

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО**

«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

14 квітня 2023 року



Харків - 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО
«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

ЗБІРНИК ТЕЗ

І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

14 квітня 2023 року

Харків – 2023

**УДК 796(063)
А43**

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 14 квітня 2023 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. 220 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

Редакційна колегія:

***Баканова Олександра Феліксівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Рядова Ліліана Олегівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Крамаренко Валентина Іванівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Дахно Артур Олександрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Єварницький Ігор Андрійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

ЗМІСТ

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ АСЕЛЕННЯ.....	7
<i>Агаркова Н. О. До питання впливу систематичної рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>7</i>
<i>Бабець М. Ю. Ефективність застосування рухової активності та наслідки її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>10</i>
<i>Базилева Ю. С. Роль музичного супроводу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти – майбутніх музикантів.....</i>	<i>13</i>
<i>Баканова О. Ф. Взаємозв'язок показників спритності та функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів закладу вищої освіти, що займаються тенісом.....</i>	<i>15</i>
<i>Батулін Д. С. Засоби та методи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>18</i>
<i>Білик О. А. Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>21</i>
<i>Бутирін М. Ю. Вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	<i>23</i>
<i>Веретельникова Н. А., Кушнар'єв І. О. Хортинг як вид фізичної активності.....</i>	<i>26</i>
<i>Витковська О. С., Орлов О. О., Пісоцький Д. В. Особливості фізичної активності здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>28</i>
<i>Гасанова У. О. кизи, Соколов А. С. Роль занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>31</i>
<i>Глядя С. О., Юшко О. В., Любієв А. Г. Навчальні заняття з дисципліни «фізичне виховання» у сучасних умовах.....</i>	<i>34</i>
<i>Гончар В. В. Історія становлення настільного тенісу в Україні.....</i>	<i>37</i>
<i>Гончаренко І. О. Роль атлетичної гімнастики у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>39</i>
<i>Гриценко В. О. Вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	<i>42</i>
<i>Дахно Л. М. Дослідження показників розвитку спритності в учнів початкової школи.....</i>	<i>46</i>
<i>Денисенко А. О. Вплив дефіциту рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	<i>48</i>
<i>Єварницький І. А. Підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу.....</i>	<i>51</i>
<i>Жукова О. А. Рухова активність як засіб поліпшення стану здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	<i>54</i>
<i>Завалай Б. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>57</i>
<i>Захватова Т. Є. Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти.....</i>	<i>60</i>

Калашник Л. С. <i>Вплив рухової активності на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	63
Калугін І. Г. <i>Історичний аспект становлення баскетболу в Україні..</i>	66
Корх-Черба О. В. <i>Оптимізація фізичного стану у здобувачів закладів вищої освіти засобами аеробіки.....</i>	69
Крамаренко В. І. <i>Дослідження показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти II курсу.....</i>	72
Криворучко С. М. <i>Загальна характеристика аеробіки як виду спорту та рухової активності.....</i>	74
Малиш М. В. <i>Особливості фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	78
Махоніна А. П. <i>Рухова активність здобувачів вищої освіти.....</i>	80
Несен О. О. <i>Вибір варіативних модулів для занять впродовж однієї навчальної чверті для учнів 5–6 класів, відповідно до вимог модульної програми.....</i>	82
Паладійчук А. А. <i>Історичний аспект становлення хортингу як культурного явища та традиційного українського спортивного мистецтва.....</i>	86
Панасенко Д. В. <i>Ефективність систематичних занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти.....</i>	91
Петрусенко О. М. <i>Рівень розвитку гнучкості у дівчат з розладами аутичного спектра.....</i>	94
Подмарьова І. А. <i>Вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	96
Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. <i>Дослідження показників стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень у слабозорих учнів основної школи.....</i>	99
Савіна В. Р. <i>Настільний теніс як засіб фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	103
Савчишкін А. О. <i>Загальна характеристика та історія виникнення і розвитку скелелазіння в Україні.....</i>	106
Самохін О. О. <i>Історичний аспект становлення аеробіки в Україні....</i>	110
Середа М. Ю. <i>Ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти.....</i>	113
Солодка Т. І. <i>Вплив занять бадмінтоном на фізичний та функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	115
Тихонова А. О., Семенов А. І. <i>Загальна характеристика баскетболу як виду спорту та рухової активності.....</i>	117
Трощина К. І. <i>Значення занять настільним тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	120
Чайковська К. О. <i>Взаємозв'язок психічного та фізичного розвитку дітей з особливими потребами.....</i>	123
Чемерис Є. В. <i>Профілактика порушення постави у музикантів-інструменталістів.....</i>	127

