринту, контроль виконання плану та ревію (робота над помилками). Ефект досягається за рахунок мотивації, концентрації на ясно досягнутій меті і на постійному вдосконаленні, яке ґрунтується на аналізі виконання спринтів. Існують стандартні для Agile методології інструменти для вирішення задач контролю і планування, такі як канбан-дошка.

Прикладами цілей, які можуть бути поставлені, можуть бути наступні: оволодіння певними оздоровчо-рекреаційними вправами, реабілітація після травм, зниження ваги, досягнення певних спортивних результатів тощо. Принципи Agile допомагають досягненню цих цілей, тому що відбувається щоденний контроль, аналіз помилок і прийняття рішення щодо їх виправлення у наступній ітерації, усвідомлення, що потрібно виправити, щоб досягнути поставленої мети. Ми впевнені, що такий підхід допоможе у здійсненні цілей в оздоровчо-рекреаційній руховій активності різних груп населення.

Використання Agile методології, яка основана на постановці короткострокових цілях (3-6 тижнів), ретельному плануванні, контролі за виконанням і роботі над помилками після закінчення циклу, ефективно показала себе в різних галузях, в першу чергу в ІТ. Ми пропонуємо реалізацію цих принципів для мотивації і досягнення оптимальних результатів у сфері оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

Подальшої розробки потребують визначення алгоритму дій і впровадження Agile принципів в оздоровчому фітнесі і рекреації, що є фундаментом для побудови здорової нації.

Список використаних джерел

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. К.: Олімпійська література, 2009. 279 с.
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. Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В. Agile-підходи та онлайн навчання з фізичного виховання в умовах пандемії COVID-19. Режим доступу: <http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/24328/1/%D0%A4%D0%>

97%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%95_%D0%92%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%A2%D0%90_%D0%A1%D0%9F%D0%9E%D0%A0%D0%A2_%D0%92_%D0%97%D0%90%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%94%D0%90%D0%A5_.pdf

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.: іл.

5. Лемей Мэтт Agile для всех. СПбю: Питер, 2019. 240 с.

6. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. / за ред. Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

7. Яковишина Т. Agile-методологія як чинник модернізації сучасного освітнього простору. Режим доступу: <https://scholar.google.com/scholar>

?cluster=405912478805944322&hl=ru&newwindow=1&as_sdt=2005&scioldt=0,5

УДК 612.3+613.7

Косогова В. О.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Менеджменту та маркетингу.
Науковий керівник: ст. викладач кафедри
фізичного виховання та спорту Кравченко О. С.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВО ПІКЛУВАТИСЯ ПРО СВОЄ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я – це фізичне, особисте та соціальне благополуччя людини, а не лише його недолік, хвороба або інвалідність. Основні фактори, що впливають на здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Здоровий стиль – це не тільки догляд за тілом, це щось більше.

Здоровий спосіб життя ґрунтується на кількох основних факторах: правильне харчування, фізична активність, уникнення шкідливих звичок, вміння відпочивати та правильний підхід до життя. Це сукупність повсякденних рішень, поведінки, діяльності та звичок. Він складається з багатьох елементів, які включають : спосіб харчування, фізична активність, здатність справлятися зі стресом, вживання стимуляторів (нікотин, алкоголь, психотропні речовини), уникнення факторів ризику [1].

Кожна людина протягом свого життя створює індивідуальні моделі поведінки, які обирає з-поміж наявних альтернативних варіантів залежно

від соціально-економічної ситуації. Стиль життя також формується через рівень освіти, фінансові можливості, навколишнє середовище.

Основою здорового способу життя є збалансоване і правильне харчування, яке враховує потребу організму в усіх корисних інгредієнтах. Правильне харчування також є правильним прийомом їжі, що складається з відповідного підбору розміру порції та частоти споживання прийомів їжі та відповідний час для їх вживання. Здоровий спосіб життя також означає підтримання систематичної, комплексної фізичної активності.

Більше того, гігієна повсякденного життя важлива для організму, уникнення стресових ситуацій, достатня кількість сну та відпочинку, що забезпечує регенерацію та незалежність від усіх видів стимуляторів, наприклад, наркотиків, куріння, вживання кави або надмірної кількості алкоголю, зловживання наркотиками чи іншими психотропними речовинами.

Спосіб життя може змінюватися внаслідок зміни навколишнього середовища та захворювань. Спосіб життя включає: поведінку, діяльність, звички та принципи набуті протягом життя. На них впливають члени сім'ї, друзі, групи однолітків, школа, ЗМІ. Розвиток нової, здорової поведінки – це довготривалий процес, який починається зсередини – з потреби змінити своє життя на краще. Варто братися за це і робити маленькими кроками, тобто усунути шкідливі для нас звички.

Найпопулярніше визначення, яке пояснює, що здоров'я – це просто відсутність хвороб, трохи застаріло. Тепер ми чудово знаємо, що для правильного функціонування потрібна не лише фізична підготовка, а насамперед гарний психічний стан. Отже, визначення здоров'я також включає емоційні, психічні, соціальні та духовні аспекти.

Можна сказати, що ми здорові, коли наше загальне самопочуття в нормі, ми відчуваємо себе добре. Тому дуже важливою є щоденна профілактика. Наше здоров'я багато в чому залежить від нас. Дуже популярна зараз «галузь здоров'я», розроблена науковими діячами на основі багатьох досліджень, вказує на те, що здоров'я людини залежить від: 50% спосіб життя, 20% біологічних факторів, середовище, в якому ми живемо на 20%, 10% від якості та доступності медичної допомоги.

Тому сміливо кажемо, що недотримання принципів здорового способу життя є фактором ризику так званої хвороби на вибір, хвороби на запит.

Здоровий спосіб життя заснований на п'яти основних принципах, реалізація яких у повсякденному житті гарантує кращу якість життя та покращення самопочуття. До них відносять :

- Усвідомлене харчування.

Знати, які продукти корисні для мене, що добре для мене, а що ні. Вибирайте натуральні свіжі продукти, питну воду.

- Вибір здорової їжі.

Знання продуктів харчування, усвідомлений вибір продуктів, що позитивно впливають на здоров'я. Виняток із меню продуктів, що псують здоров'я.

- Зміна психічного відношення.

Робота над собою, більше оптимізму, впевненості в собі.

- Регулярні фізичні вправи та вправи на розслаблення.

Вони призводять до покращення фізичного стану, а також знижують стрес. Вправи – найкращий відпочинок для нашого мозку.

- Турбота про правильну кількість сну.

Кожному потрібен різний час, щоб відчувати себе відпочившим, але здоровий сон необхідний кожному. Це дозволяє мозку, наповненому подразниками звідусіль, а також іншим органам, що постійно працюють, відпочивати.

Однією із складових здорового способу життя є харчування. Варто звернути увагу на продукти, які ми вибираємо щодня. Харчування – така елементарна складова життя, що для того, щоб бути здоровим, потрібно вибирати усвідомлено та забезпечувати себе правильними та цінними продуктами. Численні хвороби цивілізації є наслідком неправильного харчування.

Дослідження, опубліковане у відомому науковому виданні, показує, що 20% смертей у всьому світі пов'язані із поганим харчуванням [2].

Здоровий спосіб життя ніколи не був сильною стороною людства. Проте з роками це змінюється, як і менталітет та звички людей. У цей

момент ми точно знайшли як зятих шанувальників здорового способу життя, так і його зятих супротивників.

Одним з найважливіших аргументів прихильників здорового способу життя є значне покращення здоров'я, нашої витривалості та підвищення кондиції. Люди, які харчуються здоровою їжею і займаються спортом, набагато рідше хворіють на хвороби цивілізації, завдяки фізичним вправам мають велику стійкість до вірусів і всіляких бактерій. Правильне харчування зміцнює організм і забезпечує його потреби в мікроелементах і макроелементах, а як відомо, здоров'я саме головне у наш час.

Контраргументом, який змушує переважну більшість людей відмовитися від такого способу життя, є неможливість їсти те, що їм подобається, а отже, виникає певний психологічний дискомфорт. Отже, люди з такою думкою не мають наміру не насолоджуватися життям та його задоволеннями, а тому, і від хорошої, хоч і не завжди здорової, їжі. Багато хто також пояснює той факт, що, незважаючи на зовсім інший спосіб життя, він має гарні показники досліджень і не скаржиться на погане самопочуття. Звичайно, є те, що подобається в помірних кількостях, непогано, але треба пам'ятати, що не можна перестаратися ні в чому, тоді наше самопочуття обов'язково погіршиться.

Також слід зазначити, що люди, які харчуються в гармонії зі своїм тілом, набагато частіше добре почуваються і рідше впадають у депресію та меланхолію. Вони краще орієнтуються в навколишньому світі і мають велику волю до життя, знають, чого хочуть від життя і беруть його повними жменями. Звичайно, не можна припустити, що всі ті, хто харчується по-іншому, не мають ні смаку до життя, ні цілей та бажань, але набагато частіше саме ті, хто краще харчується мають більше шансів для досягнення своїх цілей.

Також не важко помітити, що здоровий спосіб життя часто стає нав'язливою ідеєю. Безперечно зрозуміло, що впадання в крайності ще нікого не робило щасливим, а тільки навпаки. Одержимість своїм тілом і тим, як нас сприймають оточуючі, може призвести до багатьох серйозних захворювань, таких як булімія, анорексія та невроз.

Всі вони вимагають відповідного лікування і, насамперед, зміни звичок, що склалися, інакше можуть призвести навіть до летального результату. Жодне з них не забудьте, вони залишаються в психіці людини до кінця життя, що часто заважає їм нормально функціонувати серед інших людей. Відомо, однак, що світ того часу приділяв зовнішньому вигляду велику увагу, але не можна ні в чому перебільшувати, зрештою це ми повинні почуватися добре.

Здоровий спосіб життя також означає незалежність від різних стимуляторів, таких як цигарки, кава або алкоголь. Справді, можна сказати, що це досить жорстка зміна в нашому житті, але ми маємо вибирати самі, перераховувати плюси та мінуси та діяти відповідно до своєї совісті та почуття. Відомо, що наркотики ні до чого гарного не призводять, вони є найпоширенішою причиною смерті, але вони є своєрідною розвагою для сучасної людини.

Плюси та мінуси здорового способу життя залежать від кожного з нас, один побачить лише мінуси, інший лише плюси. Однак треба пам'ятати, що не обов'язково позбавляти себе всіх радощів життя, щоб харчуватися в гармонії з організмом. Досить знати поміркованість у всьому, що ми їмо та п'ємо, і не кидатися в крайнощі. Також слід пам'ятати, що завдяки цьому наш організм відплатить нам тривалішим і здоровішим життям, що є найбільшою перевагою.

Список використаних джерел

1. Gronowska-Senger A. Żywnienie, styl życia a zdrowie Polaków. *Żywnienie Człowieka i Metabolizm*. 2007. 34 (1–2): 12–21.
2. Афшин А., Сур П. Дж., Фей К., Корнабі Л., Феррара Г., Салама Дж. С., і Мюррей Ч. Дж. Вплив дієтичних ризиків на здоров'я у 195 країнах 1990–2017 рр.: систематичний аналіз для дослідження глобального тягаря захворювань 2017 р. *The Lancet*. 2019. Том 393. Випуск 10184, Р. 1958-1972.
3. Romanowska-Tołoczko A. Styl życia student w oceniany w kontekście zachowań zdrowotnych. *Hygeia Public Health*. 2011. 46(1). Pp. 89-93.

УДК 796.323

Кравченко О. С.
ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗА ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Досягнення спортивних результатів вимагає від спортсмена не тільки великих затрат сил та часу, а й психологічних напружень. Тому у спеціалістів фізичної культури і спорту зростає інтерес до проблем спортивної психології. Поряд з іншими науками психологія спорту покликана надати аналіз найважливіших сторін спортивної діяльності і тим самим допомогти раціональному вирішенню багатьох пов'язаних із нею практичних питань. Для правильної організації тренування в юнацькому баскетболі та сприянню підвищенню ефективності змагальної діяльності, варто знати не тільки які прийоми гри й ігрові дії в системі атакуючих і захисних пересувань баскетболістів 9 – 11 років є найбільш важливими, але й розумітися на факторах фізичної підготовленості з урахуванням типу темпераменту. Результати визначення та впливу темпераменту на показники спортивних досягнень можуть стати одним із критеріїв відбору в спортивних іграх, зокрема в баскетболі [1].

Методичною та теоретичною основою дослідження є теорія навчання баскетболу Ф. Линдеберга; основи спортивного тренування з баскетболу (Л. Матвеев, Н. Озолін, С. Платонов); стратегія баскетболу А. Гомельського; тактика баскетболу Р. Вікса; класифікація кидків у баскетболі (Ф. Ліндберг, Е. Яхонтон).

Зростаючу роль психологічного фактору в успішності занять спортом, можливості використання внутрішніх психологічних резервів спортсменів для підвищення спортивної майстерності та досягнення перемог в змаганнях розглядають такі вчені, як В. Воронова, Д. Нестеровський, І. Філенко та інші [2].

Аналізом впливу темпераменту займаються сучасні психологи В. Небиліцин та О. Маклаков.

Метою дослідження є підвищення ефективності навчання юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей їхнього темпераменту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; психологічне тестування за методологією Г. Айзенка; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; методи математичного аналізу.

Дослідження проводилося на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 13 м. Харкова . Брала участь 40 баскетболістів 9-11 років. Було проведено педагогічне спостереження в тренувальному і змагальному процесах юних баскетболістів. Тип темпераменту визначався за методологією Г. Айзенка. На початковому етапі дослідження була проведена загальна оцінка фізичної підготовленості юних баскетболістів (результат дослідження у таблиці 1), яка свідчить про середній рівень фізичної та технічної підготовки.

Таблиця 1
Загальна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів

	Дії	Кількість отриманих балів учнями				
		5	4	3	2	1
Фізична підготовка	Стрибок вгору	5	9	14	7	5
	Стрибок в довжину з місця	3	9	16	8	4
	Човниковий біг 4x10м	10	12	12	5	1
	Біг на 20м	9	11	16	10	4
	Біг на 60м	5	12	15	6	2
Технічна підготовка	Ближній кидок	9	11	13	5	2
	Штрафний кидок	8	10	13	6	3
	Дальній кидок	4	8	15	9	4
	Кидок з подвійного кроку	7	11	14	6	2
Загальна результативність (%)		16,7	25	34,3	16,7	7,3

Тестування типу темпераменту спортсменів виявило домінуючі типи темпераменту: сангвінічний тип – 48%; холерики – 24%; меланхоліки – 9%; флегматики – 19%. З них 70% екстраверти і 30% інтроверти.

Завдяки спостереженню за баскетболістами під час тренування, було встановлено, що представники сангвінічного темпераменту володіють швидкою реакцією, моторні, жваві. Ці люди мають високу працездатність, яка під кінець роботи знижується через спад інтересу та швидку втомлюваність.

Меланхоліки ж навпаки, входять в роботу повільно, але мають більшу витримку. Їх працездатність вище в середині або до кінця роботи, а не на початку.

Холерики можуть зосередити значні зусилля в короткий інтервальний проміжок. Але тривалу роботу з такими людьми не завжди витримували, бо вони мають підвищену збудливість, тобто реагують на такі фактори, як хлопки, окрики, помилки та програють важливі вирішальні очки [3].

Представники флегматичного темпераменту здатні довго і наполегливо працювати, домагаючись поставленої мети. Ці товариські спортсмени показали більш високі результати, ніж замкнуті, краще підготовлені стратегічно.

Всі наступні тренування відбувалися з урахуванням типу темпераменту.

Тренер здійснював індивідуальний підхід до кожного дотримувався принципу поступового і послідовного підвищення навантаження. Тобто, поступово збільшував вагу набивного м'яча та змінював кількість повторень вправи в залежності від його ваги; чергував повільні вправи з швидкими, метання важких і легких м'ячів, працю та відпочинок. Також періодично використовувався змагальний метод (наприклад, чия пара швидше виконає певну кількість кидків або зробить більшу їх кількість за певний час). Цей метод мотивує конкуруючих і збільшує їх продуктивність.

Під час гри тренер розподіляв гравців в дві основні групи: напад (передня лінія) та захист (задня лінія) та розподіляв гравців з урахуванням типу темпераменту розігруючий захисник (холерик); атакуючий захисник (сангвінік); легкий форвард (меланхолік); важкий форвард (сангвінік); центровий (флегматик). Цей розподіл дозволяв

досягти максимального ефекту на грі та підвищити продуктивність роботи кожного гравця [1].

Через 3 місяці тренувань було проведено повторну оцінку фізичної підготовленості юних баскетболістів (результат дослідження у таблиці 2), яка свідчить про значне підвищення рівня як фізичної, так і технічної підготовки.

Таблиця 2

Повторна оцінка фізичної підготовленості баскетболістів

	Дії	Кількість отриманих балів учнями				
		5	4	3	2	1
Фізична підготовка	Стрибок вгору	9	13	15	2	1
	Стрибок в довжину з місця	8	12	17	3	0
	Човниковий біг 4x10м	13	15	8	4	0
	Біг на 20м	12	14	10	3	1
	Біг на 60м	8	15	15	2	0
Технічна підготовка	Ближній кидок	12	14	12	2	0
	Штрафний кидок	10	13	14	3	0
	Дальний кидок	7	13	13	5	2
	Кидок з подвійного кроку	9	15	12	4	0
Загальна результативність (%)		23,8	34,6	32,6	7,9	1,1

Педагогічна і психологічна практика висловлюються в індивідуальному й особистісному підході до дитини. Тому необхідним і обов'язковим елементом освітнього процесу стає моніторинг розвитку особистості, планування, регулювання та контролю за фізичними навантаженнями під час занять у спортивних секціях.

Темперамент людини пов'язаний з особливостями нервової системи, тому необхідно вивчати психологію груп спортсменів. Така робота дозволила оцінити домінуючі типи темпераменту в юних баскетболістів. Основний висновок, який був зроблений, полягає в тому, що в групі баскетболістів 9 – 11 років переважають сангвініки (48%).

Тільки правильно розподіливши гравців в команді і дотримуючись індивідуального підходу до кожного гравця, можна досягти максимального ефекту на ігровому майданчику.

Список використаних джерел

1. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2017. С. 290-298.

2. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. С. 473- 478.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения. Москва : Советский спорт, 2005. С. 805-812 с.

УДК 796.412-057.87

Малярова Д. О.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Міжнародної економіки і підприємництва.
Науковий керівник: викл. кафедри
фізичного виховання та спорту Абакумова А. В.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО

Система фізичного виховання в закладі вищої освіти потребує вдосконалення всіх її компонентах, включно з методами надання освіти, визначенням спрямованості та правильним розставленням ціннісних орієнтирів, а також впровадженням сучасних педагогічних технологій. Це обумовлено перш за все тенденцією до падіння рівня здоров'я у здобувачів вищої освіти, що характеризується недостатнім рівнем фізичної підготовленості й перш за все витривалості. Низький рівень витривалості здобувача вищої освіти обмежує отримання відмінних результатів на заняттях, а, відповідно, й загального фізичного стану людини. Велика кількість студентів не здатні повноцінно виконувати вправи, що пов'язані з витривалістю. Саме тому розвиток цієї якості на заняттях з фізичного виховання є актуальним.

Під час навчання здобувачі вищої освіти навчання потрапляють під вплив певних соціальних факторів, пов'язаних з засвоєнням великого обсягу інформації, формуванням певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами студентського життя, що відрізняються від

шкільних і потребують значного підвищення самостійності, та формуванням нових відносин всередині колективу. Отже, заняття фізичною культурою спрямовані на подолання проблем та є складовою підготовки майбутніх фахівців.

Звернувшись до словника термінів з фізичного виховання доцільно визначити поняття «витривалість». Отже, витривалість – це здатність людини ефективно протистояти фізичній втомі, яка викликана певним типом роботи. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Розвиток витривалості значно підвищує рівень приросту фізичної працездатності, що найбільш важливо для учнівської молоді, що проходить курс фізичного виховання.