Чередніченко А. В., Кравченко В. А. <i>Вподобання здобувачів вищої освіти ХНЕУ ім. С. Кузнеця до підвищення та відновлення працездатності засобами музики.....</i>	130
Чернищук В. С., Перевозник К. В. <i>Вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	134
Штефюк І. К. <i>Рівень розвитку сили у здобувачів закладу вищої освіти.....</i>	136
Шутєєв В. В. <i>Удосконалення фізичного стану у здобувачів вищої освіти засобами бадмінтону.....</i>	138
Яловенко А. А. <i>Хортинг як засіб оздоровлення та виховання української молоді.....</i>	140
II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ.....	142
Бойчук Р. І., Цап І. Г., Хробатин І. Я. <i>Координаційна складність як провідна характеристика тренувального навантаження юних волейболістів.....</i>	142
Дахно А. О. <i>Дослідження впливу присідань зі штангою на плечах в ізометричному режимі на результат змагальних вправ у важкій атлетиці.....</i>	146
Дахно І. М. <i>Дослідження розвитку силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються важкою атлетикою.....</i>	149
Єрмоменко В. М. <i>Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.....</i>	153
Єфременко А. М., Павленко В. О., Крайник Я. Б. <i>Розвиток силових здібностей в силовій гімнастиці у чоловіків у зимовому поліатлоні.....</i>	157
Каштанов В. Є. <i>Підвищення рівня швидкісно-силових здібностей стрибунів у довжину.....</i>	160
Кононенко Н. М. <i>Чинники, що обумовлюють травмування під час занять з ігрових видів спорту.....</i>	162
Курішко Н. А. <i>Загальна фізична підготовка у легкоатлетичному семиборстві.....</i>	165
Пазичук О. В. <i>Позатренувальні чинники у системі підготовки кваліфікованих спортсменів.....</i>	169
Пазичук О. О., Пазичук М. В. <i>Мінеральні речовини та їх вплив на організм спортсмена.....</i>	171
Пасічник Д. В., Павлюк А. В. <i>Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.....</i>	173
Рожков В. О. <i>Суперкомпенсація та особливості її управління у підготовці спортсменів.....</i>	176
Слободянюк О. В. <i>Основні методи підготовки професійних</i>	

<i>спортсменів у важкій атлетиці.....</i>	179
Хлістун О. В. <i>Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції.....</i>	182
Цигановська Н. В. <i>Кіберспорт: загальна характеристика та етапи розвитку.....</i>	184
Чернецький Д. Д., Нечаєв А. О. <i>Особливості розвитку фізичних якостей у бігунів на короткі дистанції.....</i>	187

III. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ..... 190

Білоус Н. С. <i>Фактори, що спричиняють виникнення остеохондрозу...</i>	190
Гмар Т. В. <i>Особливості питного режиму під час фізичної активності здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	193
Жорник А. Д. <i>Рухова активність як чинник формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.....</i>	196
Івахненко Р. О. <i>Фізична активність як складова здорового способу життя здобувачів вищої освіти.....</i>	198
Кравченко О. С., Дзюбенко А. Т. <i>Вплив раціонального харчування на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	201
Мкртічян О. А. <i>Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	204
Наливайко О. О. <i>Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	207
Нестерук С. І. <i>Рухова активність як чинник формування здорового способу життя в учнів та здобувачів закладів вищої освіти</i>	210
Новіков Ф. В. <i>Розроблення екологічно безпечних для життєдіяльності людини сучасних технологій у виробничій сфері.....</i>	213
Парфіло А. С., Балабанов Т. Є., Вітковський С. В. <i>До питання впливу рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти</i>	215
Сіренко П. О., Жіденс Я. <i>Постізометрична релаксація м'язів передньої групи та ротаторів стегна.....</i>	217

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Агаркова Н. О., к.пед.н., доцент

*Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків. Україна*

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи; профілактиці захворювання; поліпшенню функціонального стану систем у студентської молоді.

Ключові слова: дефіцит, здобувачі вищої освіти, рухова активність, стан здоров'я, фізичні вправи.

Вступ. Рухова активність є важливим чинником зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін навколишнього середовища, він стає стійкішим до захворювань [2].

В. А. Мазур, О. П. Скавронський [3] вважають, що фізична активність є провідним фактором оздоровлення людини, оскільки спрямована на стимулювання захисних сил організму, підвищення потенціалу рівня здоров'я.

Науковці [6, 8] зазначають, що нині у студентської молоді спостерігається значне зниження рухової активності. Це, на їх думку, спричиняє суттєві негативні зміни фізіологічних функцій.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на стан здоров'я здобувачів вищої освіти [7]. Тому проблема вивчення впливу рухової активності на стан здоров'я зазначеного контингенту є актуальною.

Мета дослідження: вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин, розумової діяльності; стимулює роботу внутрішніх органів [4].

На думку І. М. Ільницького [2], при достатній руховій активності збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Він вважає, що під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність

окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

За даними Б. М. Тимошенко, Т. М. Чередніченко [5], фізичні вправи впливають на всі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцними, збільшується об'єм м'язів, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Як відмічають фахівці, напружена м'язова діяльність змушує працювати із додатковим навантаженням серце, легені й інші органи і системи організму, тим самим підвищуючи його стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища та функціональні можливості людини.

Р. О. Валецька [1] зазначає, що під час виконання фізичних вправ робота скелетних м'язів супроводжується посиленням притоком до них крові, в результаті цього м'язові волокна краще забезпечуються поживними речовинами і киснем, відбувається інтенсивне виведення з організму продуктів метаболізму і шлаків. Науковець вважає, що це, в свою чергу, сприяє збільшенню об'єму м'язів, сили їхнього скорочення і витривалості.

Дефіцит рухової активності у студентської молоді спричиняє ослаблення фізичних функцій, функціональні розлади та захворювання, знижується тонус і життєдіяльність організму [5].

Висновки. Рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зміцненню імунної системи; профілактиці захворювання; поліпшенню функціонального стану систем; удосконаленню фізичного розвитку у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: розробка методики підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Валецька Р. О. Основи валеології : підруч. Луцьк : Волинська книга, 2007. 348 с.
2. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
3. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 256–264.
4. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
5. Тимошенко Б. М., Чередніченко Т. М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку : навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 2007. 284 с.
6. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87.

7. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. 2015. № 3 (31). С. 202–210.

8. Bergier V., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. №. 3. P. 613–616.

Бабець М. Ю., здобувач першого рівня вищої освіти

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФІЦИТУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито ефективність систематичної фізичної активності здобувачами закладів вищої освіти. Розглянуто наслідки дефіциту рухової діяльності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, дефіцит, здоров'я, рухова активність, фізична підготовленість та працездатність, функціональний стан.

Вступ. Систематичне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома під час навчання у закладах вищої освіти спричиняють погіршення здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та розумової і фізичної працездатності у здобувачів [1].

М. І. Шашлов [7] акцентує увагу на тому, що основним засобом поліпшення фізичного стану, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності у здобувачів вищої освіти є рухова активність.

Дослідження [8, 9] довели, що внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності.

На думку Н. А. Кулик, С. В. Гудима, М. П. Гудим [3], дефіцит рухової активності у здобувачів вищої освіти спричиняє погіршення здоров'я; атрофію м'язів; порушення функцій внутрішніх органів, функціонального стану систем, діяльності аналізаторів, обміну речовин, постави; негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності.

Все вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів закладів вищої освіти про ефективність застосування систематичної рухової активності та наслідки її дефіциту. Це, на нашу думку, сприятиме формуванню в них стійкої мотивації до систематичної рухової активності, яка є ефективним засобом поліпшення фізичного стану.

Мета дослідження: розкрити ефективність систематичної фізичної активності та розглянути наслідки дефіциту рухової діяльності у здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; активізації нервово-м'язового апарату; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; є ефективним

засобом забезпечення різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [4].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [5] вважають, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної та гормональної систем; підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність.

Дані І. М. Ільницького [2] свідчать про те, що при оптимальній фізичній активності у здобувачів вищої освіти, спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення активності ферментативних реакцій, зростання інтенсивності окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищення резистентності організму до дії несприятливих чинників навколишнього середовища.