Згідно з дослідженнями, найкращим методом розвитку витривалості є циклічні вправи аеробного характеру, серед яких найбільш доступним є біг. При чіткому дозуванні навантаження та інтервалів відпочинку, а також поєднання таких вправ з легкою атлетикою та рухливими іграми, можна домогтися значних результатів у розвитку витривалості та загальної фізичної підготовки в цілому. Необхідно виконувати вправи в комплексі, що підвищує їх ефективність.

Перш за все, вдосконалюються пристосувальні механізми та знімається нервова напруга людини, поліпшуються обмінні процеси в організмі, що забезпечує позитивний вплив на загальний стан людини, враховуючи самопочуття й працездатність. Під час тренування об'єм циркулюючої крові збільшується, що обумовлено збільшенням вмісту плазми, тим самим навантаження на серце зменшується. При належному виконанні вправ рівень витривалості стрімко збільшується, що призводить до досягнення поставлених цілей у фізичному розвитку людини.

Крім поліпшення загального фізичного стану здобувачів вищої освіти при роботі над витривалістю організму, відзначається поліпшення працездатності на фахових заняттях. Можна виділити значне зниження стомлюваності, припинення головної болі й поліпшення реакції. Це обумовлено поліпшенням роботи мозку, при поліпшенні кровообігу здійснюється живлення киснем його та інших органів організму людини.

Також багато позитивних сторін має аеробна гімнастика. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику в танцювальному стилі, високий емоційний фон занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Під час занять викладач з фізичного виховання надаючи вправи на розвиток витривалості, повинен враховувати індивідуальні особливості організму та грамотно розподіляти навантаження для кожного вихованця, щоб уникнути перевтоми. Тільки в такому випадку, а також при регулярності тренувань, вправи на витривалість надають необхідний результат. Важливо займатися й мотиваційною роботою зі здобувачами вищої освіти. Викладач повинен провести лекційне заняття про користь даних вправ та їхньої ефективності. При відсутності віддачі у молоді на заняттях з фізичного виховання ефективність вправ на витривалість зводиться до нуля, а також підвищується ймовірність непритомності та нещасних випадків, тому що здобувач не має уявлення про правильне виконання комплексу. Це, перш за все, порушення техніки безпеки.

Розвиток витривалості на заняттях з фізичного виховання відіграє важливу роль в загальному комплексі фізичного виховання. Удосконалюючи свою витривалість, завдяки правильним, певним викладачем навантажень і методам, людина покращує своє фізичне та ментальне здоров'я. Заняття з фізичного виховання в ЗВО стимулюють поліпшення здоров'я населення і, отже, поліпшення працездатності майбутніх фахівців, що є важливим для сучасного виробництва.

Список використаних джерел

1. Лишевська В. М., Шаповал С. І., Петрушкевич І. І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання»): науково-методичне видання. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. с.10.
2. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2007. № 3. с.124–129.
3. Мартинова Н. П. Методика розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки: дис. на

здобуття наук. ступеня канд. пед. наук.: 13.00.02. Старобільськ, 2017.
229с.

УДК 351.82

Mezenina Ya. R.,
second year student
Faculty of Management and Marketing
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics
Scientific adviser: Department of Physical Education and Sport,
associate professor Marakushyn A.
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics
Kharkiv, Ukraine.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN EDUCATION OF STUDENTS

Physical culture is an important means of increasing people's social and labour activity, satisfying their moral, aesthetic and creative aspirations, and satisfying the vital need for mutual communication.

The formation of a personality combining spiritual wealth, moral purity and physical perfection has become the educational program of contemporary society. However, sport is not only a means of improving physical development, health and the development of motor skills. In combination with other means of education sport contributes to all-round development of a person. Sport influences moral qualities, development of volitional and emotional spheres, aesthetic and ethical perceptions and needs. It affects the formation of the character of the person, those features of the personality, which are reflected in actions and relations with other people and the outside world. Sports have a positive impact on the intellectual sphere.

It is necessary to dwell on one of the most important tasks to be solved in physical education and sports classes – on the influence of these classes on moral traits of students, because physical education and sports operate a significant amount of means of moral influence on the spiritual world of a person.

The process of moral education of the student in the classes of physical education and sport consists in the natural mastery of relevant

knowledge in the educational process, the ability to see the moral basis in the content of the discipline and sport activities, systematize this knowledge and turn it into a belief. Exercise in physical education and sport has an invaluable effect on a person, since it encompasses not only his physical sphere, but also the mental and spiritual sphere, body, soul and spirit.

Sports and physical culture are not just a healthy lifestyle, but a normal and healthy life in general, which offers more and more opportunities for people to realize their strengths and talents. It is a path which one enters with common sense, in order to lead a fruitful life, bringing joy to oneself and to others.

The progressive rhythm of life requires more and more physical activity and fitness. The ever-increasing burdens that fall on our shoulders throughout life require greater physical perfection, which must be achieved through physical exercise.

Therefore, a way must be found to get students interested in participating in sports. This can be games.

In sports and movement games, as in other sports, there are many things that we meet in life. They allow us to learn certain things:

1. in games there are rules. In life, there are also rules of conduct, moral norms and laws.

2. there are victories and defeats in games. Victory has to be won fairly, it is hard to win, you have to earn it. We know that there is victory, a way to win, but there is defeat. You have to learn to accept and accept defeat and behave with dignity.

3. the idea of reward, the idea of penalty and punishment. It is the same in life. Deserve a fair reward – accept it. However, if you have made a mistake and deserve a penalty – you have to accept responsibility for your action. And whoever strays from the rules gets punished.

Sports and movement games encourage students to learn the right emotional attitudes. They stimulate creativity, imagination and fantasy. Engagement in physical education and sports nurtures the will of the student. In the process of learning movements and improving physical abilities, willful traits of the personality are necessarily brought into action, manifested and

developed. Without this, no task on the path to physical perfection is unthinkable.

Physical education and sport in educational institutions are the most massive and effective means of formation of socially active future specialists. Consequently, the aim of physical education in higher education institutions is to contribute to the training of harmoniously developed, highly qualified specialists. Positive motivation for physical education can be fostered in students in classes throughout their university education. Consideration should be given to changing compulsory classes to optional classes. Think about the time for physical education and sport activities within the academic schedule, taking into account the forms of study in other academic disciplines.

Since physical education is not possible without the exercise of willpower, physical activity itself contributes to the development of willpower.

Willfulness education enables students to determine their behaviour and activities freely and to take responsibility for their results within the limits of the perceived need.

During physical activity, the following main types of volitional effort are identified:

- willpower efforts in concentration. They are necessary to overcome distractions (competitors, public, etc.). Volitional effort is also necessary for sustaining attention during fatigue;

- willpower over intense muscular exertion. Muscle exertion exhibited in exercise training is usually greater than that which is present in everyday life. This is especially pronounced in game and competitive activities;

- volitional effort associated with the need to overcome fatigue during training and especially competitions. In these cases, volitional efforts are aimed at overcoming difficulties caused by functional shifts in the organism (unwillingness to continue work, pain, the need to «endure»);

- volitional efforts connected with overcoming negative emotions (fear, uncertainty, confusion, etc.) arising due to injuries, falls, meeting with «awkward» opponents, etc;

- the volitional effort associated with compliance with a certain regime of life, training and nutrition.

References:

1. Huhtiniemi M., Saakslahi A., Watt A., Jaakkola T. Associations among basic psychological needs, motivation and enjoyment within finish physical education students. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2019. Volume 18. Issue 2. P. 239-247.
2. Renshaw I, Chow J-Y. A constraint-led approach to sport and physical education pedagogy. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2019. Volume 24. P.103–116.
3. Turkmen M. Investigation of the Relationship between Academic and Sport Motivation Orientations. *Middle-East Journal of Scientific Research*. 2013. Volume 16 (7). P.1008-1014.
4. Zanevsky I., Zanevska L. Academic and sport achievements of the physical culture and sports university students. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2021. Volume 25. No 3. P. 165-171.

УДК 796.012-057.875

Набієв М. Е.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Фінансів і обліку
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
ст. викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Спритність – це здатність людини оволодівати новими рухами, раціонально узгоджувати рухи ланок тіла під час вирішення конкретних рухових завдань [1, 3]. Вона відіграє важливу роль в екстремальних умовах рухової діяльності, особливо в умовах дефіциту простору і часу [4].

На думку В. Л. Жукова, О. О. Єжової [2], у віці 17 років триває приріст розвитку спритності, що слід враховувати при організації фізичного виховання.

Серед фізичних якостей спритність займає особливе значення. Вона має найрізноманітніші зв'язки з іншими руховими здібностями, тісно пов'язана з руховими навичками і тому має найбільш комплексний характер. Щоб бути спритним у рухах, вміти швидко і правильно

вирішувати рухові завдання, треба бути сильним, швидким, витривалим, мати хорошу рухливість у суглобах.

Сучасний процес навчання у закладах вищої освіти висуває високі вимоги до навчальної діяльності здобувачів вищої освіти, що з часом призводить до виникнення стану гіподинамії спричиненою тривалим знаходженням у сидячому положенні і, як наслідок, зниження рівня розвитку спритності. Тому, вивчення особливостей розвитку спритності у досліджуваного контингенту є актуальним.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку спритності у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Харківському національного економічному університеті імені Семена Кузнеця. В ньому прийняли участь 100 здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання (50 юнаків і 50 дівчат), вік яких 17 років.

Для проведення дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники розвитку спритності у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання визначалися за результатами «човникового» бігу 4×9м. Учаснику тестування пропонувалося набути положення високого старту за стартовою лінією. За команду «Марш» він пробігав 9м до другої лінії, розташованої паралельно стартовій, брав один з двох дерев'яних кубиків (5х5 см), що лежать у півколі за лінією, повертався бігом назад і клав його в стартове півколо. Потім біг за другим кубиком на наступну відстань завдовжки 9 м, взявши його, повертався назад і клав у друге стартове півколо. Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло. Час визначається з точністю до десятої частки секунди. Спроба не зараховується в разі якщо: кубик не покладали в півколо, а кинули; кубик покладено не в півколо [5].