Рухова активність, як відмічає М. І. Шашлов [7], сприяє зміцненню здоров'я; удосконаленню психічної діяльності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Дефіцит фізичної активності у здобувачів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, зниження захисних механізмів до несприятливих чинників навколишнього середовища та активності імунної системи; є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань [9].

Л. М. Рибалко, О. А. Пермяков, Т. В. Йопа [6] стверджують, що дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я, фізичний розвиток; спричиняє порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження рівня фізичної підготовленості, психічної і фізичної працездатності; виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин.

Висновки. Рухова активність є ефективним засобом поліпшення фізичного та психічного стану, удосконалення фізичного розвитку, всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти. Натомість, дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я; сприяє погіршенню функціонального стану систем, зниженню фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми, спрямованої на підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти під час дистанційного навчання.

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
3. 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.
4. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.
5. 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.
6. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
7. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
8. Bergier B., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. №. 3. S. 613–616.
9. Pišot R., Kropej 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.

Базилева Ю. С., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

РОЛЬ МУЗИЧНОГО СУПРОВОДУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ – МАЙБУТНІХ МУЗИКАНТІВ

Анотація. У тезах розкрито роль музики у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти – майбутніх музикантів. Виявлено, що виконання фізичних вправ під музичний супровід сприяє поліпшенню функціонального стану систем, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та фізичної працездатності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, музичний супровід, фізичне виховання, фізичні вправи, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять фізичними вправами, підвищення вимог суспільства до підготовки сучасного фахівця потребують пошуку шляхів залучення здобувачів закладів вищої освіти до систематичного відвідування занять з фізичного виховання [1].

За даними О. І. Кравченко [2], інтеграція музики і рухів – це один із важливих факторів підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. На думку фахівця, для підвищення інтересу до занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти – майбутніх музикантів доцільно використовувати їх професійні знання, вміння та навички.

Актуальність дослідження полягає в освітленні ефективності використання музичного супроводу на заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти – майбутніх музикантів з урахуванням їх професійної діяльності, що, на нашу думку, сприятиме підвищенню інтересу та якості навчальних занять.

Мета дослідження: розкрити роль музичного супроводу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти – майбутніх музикантів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання музичного супроводу на заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, емоційний стан [4].

Музика здатна впливати не лише на духовний, а і на фізичний стан людини. Синтез музики і фізичних вправ дає можливість підвищувати ефективність навчальних занять з фізичного виховання.

Ефективність використання музики та заняттях з фізичного виховання полягає у формуванні естетичного та морального виховання молоді.

Виконання фізичних вправ із використанням музичного супроводу сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем, постави; підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та фізичної

працездатності; зниженню нервово-психічної напруги після виконання фізичних вправ у здобувачів закладів вищої освіти [2].

М. В. Шуба [5] відмічає, що музичний супровід виконання фізичних вправ здобувачами закладів вищої освіти позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової та інші системи, емоційний стан; сприяє розвитку відчуття ритму, кращому оволодінню техніки фізичних вправ, зниженню стомлення до та після занять з фізичного виховання; надає рухам виразності, емоційного забарвлення.

С. В. Петренко [3] відмічає, що музика сприяє зниженню втоми під час та після виконання фізичних вправ; підвищенню рівня фізичної працездатності; прискоренню адаптації до фізичного навантаження.

Висновки. Виконання фізичних вправ під музичний супровід сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем, постави, емоційного стану; підвищення рівня розвитку координаційних здібностей та фізичної працездатності; формуванню естетичного та морального виховання, кращому оволодінню техніки фізичних вправ; зниженню втоми під час та після виконання фізичних вправ; прискоренню адаптації до фізичного навантаження у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: визначення впливу музичного супроводу на психофізіологічний стан здобувачів закладів вищої освіти Харківської державної академії культури на заняттях з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання : автореферат. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2010. 22 с.
2. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. С. 52–54.
3. Петренко С. В. Вплив музики на фізичні вправи. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини* : мат. наук.-практ. конф. з між нар. участю (м. Харків, 27 жовтня 2022 р.) / ред. кол. : В. В. Шутеев, М. М. Галашко, О. В. Попрошаєв та ін. Харків : ХНМУ, 2022. С. 127–130.
4. Ситник Р. Шляхи використання музичного супроводу на уроках фізичної культури. *Молода спортивна наука України*, 2009. Т. 2. С. 161–165.
5. Шуба М. В. Використання музики для покращення ефективності тренувань спортсменів та застосування цього в школах та закладах вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : мат. Регіональної наук. інтернет-конф. Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара., 2020. С. 195–198.

Баканова О. Ф., к.фіз.вих, доцент

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ СПРИТНОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ТЕНІСОМ

Анотація. Визначено ступені взаємозв'язків між показниками спритності та стійкості вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I–II курсів, які займаються тенісом. Виявлено сильний зв'язок між досліджуваними показниками у зазначеного контингенту.

Ключові слова: вестибулярний аналізатор, здобувачі вищої освіти, спритність, стійкість, теніс, функціональний стан.

Вступ. Спритність є основною базою для оволодіння новими руховими діями; дає можливість орієнтуватися у просторі, керувати рухами, перебудовувати їх відповідно до поставлених рухових завдань; відіграє важливу роль в успішному пристосуванні до навчальної та трудової діяльності, оволодінні технікою різних видів рухової активності, зокрема гри в теніс.

Розвиток спритності ґрунтується на зоровій, слуховій та вестибулярній аферентації, тобто обумовлюється здатністю до переробки інформації, що надходить від відповідних аналізаторів. Саме ці сенсорні системи корегують правильність і точність виконання рухових завдань [5].

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

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 фізичних якостей, зокрема спритності [6].

Низка фахівці [2, 3, 5, 7] досліджувала питання взаємозв'язку функціонального стану вестибулярної сенсорної системи та рівня розвитку спритності у різного контингенту. Було виявлено тісний зв'язок між досліджуваними показниками.

Все вище викладене обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: визначити ступені взаємозв'язків між показниками спритності та стійкості стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти I та II курсів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому прийняли участь 117 здобувачів вищої освіти I–II курсів, які займаються тенісом.

Мети дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, визначення стійкості вестибулярного аналізатора та методи математичної статистики.

Рівень розвитку спритності у здобувачів вищої освіти визначався за результатами «човникового» бігу 4×9 м [4].

Показники стійкості вестибулярного аналізатора визначалися за результатами відхилення в ходьбі від прямої лінії на 5-тиметровому відрізку (см) до та після обертань в кріслі Барані.

Вестибулярний аналізатор випробовуваних подразнювали 5-тикратним обертанням вправо в кріслі Барані з опущеною донизу головою та із заплющеними очима зі швидкістю 5 обертів за 10 с. Результат фіксувався до та після вестибулярного навантаження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження показників розвитку спритності у здобувачів вищої освіти I–II курсів показало, що кращі результати «човникового» бігу 4×9 м спостерігаються у юнаків і дівчат I курсу. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,05$).

Порівнюючи результати «човникового» бігу 4×9 м у здобувачів вищої освіти I–II курсів за гендерною ознакою, виявлено, що у юнаків показники достовірно ($p < 0,01$) кращі, ніж у дівчат.

Вважаємо, що тенденція до погіршення показників спритності у здобувачів вищої освіти з віком спричинена збільшенням навчального навантаження, яке вимагає від тих, хто навчається, більш тривалий час знаходитися у сидячому положенні. Зазначене спричиняє зменшення обсягу фізичної активності, що негативно впливає на рівень розвитку зазначеної фізичної якості.

Аналіз показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що у юнаків та дівчат I курсу вони достовірно ($p < 0,05$) кращі, ніж у здобувачів II курсу.

Розглядаючи результати відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані у здобувачів вищої освіти у статевому аспекті, виявлено, що у дівчат вони достовірно ($p < 0,01$) вищі, ніж у юнаків.

Аналізуючи взаємозв'язки показників спритності та стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертань в кріслі Барані у здобувачів вищої освіти I–II курсів, робимо висновок, що між досліджуваними показниками спостерігається сильний зв'язок у зазначеного контингенту. Це свідчить про, що рівень розвитку координованості рухів залежить від функціонального стану вестибулярної сенсорної системи.

Висновки.

1. Найкращі показники спритності та стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень спостерігаються у здобувачів вищої освіти I курсу, які займаються тенісом.