Результати дослідження. Порівнюючи показники розвитку спритності у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання з нормативними результатами, виявлено, що у юнаків і у дівчат спостерігається низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості (табл. 1).

Таблиця 1

Показники розвитку спритності здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання

Вік, років	Стать	«Човниковий» біг 4×9 м				
		$\bar{x} \pm m$	Рівень розвитку			
			Високий	Достатній	Середній	Низький
17	Юнаки (n=50)	10,98±0,09	9,1	9,7	10,1	10,4
	Дівчата (n=50)	12,61±0,22	10,4	10,9	11,3	11,7
	t	6,72	Нормативні результати			
	p	<0,001				

Аналіз результатів «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання за гендерною ознакою свідчить про те, що у юнаків вони достовірно ($p < 0,001$) кращі, ніж у дівчат.

Висновки.

1. У здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти першого року навчання виявлено низький рівень розвитку спритності.

2. Показники «човникового» бігу 4×9 м у юнаків кращі, ніж у дівчат.

Список використаних джерел

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.

2. Жуков В. Л., Єжова О. О. Вікова фізіологія : навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура», «Олімпійський та професійний спорт», «Фізична реабілітація». Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2004. 69 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : «Олімпійська література», 2008. Т. 1. 392 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / за ред.

Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

5. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 18.02.2022).

УДК 796.011.1: 796.015

Недашківська В. В., Панов М. І.,
здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Інформаційних технологій
Науковий керівник: викладач кафедри
фізичного виховання та спорту Скляренко В. П.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ КОМП'ЮТЕРНИХ НАУК

Актуальність теми зумовлена стрімким збільшенням кількості технічних фахівців та невтішною тенденцією зменшення популярності занять фізичними вправами серед них.

Під час навчання в університеті майбутні спеціалісти в галузі комп'ютерних наук схильні до постійних напруження та втоми, оскільки їм доводиться вивчати велику кількість несхожих одна на одну дисциплін, для кожної з яких потрібен унікальний підхід. Саме це робить шлях спеціаліста в галузі комп'ютерних наук найскладнішим серед усіх напрямів ІТ. Для того щоб студент міг продуктивно навчатися під таким навантаженням, він повинен постійно підтримувати здоров'я на високому рівні. Жертвуючи повноцінним фізичним розвитком, студент дуже часто знижує свою працездатність.

Метою роботи стало формулювання правил, яких повинна дотримуватися молодь, яка хоче стати фахівцем в галузі комп'ютерних наук, щоб сформувати здоровий спосіб життя та зберегти своє фізичне, соціальне та психологічне здоров'я.

Важливе значення при збереженні здоров'я треба надавати саме виконанню оздоровчих норм, до яких відносять:

- збалансоване поєднання навчання та відпочинку;
- дотримання режиму сну та правильного харчування;
- відмова від шкідливих звичок;
- фізичні навантаження.

Систематичні фізичні навантаження для молоді, яка веде малорухливий спосіб життя, є необхідними для зняття загального напруження та підтримання здоров'я. Будь-яка фізична активність надає широкий спектр корисного впливу на весь організм людини: нормалізує кровообіг мозку та ЦНС, підтримує функцію дихання, зміцнює м'язовий апарат, сповільнює знос суглобів та хребта.

Під час м'язової роботи збільшується газообмін, розвиваються органи дихання. Краще за все дихання розвивають фізичні вправи, де потрібно задіяти велику кількість м'язів на свіжому повітрі: плавання, лижи, велопогулянка, ковзани, катання на ролика та інші.

У важкий період екзаменаційної сесії студент повинен зберігати високий рівень розумової працездатності. До найкращих засобів досягнення та подальшого підтримання цього рівня можна віднести різноманітні фізичні вправи та ігрові види спорту. Для швидкого відновлення студентської працездатності та мотивації потрібно грамотно поєднувати розумову активність з відпочинком. Відпочинок розділяють на активний та пасивний. У своїх працях Іван Сеченов вивчав фізіологічний аспект активного відпочинку. Він показав, що «зміна роботи однієї групи м'язів роботою інших краще сприяє відновленню сил, ніж повна бездіяльність». Тепер ми спираємося на те, що інтелектуальну продуктивність краще за все підвищують правильно підібрані фізичні навантаження перед початком розумової діяльності та після її завершення. Настільки ж важливо профілактично займатися фізичною культурою та закалкою організму в повсякденному житті. Під час такого відпочинку ці процеси прискорюють відновлення та накопичення енергії.

Постійна зайнятість та нестача часу змушують вдаватися до такого способу розрядки від напруження, як нетривалі вправи, які доведеться повторювати частіше через їх меншу ефективність. Такі короткотривалі заняття прийнято називати «малими формами» фізичної культури. Це – зарядка, фізкультурна пауза, фізкультхвилинка.

Зарядка не така складна, але доволі ефективна для включення в роботу. Вона запускає струм крові в усьому тілі та стимулює органи дихання, що активізує обмін речовин. Фізкультурна пауза проста та доступна. Вона ідеально підходить студентам, оскільки не потрібно багато часу. Вже після кількох годин навчальних занять, працездатність студентів знижується, тому рекомендуємо проводити фізкультурну паузу кожні 4 години, коли з'являються симптоми втоми. Ефект від таких пауз буде більш відчутним, якщо проводити їх в приміщеннях з хорошою циркуляцією повітря. Вправи слід підібрати так, щоб пробудити системи організму, які не були задіяні під час навчання. Такі короткі паузи необхідні для зниження втоми опорно-рухової системи, що з'явилася після довготривалої фізичної бездіяльності, монотонної праці тощо частіше за все таке спостерігалось у студентів, що займалися самопідготовкою після 3-4 пар.

У цьому контексті фізичну культуру особистості доцільно пов'язати з розвитком професійної культури. Для збереження здоров'я слід самостійно розбавляти навчальну діяльність достатньою кількістю фізичної активності. М. Л. Віленський та В. П. Русанов вивчали вплив систематичних фізичних навантажень на студентів коли в них була низька продуктивність навчальної праці. Вони визначили цикл продуктивності людини протягом дня. Він складається з 3 періодів: вробляння, стабілізація та зниження в результаті втоми. Спираючись на їх дослідження, можемо зробити висновок, що регулярні фізичні вправи середньої інтенсивності дають найвищий рівень продуктивності під кінець дня. Варіанти занять, кожен з яких можна обрати в залежності від кількості вільного часу студента.

1. Одне заняття тривалістю 1.5–2 години, яке необхідно проводити раз на тиждень. Складається з активних ігор, легкоатлетичних і загальних вправ.

2. Два заняття на тиждень по 45–60 хвилин кожне. Має наступну структуру: розвиток уваги – 5 хвилин, загальні вправи – 15 хвилин, активні ігри – 30 хвилин, вправи для очей – 5 хвилин.

3. Щоденні заняття по 30 хвилин з середньою інтенсивністю. Такі заняття можуть складатися з плавання, їзди на велосипеді, футболу, волейболу та інших активних ігор, а також загальних вправ.

Тренування за кожним планом обов'язково повинні супроводжуватися «малими формами» навантажень, щоденними прогулянками на свіжому повітрі, дотриманням режиму сну та правильного харчування. Отже, великі навантаження стають випробуванням для кожного студента спеціальності «Комп'ютерні науки». З часом у них значно знижується стійкість до навантажень, виникає перевтома. Нормальний рівень працездатності можна повернути та надовго зберегти за допомогою правильного використання засобів фізичного виховання. Корисними наслідками здорового способу життя для навчання є довга висока продуктивність, здатність до швидкого відновлення, а також емоційна і волевова стійкість.

Список використаних джерел

1. Парфіненко Т. О. Основні підходи до визначення показників здорового стилю життя. *Педагогічні науки*. 2019. Вип. 74 С. 124
2. Іваній І. В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: Університетська книга, 2014. С. 128.
3. Парфіненко Т. О. Психолого-педагогічна складова формування здорового стилю життя молоді. *Фізико-математична освіта*. 2019. Вип. 4(22) Ч. 2. С. 125.

УДК 796.015.134.796.853.15

Пазичук О. О.,
к.фіз.вих., ст. викладач кафедри біохімії та гігієни
Пазичук М. В.,
викладач кафедри теорії і методики фізичної культури
Пазичук О. В.,
викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор
ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна.

ОСНОВНІ ВИМОГИ ТА ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ЛУКА В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сьогодні спортсмени, які спеціалізуються на стрілецьких видах спорту, якими є три самостійних олімпійських види: кульова, стендова

стрільба та стрільба із лука, мають володіти спеціальними якостями, взаємопов'язаний комплекс яких сприяє досягненню максимальних результатів [11].

Стрілецький спорт розглядається як сфера діяльності, функцією якої є формування знань, вмінь та навичок ведення найбільш влучної стрільби по мішенях у різних умовах.

Тренери звертають увагу саме на елементи та деталі техніки в стрілецьких видах спорту як на початковому етапі навчання, так і на етапі її вдосконалення [11]. Підготовка сучасних спортсменів-стрільців із лука – надзвичайно складний процес і вимагає ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки.

Професіоналізація спорту спричинила виникнення низки питань, що стосуються забезпечення професійного вдосконалення формування рухових умінь і навичок, а також пошуку додаткових засобів підвищення фізичної працездатності [10].

Враховуючи особливості стрільби, можна стверджувати, що техніка у цьому виді спорту спрямована на досягнення визначеної структури та змісту рухів, які забезпечують максимальну точність для отримання найвищого спортивного результату [3]. Поняття спортивної техніки має безліч аспектів – педагогічний, естетичний, психологічний, фізіологічний, біомеханічний тощо [8].

Стрільба із лука належить до видів спорту, які характеризуються відносно стабільною кінематичною структурою [8]. Враховуючи особливості стрільби, можна стверджувати, що техніка у цьому виді спорту спрямована на досягнення визначеної структури рухів, які забезпечують максимальну точність прицілювання для досягнення найвищого спортивного результату [3, 4].

Технічна підготовленість стрільців має важливе значення у формуванні їхньої інтегральної підготовленості [8]. С. В. Антонов [2] визначив інтегральні показники технічної підготовленості висококваліфікованих стрільців із лука. Зафіксовано, що кваліфіковані спортсмени демонструють високий рівень технічної підготовленості в контрольних вправах, спрямованих на визначення інтегральних показників в умовах тренувального процесу.

В інших дослідженнях встановлено, що суттєвий приріст результативності у контрольних вправах можливий при корекції спрямованості тренувального процесу на розвиток координаційних здібностей [5]. Автори [1,6] розробили авторську програму вдосконалення технічної підготовленості стрільців із лука за допомогою спрямованого розвитку їхніх координаційних здібностей та довели її ефективність.

Можливими напрямками сучасних науково-методичних досліджень щодо удосконалення технічної підготовленості спортсменів є застосування індивідуальних комп'ютерних еталонів біомеханічних параметрів спортивних рухів, використання тренажерних пристроїв та ускладнених умов виконання рухових дій [1].

Аналіз даних наукової та методичної літератури свідчить, що більшість наукових досліджень спрямована на підвищення ефективності тренувань за допомогою впровадження комп'ютерних тренажерних систем; вдосконалення технічних засобів навчання руховим діям; вдосконалення техніки на основі біомеханічних моделей тощо [4, 7].

Гостра конкуренція та високий рівень результатів у цьому виді спорту формують необхідність створення належного науково-методичного підґрунтя підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки [9].

Спортсмени, які спеціалізуються на стрілецьких видах спорту, мають володіти спеціальними якостями, взаємопов'язаний комплекс яких сприяє досягненню максимальних результатів [11]. Вдосконалення техніки виконання пострілу залишається одним із головних пріоритетів та резервів покращення результативності у стрілецьких видах спорту [12].

Висновок: підготовка спортсменів-стрільців із лука – надзвичайно складний процес і вимагає ретельного обґрунтування стратегії всіх аспектів підготовки. Великий обсяг та інтенсивність тренувальної роботи, складність змагальних програм і напружена змагальна діяльність створюють додаткові складнощі у визначенні режимів праці та відпочинку, підборі відповідних засобів, форм і методів спортивної підготовки стрільців із лука.

Список використаних джерел

1. Антонов С. В. Зміни показників характеристик техніки пострілу кваліфікованих стрільців з лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 7. С. 15–18.
2. Антонов С. В. Інтегральні показники технічної підготовленості висококваліфікованих стрільців із лука. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 4 (31). С. 37–41.
3. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Кваліфікаційно-детерміновані особливості підготовленості стрільців із лука на різних етапах багаторічної підготовки. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2012. № 2. С. 76–86.
4. Антонов С. В., Бабяк А. В., Пітин М. П. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука. За ред. Приступи Є. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2011. Вип. 15. Т. 1. С. 6–10.
5. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Зміни інтегральних показників кваліфікованих стрільців з лука під впливом експериментальної програми удосконалення технічної підготовленості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 5–9.
6. Антонов С. В., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Структура та зміст програми удосконалення технічної підготовленості кваліфікованих стрільців із лука за допомогою спрямованого розвитку координаційних здібностей. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. С. 24–33.
7. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту : дисертація. Житомир, 2006. 468 с.
8. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості: монографія. Львів : ЛДУФК, 2012.. 306 с.
9. Вовканич Л. С., Виноградський Б. А., Ткачек В. Особливості інтерференційної електроміограми м'язів лучників під час виконання змагальної вправи. *Спортивна наука України*. 2012 [12 жовтня 2019]. № 4. С.48. Режим доступу: <http://journals.urau.ua/index.php/1991-0177/article/view/21008>
10. Дроздов Д. В. Формування виховних якостей майбутніх тренерів з фізичного виховання і спорту. *Вісник ЛНУ ім. Івана Франка*. 2010. № 8. С. 121–129.
11. Калиніченко О. М., Лопатьєв А. О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2010. № 2. С. 16–18.

12. Калиніченко О. М., Лопатьєв А. О. Обґрунтування психофізіологічних механізмів застосування методичних прийомів вдосконалення рухових навичок стрільців. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 1. С. 37–44.

УДК: 796.012:616.896-053.4

Петрусенко О. М.,
аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури
ЛДУФК ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ У ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Існує велика група досліджень, які доводять, що у фізичному вихованні дітей з розладами аутичного спектра (далі РАС) є ефективним застосування різних видів рухової активності. Деякі з них пов'язані з розвитком точності дрібних рухів пальцями чи кистю (LEGO-терапія [1,2]; настільний теніс [9]). Відомо, що рівень розвитку дітей з аутизмом відстає в порівнянні з розвитком типово розвинутих однолітків, тому це питання є актуальним.

Тому **метою нашого дослідження** було узагальнити і проаналізувати наукові відомості та програми втручання, і встановити рівень розвитку дрібної моторики дітей з РАС.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел. Метод тестування. Методи математичної статистики (середнє арифметичне, сигма, t-критерій Стюдента) – використано для аналізу експериментально отриманих даних і перевірки достовірності розбіжностей.

Нами було проведено дослідження на базі навчально-реабілітаційного центру I-II ступенів «Довіра». В ньому прийняли участь 19 школярів (хлопців) з РАС цього закладу віком 10–11 років. Також було протестовано 19 хлопців з типовим розвитком такого ж віку середніх загальноосвітніх шкіл.

Результати.

Добирали наукові статті 2006–2021 рр., які містили опис програм втручання. У спеціальній літературі можна знайти небагато досліджень,

присвячених розвитку дрібної моторики дітей з РАС. Так автори Lindsay S. et al., 2017; Levy J. et al., 2020; Legoff D. B. et al., 2006; Pang Y., 2010 [3,4,5,6] приділили увагу вивченню ефекту застосування LEGO-терапії. Це є неспецифічний для фізичного виховання засіб. Дослідження довели покращення соціальної взаємодії і мовних навичок, зменшення типової поведінки.

Автори MacDonald M. et al., 2014, [8] тестуючи взаємозв'язок між дрібною і загальною моториками та соціальними комунікативними навичками встановили, що діти з більш слабкими моторними навичками мають більший соціальний комунікаційний дефіцит.

В дослідженнях Jasmin E. et al. [7] вивчали сенсомоторні навички дітей дошкільного віку і виявили, що сенсомоторний дефіцит впливає на автономію дітей з РАС, а втручання повинні бути спрямовані на покращення і підтримку розвитку сенсомоторних навичок.

Автори Pan C. Y et al., 2017 [9] досліджували ефективність впливу на дрібну моторику занять настільним тенісом та сортуванням карток. Отримані данні підтверджують, що втручання в область фізичної активності можуть бути ефективним терапевтичним варіантом для лікування дітей з РАС.

Рівень розвитку дрібної моторики визначали за допомогою двох тестових вправ: «написання літер О за 10 с, кількість разів» і «удари у долоні за 10 с, кількість разів». Результати тестових вправ викладено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники розвитку дрібної моторики школярів з розладами аутичного спектра та типово розвинутих одноліток

Школярі з РАС	Школярі, які розвиваються типово			p
	$\bar{X} \pm \sigma$	n	$\bar{X} \pm \sigma$	
<i>Написання літер О за 10 с, кількість разів</i>				
19	5,26±4,04	19	23,74±5,13	<0,001*
<i>Удари у долоні за 10 с, кількість разів</i>				
19	35,42±10,21	19	40,89±13,14	>0,05

Примітка.*- обчислено за U критерієм Манна-Уїтні

Порівняння показників першої тестової вправи показало, що значно вищими вони є у дітей, що розвиваються типово і результати статистично відрізняються ($p < 0,001$).

Результати другої тестової вправи («удари у долоні за 10 секунд») виявилися статистично достовірно подібні ($p > 0,05$). Відсутність розбіжностей можливо пояснюється тим, що плескання в долоні-це стереотипічний рух, притаманний дітям з РАС.

Відставання у написанні літери «О» свідчить про значне обмеження деяких рухових можливостей дітей з аутизмом в порівнянні з однолітками, що розвиваються типово. Наявні рухові порушення не дають можливість цим дітям опанувати життєво важливі побутові та нескладні трудові навички, і їх можливостей не вистачає для опанування більш складними і точними рухами (наприклад, в школі: написання букв і слів, малювання; в самообслуговуванні; в заняттях хатніми справами і т.п.). Які саме ефективні засоби фізичного виховання необхідно підібрати, ми будемо намагатися встановити у своїй подальшій роботі.

Список використаних джерел

1. Cheuk D. K. L., Wong V., Chen W. Acupuncture for autism spectrum disorders (ASD). *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2011. Issue 9. Art. № CD007849. DOI: 10.1002/14651858.CD007849.pub2
2. Geretsegger M., Elefant C., Mössler K. A., Gold C. Music therapy for people with autism spectrum disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2014. Issue 6. Art. № CD004381. DOI: 10.1002/14651858.CD004381.pub3
3. Lindsay S., Hounsell K. G., Cassiani C. A scoping review of the role of LEGO therapy for improving inclusion and social skills among children and youth with autism. *Disability and health journal*. 2017. Т. 10. №. 2. С. 173–182. DOI: 10.1016/j.dhjo.2016.10.010.
4. Levy J., Dunsmuir S. Lego therapy: Building social skills for adolescents with an autism spectrum disorder. *Educational and Child Psychology*. 2020. Т. 37. №. 1. С. 58–83.
5. Legoff D. B., Sherman M. Long-term outcome of social skills intervention based on interactive LEGO play. *Autism*. 2006. Т. 10. №.4. С. 317–329.
6. Pang Y. Lego games help young children with autism develop social skills. *International journal of education*. 2010. Т. 2. №. 2. С. 1.
7. Jasmin E. et al. Sensori-motor and daily living skills of preschool children with autism spectrum disorders. *Journal of autism and developmental disorders*. 2009. Т. 39. №. 2. С. 231–241.