2. Результати «човникового» бігу 4×9 м достовірно кращі у юнаків; відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані – у дівчат.

3. Між показниками спритності та стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти I та II курсів, які займаються тенісом спостерігається тісний взаємозв'язок.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів вищої освіти, що займаються тенісом.

Список використаної літератури

1. Іонов І. А., Комісова Т. Є. Фізіологія сенсорних систем : метод. реком. 2-е вид., допов. та перероб. Харків : ФОП Петров В. В., 2018. 45 с.
2. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
3. 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.
4. 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: 14.03.2023).
5. 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.
6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 4 К (132). С. 164–168.
7. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.

Батулін Д. С., викладач

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розглянуто засоби та методи збільшення обсягу фізичної діяльності у здобувачів закладів вищої освіти. Систематичні заняття запропонованими видами рухової діяльності сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності.

Ключові слова: рухова активність, здобувачі закладів вищої освіти, стан здоров'я, фізичні вправи.

Вступ. Фізичне навантаження знімає психоемоційну втому та сприяє відновленню соматичних сил, а також удосконалює фізичні та психічні якості, що дозволяють доволно керувати своїми діями та регулювати процес розумової діяльності. При включенні в режим дня здобувачів вищої освіти фізичних вправ значно покращується розумова працездатність [1].

М. Kolokoltsev зі співавторами [6] зазначають, що значна кількість здобувачів вищої освіти мають серйозні відхилення у стані здоров'я та соматичні захворювання різної нозології. Це спричиняє інформаційне навантаження, психоемоційна напруга при навчанні, низька рухова активність, порушення основ здорового способу життя та поява соціально негативних звичок, що призводить до розвитку тяжких неінфекційних захворювань. На думку фахівців, систематична фізична активність необхідна для підтримання та покращення психосоматичного стану, стану здоров'я, особливо у молодому віці.

При фізичній активності в організмі прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності. Це, в свою чергу, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти [1].

Вище зазначене зумовлює актуальність питання виявлення засобів та методів підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: виявити засоби та методи підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття акробатикою сприяють підвищенню рівня рухової активності, що позитивно впливає на фізичну підготовленість; поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора; формуванню правильної постави у здобувачів закладів вищої освіти [4].

Л. Л. Азаренкова [1] пропонує займатися скандинавською ходьбою, оскільки вона забезпечує оптимальну рухову активність, що в свою чергу, сприяє поліпшенню стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Дані Т. В. Шелехової [5] свідчать про те, що при систематичних заняттях ритмічною гімнастикою у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається поліпшення рухливості суглобів та гнучкість хребта, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

На думку Т. А. Глоби [2] використання засобів настільного тенісу здобувачами закладів вищої освіти позитивно впливає на функціональний стан рухового і зорового аналізаторів, показники фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність.

Для підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти С. І. Присяжнюк зі співавторами [3] рекомендують орієнтовний тижневий руховий режим (табл. 1).

Таблиця 1

**Орієнтовний тижневий руховий режим
для здобувачів закладів вищої освіти**

№ з/п	Фізичні вправи	Обсяг навантаження
Юнаки		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15–17 22–24
2.	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70–85
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120–140
4.	Піднімання прямих ніг вгору з вихідного положення – лежачи на спині (кількість разів)	140–160
5.	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення – лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (кількість разів)	120–140
Дівчата		
1.	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	12–14 16–18
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від опори висотою 50 см (кількість разів)	210–220
3.	Підтягування в висі лежачи на низькій перекладині 110–120 см (кількість разів)	85–95
4.	Піднімання прямих ніг вгору з вихідного положення – лежачи на спині (кількість разів)	120–140
5.	Піднімання тулуба в сід з вихідного положення – лежачи на спині, руки за голову, ноги закріплені (кількість разів)	110–120

Висновки. Систематичні заняття запропонованими видами рухової діяльності сприятимуть підвищенню рівня фізичної активності, що позитивно вплине на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти під час дистанційного навчання.

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

2. Глоба Т. А. Здоров'я формувальна технологія спортивноорієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.

3. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

4. Рошка К. Історія розвитку спортивної акробатики. Фізична культура та здоров'я людини. *Фізична культура та здоров'я людини* : мат. студ. наук. конф. Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (14–16 травня 2014 року). Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 165–166.