8. MacDonald M., Lord C., Ulrich D. A. Motor skills and calibrated autism severity in young children with autism spectrum disorder. *Adapted physical activity quarterly*. 2014. Т. 31. №. 2. С. 95–105.

9. Pan C. Y., Chu C. H., Tsai C. L., Sung M. C., Huang C. Y., Ma W. Y. The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism*. 2017. № 21(2). С. 190–202.

УДК 796/799

Покора Д. П.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
другого року навчання

факультету Економіки і права

Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,

доцент, зав. кафедри фізичного виховання

та спорту Маракушин А. І.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ

Освіта є галуззю міжособистісних відносин і відображає реальність реальної та цілеспрямованої дійсності щодо формування людини та становлення її як особистості.

Процес становлення особистості обумовлений з одного боку тим соціокультурним оточенням, у якому людина існує, з іншого – потенційними задатками та здібностями суб'єкта до освітньої діяльності, які є в ньому з народження, і щодо яких доцільно проводити перетворювальні впливи, переважно комплексного характеру. Зазначимо, що активний вплив на суб'єкт освітньої діяльності поєднується зі свободою вибору ним певного освітнього шляху, внаслідок якого особистість перетворює свою культурну ідентичність. На думку учених, особистість сприймає освіту як складову власного способу життя, може утворювати себе сама, використовувати освіту для особистісного зростання. Одночасно освіта є складовою психічної активності особистості, формою її культурного буття, детермінованою логікою процесу розвитку особистості, усвідомленням нею своїх потреб. Таким чином, необхідно створити умови щодо розвитку та саморозвитку, виховання та самовиховання, навчання та самонавчання особистості.

Формування особистості обумовлено й тим, наскільки досконала система освіти для успішної трансляції раніше накопичених матеріальних, духовних та художніх цінностей соціуму в особистість: її навчання, виховання та розвиток; становлення системи тілесних, моральних, духовних потреб та здібностей особистості.

Соціальною практикою доведено, що формування особистості та її культури традиційно реалізується спрямованим використанням цінностей фізичної культури, на основі спеціально змодельованих видів діяльності – фізкультурної освіти [2].

Історично освітній процес у фізичній культурі складався, насамперед, під впливом практичних потреб суспільства та вимог до повноцінної фізичної підготовки молодого покоління та дорослого населення до праці – першої та найголовнішої умови людського існування. У міру становлення в суспільстві цілісної системи виховання та освіти, фізична культура увійшла до неї як базовий фактор формування різноманітних рухових умінь та навичок, необхідних як для реалізації, так і для збільшення діяльнісних можливостей людини, її всебічного виховання, а також як один з засобів інтелектуального, морального, естетичного та інших видів виховання.

Отже, біологічна сутність людини є головною причиною її культурного перетворення, представлена загальними найважливішими характеристиками, такими, як генетично обумовлені задатки та здібності. Їх «окультурення» забезпечить сформованість необхідного суспільству та людині фізичного розвитку та фізичної підготовленості, оптимізацію фізичного стану.

Метою фізкультурної освіти є задоволення особистої та суспільної потреби – формування та розвиток особистості творця, перетворювача та споживача матеріальних, моральних та художніх цінностей суспільства [3]. Тому, об'єктом фізкультурної освіти є процес відтворення особистості, що становить єдність та гармонію тілесних та духовних начал, предметом – становлення специфічних компонентів культури особистості, системоутворюючим фактором фізкультурної освіти виступає культура особистості, компонентами є процеси навчання, виховання та розвитку.

Список використаних джерел:

1. Безгребельна О., Цьовх Л., Череповська О., Череповський Д. Сучасні технології у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ВНЗ. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2016. Вип. 5(75)16. С. 10-13.
2. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : збірник статей за матеріалами IV Міжн. науково-практичної онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017 року) у 2 томах / гол. ред. В. М. Пристинський. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 44-49.
3. Маєвський М. Формування фізичної культури особистості як головна мета фізичного виховання студентської молоді. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань: Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини. 2019. Вип. 2. С. 62-68.

УДК 796.011.1

Решетняк Х. О.

здобувачка (першого) бакалаврського рівня вищої освіти,
другого року навчання факультету Економіки і права
ХНЕУ імені С. Кузнеця
Науковий керівник: д.п.н.,
доцент кафедри фізичного виховання
та спорту Мкртічян О. А.
ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Фізична культура – діяльність, яка в процесі рухової активності, спрямована на укріплення людського здоров'я. Вона виконує важливу соціальну роль в житті людини – виховання всебічно й гармонійно розвиненої особистості.

Сьогодні спорт та фізична культура є загальними матеріальними, інтелектуальними, емоційними, психологічними та духовними цінностями суспільства загалом або кожної людини зокрема. Відомо, що спортивні заняття тренують позитивні якості людей: цілеспрямованість, наполегливість, сила волі тощо; та негативні, що суперечать

загальнокультурним цінностям: жорстокість, агресивність. Тому мета статті – визначити освітні умови реалізації спортивного соціокультурного потенціалу, що сприяють формуванню особистої спортивної культури.

Фізична культура також сприяє формуванню трудовій та соціальній активності людей, позитивно відображається на економічній сфері виробництва, впливає на організацію громадських та державних спортивних організацій [1].

Активний спосіб життя та спорт потрібні не лише для зміцнення здоров'я, але ще й для адаптації організму до суспільних потреб життя та прояву індивідуальної творчості особистості. Фізична культура в суспільстві є одним із найважливіших засобів виховання людини, що гармонійно поєднує у собі фізичну досконалість, моральну чистоту та духовний розвиток. Тож, людина вдосконалює і розвиває свої фізичні здібності, але й окрім цього формує у собі моральні та естетичні якості, розвиває волю, ініціативність та терпимість.

В процесі спортивних занять людина пізнає себе, інших людей, навколишнє середовище, формується світогляд, способи мислення, критичне ставлення до інших людей і власних вчинків, формуються індивідуальні риси характеру. Такий спосіб життя застерігає від таких шкідливих звичок, як куріння, вживання алкоголю тощо.

Під час тренувань або змагань людина отримує тяжкі фізичні та моральні навантаження через опір суперників, зміни оточення, залежність від результату та інших членів команди, висловлювання їм своїх інтересів, чітке виконання правил. В такий період формується сміливість, сила волі, рішучість, витримка та дисципліна. Також розвивається увага, спостережливість, підвищується стійкість розумової працездатності. Дослідження показали, що заняття спортом сприяють удосконаленню органів почуття, зорового та слухового сприйняття, м'язово – рухової чутливості, розвитку пам'яті [2].

Багаторазове виконання фізичних вправ для наполегливості та досягнення певної мети в майбутньому впливає на працьовитість. Є можливість й естетичного виховання особистості. Так, людина починає бачити та відчувати красу у людського тіла, красу рухів гімнастів, акробатів, фігуристів тощо.

Більшість людей починають займатися певним видом спорту не для досягнення гарної фігури, зміцнення здоров'я чи досягнення рекордів, а для естетичного задоволення від спорту, споглядаючи гарні рухи, насолоджуючись процесом.

Беручи участь в міжнародних змаганнях, у спортсменів є змога пізнавати культуру та побут інших країн. Тепла дружня атмосфера змагань, взаємодопомога, шанобливе ставлення до спортивного противнику сприяють інтернаціональному вихованню не тільки спортсменів, але й глядачів. Міжнародні зустрічі виховують повагу до спортсменів різних країн, до їх звичаїв, традицій, допомагають подолати расові забобони, сприяють міжнародному співробітництву.

Отже, фізична культура є потужним та ефективним засобом розвитку особистості, що готує нас до майбутнього життя, визначає поведінку людини в різних життєвих ситуаціях, допомагає вирішити соціальні завдання, допомагає в комунікації з оточуючими людьми.

Список використаних джерел

1. Мусієнко О., Лемешко О., Самойлик С. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 391-399.
2. Хавруняк І. В., Музика В. І Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 293-296.

УДК: 796.42:796.015.62

Рожков В. О.

к.фіз.вих., ст. викл. кафедри легкої атлетики
ХДАФК, м. Харків, Україна.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СЕКЦІЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Легка атлетика – один з основних видів спорту у системі фізичного виховання. Можливість варіювання і чіткого дозування вправ у ходьбі, бігу, стрибках і метаннях дозволяють успішно їх використовувати на заняттях зі студентами різного рівня фізичної підготовленості [4].

Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Патнік [3] зазначають, що секції з легкої атлетики займають провідні місця у закладах вищої освіти,

оскільки за рахунок легкоатлетичних вправ можливо розвинути всі фізичні якості людини.

Застосовуючи легкоатлетичні вправи слід уважно слідкувати за реакцією організму на запропоновані навантаження з метою не допущення травм і перевтоми здобувачів вищої освіти, від так проблема з особливості застосування навантажень у заняттях фізичною культурою здобувачів вищої освіти завжди є актуальною.

Мета дослідження: визначити особливості застосування навантажень під час занять з легкої атлетики зі здобувачами вищої освіти закладів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналітичний збір матеріалів підготовки здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти, для цього був використаний метод аналізу і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час занять легкою атлетикою, в залежності від впливу на організм тренувальної роботи, можна виділити: мале, середнє, значне та велике навантаження [4].

Мале навантаження – інтенсивність виконання вправи складає 20–30% від максимальних зусиль. Рухове завдання на цьому навантаженні виконується легко, вільно, без видимої напруги, пульс не перевищує 120 уд/хв. Таке навантаження значно активізує діяльність різних функціональних систем організму, супроводжується стабілізацією рухів [1].

Середнє навантаження – інтенсивність виконання вправи складає 40–60% від максимуму, вправа триває до появи почуття втоми. Частота серцевих скорочень досягає 120–145 уд/хв [2].

Значне навантаження – інтенсивність виконання вправи складає 70–80% від максимуму. Під час роботи, на цьому навантаженні, вправи виконуються на тлі втоми. Показники пульсу знаходяться у межах 150–175 уд/хв. Рекомендується закінчувати виконання вправ з появою стійких ознак компенсованого стомлення [6]. Велике навантаження – інтенсивність виконання вправи складає 70–80% від максимуму. Пульс становить 180 уд/хв і вище. Таке навантаження супроводжується

значними функціональними зрушеннями в організмі, зниженням працездатності, що свідчить про настання явного стомлення [1]. З метою ефективнішого виконання здобувачем вищої освіти вправ із заданим тренувальним зусиллям, слід визначати зони інтенсивності [3]. Зона 80–90 % від максимуму у всіх видах легкої атлетики вважається зоною розвитку. Застосовуючи тренувальне навантаження в зонах 90–100% – відбувається дія на розвиток швидкості.

Тренувальне навантаження у зонах 50–80 % від максимуму вирішує завдання спеціальної розминки і відновлення.

При швидкісному тренуванні час відновлення ЧСС до 120 уд/хв повинен займати 1–4 хв між повтореннями вправ і 2–5 хв між серіями до пульсу 100–120 уд/хв.

Розвиваючи швидкісну витривалість слід орієнтуватися на відновлення пульсу до 120–140 уд/хв. через 1–3 хв після виконання роботи, а між серіями пульс повинен відновлюватися до 100–120 уд/хв. протягом 2–5 хв. При відновленні після стресового заняття (контрольний біг, прикидка) пульс повинен досягати 100–120 уд/хв протягом 4–10 хв. Повторне виконання такого навантаження можливе через 10–20 хв, якщо пульс у період відновлення досягає менше 100 уд/хв [1, 2, 6].

Під час планування навантажень аби запобігти перевтомі, порушень техніки виконання вправ Н. І. Непорадна [4] наголошує на необхідності врахування відновних процесів. Так при застосуванні два дні підряд тренувальних занять однієї і тієї ж спрямованості виконання роботи на рівні 60–80% від максимуму на другий день викличе психологічне напруження [4]. При виконанні значних об'ємів швидкісної, силової, швидкісно-силової роботи відновлення може тривати до 30–36 годин, тому не слід планувати підряд тренування швидкісної, швидкісно-силової, силової спрямованості. Також не слід планувати заняття технічної спрямованості оскільки через втому буде спостерігатися порушення техніки [5].

Висновки. Під час занять у секціях з легкої атлетики слід застосовувати навантаження у межах 80–90 % від максимуму з метою підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Навантаження у межах 90–100% від максимуму доцільно застосовувати

під час роботи спрямованої на розвиток швидкісних здібностей. Тренувальне навантаження у зонах 50–80% від максимуму доцільно застосовувати у відновлювальних заняттях.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на удосконалення планування тренувальних навантажень у здобувачів вищої освіти у секціях легкої атлетики.

Список використаних джерел

1. Артюшенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки : навчальний посібник. Черкаси : Вовчок О. Ю., 2006. 416 с.
2. Гузій О. В., Магльований А. В., Романчук О. П., Трач В. М. Вплив тренувального навантаження на організм спортсмена. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112). С. 17–23.
3. Захожа Н. Я. Митчик О. П., Патнік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навчально-методичний посібник. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
4. Непорадна Н. І. Взаємозв'язок спортивної майстерності і компонентів тренувального навантаження у студентів-легкоатлетів (на прикладі бігу на середні дистанції). *Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 1. С. 84–89.
5. Воронін Д. М. та ін. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія. За заг. ред В. Конестяпіна, Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.
6. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник. Киев : Олимпийская литература. 2015. Кн. 1. 680 с.

УДК 796.012.11-057.875

Рядова Л. О.

канд. наук з фіз. виховання і спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ імені С. Кузнеця

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль [1, 2, 3]. Без

прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей [1, 3, 4].

На думку Г. П. Грибан [2], прояв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників. Науковець відмічає, що розвиток сили супроводжується вдосконаленням усіх органів і систем організму, покращенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін сприяє подальшому розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу функціонуючих органів, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів.

Питання дослідження показників розвитку сили в учнів початкової школи вивчала І. П. Масляк [5], в учнів основної школи – Т. М. Бала [6], в учнів старшої школи – А. С. Петрова [7], у здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти I-II рівня акредитації – Н. В. Криворучко [8]. Проте робіт, присвячених визначенню рівня розвитку зазначеної фізичної якості у здобувачів вищої освіти I–II курсів закладів вищої освіти III–IV рівня акредитації не має.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили м'язів рук та ніг у здобувачів вищої освіти I–II курсів закладів вищої освіти III–IV рівня акредитації.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. В ньому взяли участь 569 здобувачів вищої освіти I–II курсів, вік яких 17–18 років.

Здобувачі вищої освіти добровільно прийняли участь у дослідженні, про особливості проведення якого вони були інформовані.

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти I–II курсів визначався за показниками підтягування (у юнаків), згинання та

розгинання рук в упорі лежачи (у дівчат); сили м'язів ніг – стрибка у довжину з місця (у юнаків і дівчат).

Тести для визначення сили м'язів рук та ніг у здобувачів вищої освіти I–II курсів:

1. Підтягування на перекладині (юнаки). *Учасник тестування займав положення – вис на перекладині. За командою «Можна» виконував підтягування зручним хватом. Фіксувалася кількість повних підтягувань. Не можна було затримувати дихання, виконувати коливальні рухи.*

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дівчата). Учасник тестування приймав положення – упор лежачи, руки прямі, пальці разом вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» досліджуваний починав ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу. Не дозволялося торкатись опори стегнами, міняти пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою [9].

3. Стрибок у довжину з місця (юнаки і дівчата). *На підлозі спортивного залу креслиться пряма лінія. Учасник тестування ставав біля цієї лінії. За командою «Можна» виконував стрибок вперед з місця. Визначалася відстань в сантиметрах від прямої лінії до найближчої до неї точки приземлення досліджуваного. Не можна було приземлятися на прямі ноги, при приземленні виставляти руки назад [10].*

Результати дослідження. Порівняння показників розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними результатами показало, що як у юнаків, так і у дівчат вони нижче норми.

Дослідження показників розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти I–II курсів виявило, що найкращі результати підтягування спостерігаються у юнаків II курсу, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – у дівчат II курсу. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,05$).

Порівнюючи показники розвитку сили м'язів ніг у здобувачів вищої освіти I–II курсів з нормативними даними, виявлено, що у зазначеного контингенту вони нижче норми.

Аналіз показників розвитку сили м'язів ніг у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що найкращі результати стрибка у довжину з місця виявлено у юнаків і дівчат II курсу. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,05$).

Розглядаючи результати стрибка у довжину з місця у здобувачів вищої освіти в залежності від статі, робимо висновок, що юнаки виконують завдання краще, ніж дівчата. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,01$). Вказане збігається з даними Н. В. Криворучко [8], яка зазначає, що у дівчат показники сили суттєво нижчі, ніж у юнаків. Це слід враховувати при дозуванні вправ, спрямованих на розвиток зазначеної фізичної якості для дівчат на заняттях з фізичного виховання.

Вважаємо, що покращення показників сили м'язів рук та ніг у здобувачів вищої освіти з віком обумовлено природним розвитком силових здібностей. Результати наших досліджень підтверджують дані багатьох дослідників [3, 11, 12, 13, 14, 15], які відмічають, що у юнаків і дівчат з віком відбувається інтенсивний приріст сили.

Висновки

1. У здобувачів вищої освіти I–II курсів закладу вищої освіти III–IV рівня акредитації спостерігається низький рівень розвитку сили м'язів рук та ніг.

2. Найкращі результати підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибка у довжину з місця зафіксовано у здобувачів вищої освіти II курсу, вік яких 18 років.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у підборі засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти I–II курсів на заняттях з фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.

2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник : у 2-х ч. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2009. Ч. 1. 272 с.
4. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 38–41.
5. Масляк І. П. Зміни рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2007. 24 с.
6. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 22 с.
7. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.
8. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів і-її рівня акредитації: автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.
9. Тулайдан В. Г., Шелехова Т. В. Методика підготовки студентів до виконання державних тестів з гімнастики : методичний poradnik. Ужгород, 2013. 57 с.
10. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 24.03.2022).
11. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси, 2005. Ч. 1. 420 с.
12. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : «Дріант», 2007. 486 с
13. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : в 2-х т. За ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Том 1. 391 с.
14. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.
15. Гогін О. В. Легка атлетика : навч. посіб. Харків : ОВС, 2010. 395 с.

УДК 796.412-057.875

Скічко О. К.,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Фінансів і обліку
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОПТИМАЛЬНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Основним засобом зміцнення здоров'я є рухова активність, яка ефективно вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності здобувачів вищої освіти [1].

Фізична активність сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів; позитивно впливає на психічне здоров'я – знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків хвороби Альцгеймера та інших форм слабоумства [2].

Як відмічають М. О. Ріпак, І. М. Ріпак [3], низький рівень здоров'я є наслідком дефіциту рухової активності. Науковці наголошують, що робота багатьох внутрішніх органів визначається ступенем рухової активності.

Низький рівень рухової активності є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, деякі види раку, ожиріння, діабет, остеопороз тощо [4].

У зв'язку з вище вказаним є актуальним питання висвітлення засобів оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти, зокрема аеробіки.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти.

Результати дослідження. Систематичні заняття аеробікою сприяють підвищенню загальної працездатності у здобувачів вищої освіти [5].

Ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти полягає в тому, що вони позитивно впливають на рівень фізичних здібностей та психічної підготовленості; сприяють зміцненню здоров'я [6].

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [7] зазначають, що під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, зниження ваги, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

В. В. Пастернацький, М. Ю. Куц [8] стверджують, що використання засобів аеробіки в навчально-вихованому процесі здобувачів вищої освіти є ефективним для покращення показників антропометричних даних, здоров'я та психоемоційного стану; підвищення рівня фізичної підготовленості; зниження ваги.

За даними Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [9], основними завданнями аеробіки є зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, удосконалення фізичних якостей, покращення загальної і спеціальної працездатності, формування статури та корекція вад, покращення психоемоційного стану, протидія можливим щоденним стресам у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Заняття аеробікою є одним з найефективніших засобів оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших наукових досліджень: передбачається розробка методики підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти засобами аеробіки.

Список використаних джерел

1. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106). С. 119–121.

2. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені*

М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 95–99.

3. Ріпак М. О., Ріпак І. М. Спосіб життя дорослих жінок і місце рухової активності в ньому. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 134–137.*

4. Гасан Ю. М., Горільчаник О. Г., Долгарева М. Г. Рівень фізичної активності населення євросоюзу за останні 10 років. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 37–43.*

5. Белікова Н. Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм. *Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2015. № 1 (29). С. 31–34.*

6. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2017. 214 с.

7. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Особливості побудови позааудиторних занять з аеробіки зі студентами закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.*

8. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.*

9. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.*

УДК 796.41

Скляренко В. П.
викладач кафедри фізичного виховання та спорту
ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

КАРДІОТРЕНІНГ З АНАЕРОБНИМ ІНТЕРВАЛОМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Актуальність теми полягає в тому, що на заняттях з фізичного виховання в ЗВО традиційно використовують біг, як аеробне тренування, а це завжди залежить від пори року та розміру спортивних споруд. А такі види спорту, як плавання, велоспорт, ковзани, лижні гонки фінансово недоступні для більшості ЗВО. Кардіотренування – це аеробне тренування, яким можна займатись протягом всього року, з залучення одразу багатьох здобувачів вищої освіти на невеликому майданчику.

Перевага таких тренувань перед традиційним бігом це: великий вибір нескладних вправ, емоційність занять, можливість спілкування, музикальне супроводжування, самостійний вибір амплітуди виконання, інтенсивності та відпочинку, а також можливість постійно контролювати стан серцево-судинної системи. Спробуємо виявити зміни розвитку загальної витривалості під час регулярних кардіотренувань на учбових заняттях з настільного тенісу. А також виявити позитивний вплив на розвиток загальної витривалості в студентської молоді університету. Аеробне тренування відрізняється від силового тим, що енергія добувається організмом безкисневим способом або анаеробним. В ході кардіотренінгу тренуються не тільки м'язи, але й серцево-судинна система: підвищується її працездатність та витривалість [1].

Автор спробує виявити зміни розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти за допомогою кардіотренінгу на заняттях у секції настільного тенісу за допомогою теоретичного аналізу і узагальнення науково-методичної літератури, тестування та методів математичної статистики. Тривале перебування в одній пульсовій зоні збільшує в об'ємі легені, а це вже показник фізичного розвитку студента [2].

Перед початком експерименту визначаємо максимально припустиме підвищення пульсу у здобувачів вищої освіти. Формула

ЧСС_{тах}=220уд/хв.- вік студента. Це є 100%. Зона аеробного тренінгу 60-75% від максимального ЧСС. Зона анаеробного тренінгу 75-90%. Пульс - за допомогою секундоміра (кількість ударів за 30 секунд множимо на 2).

Умови виконання вправ. Постійно слідкуємо за пульсом (під час відпочинку), змінюйте темп, тренуйтеся під музику, пийте воду, намагайтесь, щоб м'язи плечового поясу були розслаблені, енергійно рухайте руками, не тренуйтеся в задушливому приміщенні.

Головна відмінність кардіотренування від силових і інших видів тренінгу – це взаємозв'язок навантаження та їх ефективності з частотою серцевих скорочень. В залежності від пульсу можна визначити, який тип кардіонавантаження переважає у вашому тренуванні в даний момент: аеробний або анаеробний. [3]. Кардіовправи мають свої переваги:

- збільшують фізичну силу і витривалість;
- збільшують пропускну здатність легень;
- виводять з організму токсини та інші шкідливі речовини;
- роблять тіло гнучким;
- ефективно спалюють жирові відкладення.

Але мінусом інтенсивного анаеробного тренування є надмірне навантаження на суглоби, ССС та ЦНС. Такі тренування не треба проводити щодня, оскільки може бути перевантаження, перетренування та втома. Також кардіонавантаження виключені для студентів з захворюваннями ССС, опорно-рухового апарату та варикозу.

На початку тестування у студентської молоді спортивного відділення були отримані показники рівня розвитку загальної витривалості. Дослідження тривало учбовий рік. В дослідженні приймало участь 134 студента 1 курсу та 47 другого. З них 129 дівчат і 52 юнака. Наприкінці року, після закінчення експерименту, було порівняно показники до та після кардіотренінгу.

Отже, в показниках рівня розвитку витривалості до та після експерименту в тесті «Тривалість кардіонавантаження» здобувачі вищої освіти покращили свій результат. Дані носять достовірний характер ($p < 0,01$). В тесті «Стрибки через скакалку на витривалість» відмічається суттєве покращення показників після експерименту і у юнаків, і у дівчат ($p < 0,002$). В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі»

результати після експерименту покращилися, але у дівчат приріст показників незначний. Відмінності носять достовірний характер ($p < 0,002$).

Показники тесту «Динамометрія» говорять про те, що результати юнаків після експерименту підвищилися ($p < 0,001$). А в показниках дівчат спостерігається тенденція до підвищення, але при цьому достовірність в наведених показниках не просліджується ($p > 0,04$).

Проведене дослідження свідчить про позитивний вплив кардіотренінгу на розвиток загальної витривалості здобувачів вищої освіти в учбовій секції «Настільний теніс». Матеріали дослідження можуть застосовуватися в змістовних модулях, контрольних нормативах, а також на заняттях з фізичного виховання для розвитку загальної витривалості.

Список використаних джерел

1. Бірук І. Д. Настільний теніс : навчально-методичний посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
2. Горшко Н. І. Фізичне виховання. Настільний теніс : методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (настільний теніс) для студентів усіх освітніх програм. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2017. 22 с.
3. Зімкін Н. В. Фізіологічна характеристика сили, швидкості та витривалості. *Фізична культура і спорт*. Вінниця. 2006. С. 29-31

УДК 796.344-057.875

Черкасова К. А.

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
першого року навчання
факультету Менеджменту і маркетингу.
Науковий керівник: канд. наук з фіз. виховання і спорту,
ст. викл. кафедри фізичного виховання
та спорту Рядова Л. О.
ХНЕУ імені С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

БАДМІНТОН ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасний темп навчання у закладах вищої освіти відзначається виразною втомою від розумової діяльності, а її наслідок – зменшення психофізіологічних ресурсів і ефективності функціонування організму [1].

Систематична рухова активність здобувачів вищої освіти є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя [1, 2].

М. І. Шашлов [3] стверджує, що рухова активність є важливим чинником збереження високої працездатності. Фахівець вказує, що найкращий метод стимуляції різних систем організму – це м'язова діяльність. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, фізична активність сприяє більш досконалому і «економічному» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Дефіцит рухової діяльності призводить до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму. Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконаленню психічної діяльності.

Багато науковців [4, 5, 6, 7, 8, 9] займалися питаннями підвищення рівня рухової активності з використанням різноманітних фізичних вправ у дітей та молоді різного віку. Втім, дослідження, пов'язані з використанням певного виду рухової активності, зокрема засобів бадмінтону, для вирішення проблеми підвищення рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти є поодинокими. Це свідчить про необхідність проведення подальших наукових досліджень у вказаному науковому напрямі.

Мета дослідження: розкрити значення і роль засобів бадмінтону а підвищенні рівня рухової активності здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Заняття бадмінтоном сприяють розвитку рухової реакції, підвищенню швидкості розумових процесів; позитивно впливають на нервову систему [10].

За даними Т. С. Світличної [11], під впливом занять бадмінтоном у здобувачів вищої освіти розвиваються фізичні якості.

Дослідження О. Сутули, А. Невеликої, Ю. Чучи [12] довели позитивний вплив занять бадмінтоном на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності і фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

О. Дикий [13] відмічає, що заняття бадмінтон є один з важливих засобів формування особистості, ефективним засобом фізичного

розвитку людини; сприяють зміцненню здоров'я; позитивно впливають на стан м'язів очей. Регулярні заняття бадмінтоном знижують ризик розвитку ішемічної хвороби серця, діабету і ожиріння. Середня частота серцевого ритму (базальний ритм) скорочується на кілька ударів в хвилину, а кров'яний тиск зменшується. Відбувається зміцнення серцевого м'яза, а завдяки тому, що кровоносна система приходить в норму, нормалізується і робота інших життєво важливих органів. Активізація кровообігу і більш глибоке дихання сприяють кращому постачанню мозку кров'ю і киснем.

Висновки. Заняття бадмінтоном дають можливість здобувачам вищої освіти всебічно гармонійно розвивати як фізичні, так і морально-вольові якості особистості.

Перспективи подальших наукових досліджень: розробка програми підвищення рівня рухової активності з використанням засобів бадмінтону.

Список використаних джерел

1. Стадник В. В., Булатов О. В., Світлик В. В., Куспиш О. В., Зубрицький Я. Я. Розвиток рухової активності студентів засобами бадмінтону у позааудиторних заняттях. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103). С. 85–90.

2. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 83–88.

3. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106). С. 119–121.

4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2008. 19 с.

5. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 19–24.

6. Васкан І. Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореферат. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. 20 с.

7. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою : автореферат. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2016. 20 с.

8. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 203–208.

9. Довгопол Е. П. Підвищення рівня рухової активності студентів у позанавчальний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 8 (128). 50–54.

10. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «Бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. *Спортивні ігри*. 2018. №3 (9). С. 25–34.

11. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.

12. Сутула О., Невелика А., Чуча Ю. Бадмінтон як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6 (86). С. 45–49.

13. Дикий О. Бадмінтон як ефективний засіб фізичного розвитку студентів. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-практ. конф. (8–10 черв. 2021 р.). Уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2021. С. 22.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник матеріалів
III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
29 квітня 2022р.

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності
несуть автори

За загальною редакцією А. І. Маракушина

Комп'ютерна верстка Л. О. Рядової.

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