5. Шелехова Т. В. Профілактична роль фізичних вправ ритмічної гімнастики щодо попередження порушень постави і деформації хребта. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі* : зб. наук. пр. за мат. І наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року). Ужгород : Бест-Принт, 2018. С. 113–115.

6. Kolokoltsev M., Ambartsumyan R., Romanova E., Vorozheikin A., Torchinsky N., Dudchenko P., Tarasov A. Physical activity characteristics of female students with various diseases. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22 (issue 2). Art 57. P. 455–461.

Білик О. А., старший викладач

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Досліджено показники гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу. Виявлено низький рівень розвитку даної фізичної якості у зазначеного контингенту.

Ключові слова: гнучкість, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед з положення сидячи, низький рівень розвитку, фізичні вправи.

Вступ. Незалежно від морфо-функціональних можливостей людини, розвиток гнучкості у будь-якому віці доцільний і потрібний. 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 [3].

На думку О. Є. Саламахи [6], при низькому рівні розвитку гнучкості спостерігається ускладнення і уповільнення процесу засвоєння рухових навиків. Він вважає, що 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.

Л. Ф. Шолопак, П. В. Шолопак, О. В. Сініцина [7] стверджують, якщо систематично не виконувати фізичні вправи, спрямовані на виховання гнучкості, то показники її розвитку вже в 16–17 років починають прогресивно погіршуватися.

Науковці [1, 2, 4] та ін. досліджували показники гнучкості у різного контингенту. Разом з тим, існує невелика кількість робіт, в яких розглядається питання розвитку даної фізичної якості у здобувачів вищої освіти, що й обумовлює актуальність питання, що вивчається.

Мета дослідження: визначити показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Харківському національному медичному університеті. До участі в ньому було залучено 142 здобувача вищої освіти I курсу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи [5].

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу за гендерною ознакою, виявлено, що у дівчат вони достовірно ($p < 0,01$) краще, ніж у юнаків.

Порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти І курсу з нормативними даними показало, що у юнаків і дівчат спостерігається низький рівень розвитку гнучкості.

Висновки.

1. Показники розвитку гнучкості у дівчат І курсу достовірно вищі, ніж у юнаків.

2. У здобувачів вищої освіти І курсу спостерігається низький рівень розвитку гнучкості.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

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

2. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 206–210.

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

4. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Розвиток гнучкості в процесі самостійних занять студентів : метод. розробки. Житомир : Державний агроекологічний університет, 2004. 17 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: 14.03.2023).

6. 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.

7. 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.

Бутирін М. Ю., здобувач першого рівня вищої освіти

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Вивчено вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти. Установлено, що засоби фізичного виховання сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, фізичні вправи, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Сьогодні під час навчання здобувачів у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження рівня рухової активності студентської молоді, що негативно впливає на їх фізичний стан [7].

За даними Т. Г. Кириченко [3], зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Як відмічають І. В. Степанова, О. А. Алфьоров, Є. О. Коряка, О. Ю. Жорова, В. М. Куслії [8], під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності у студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання, де здобувачі повинні придбати стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами.

Актуальність досліджуваного питання полягає у розкритті ефективності систематичних занять фізичними вправами здобувачами закладів вищої освіти та виявлення їх впливу на фізичний стан зазначеного контингенту.

Мета дослідження: на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять фізичними вправами на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами закладів вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем і фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [6].

Низка науковців [1, 5, 7, 9] відмічає, що під впливом систематичних занять фізичними вправами у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та травної систем, розумової та фізичної працездатності;

адаптація до різних стресових факторів завдяки вдосконаленню нейроендокринного апарату і, насамперед, за рахунок підвищення функцій кори надниркових залоз і гіпофіза та ретикулярної формації.

Д. М. Котко зі співавторами [4] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан систем та аналізаторів; сприяють поліпшенню кровопостачання мозку; прискоренню активності його клітин; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень.

Виконання фізичних вправ, за даними І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [2], сприяє регуляції мозкового і периферичного кровообігу; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травневої та нервової систем, рухливості суглобів, хребтового стовпа; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку полягають в розробці методики використання фізичних вправ для здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

3. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.

4. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

5. 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.

6. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

7. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

8. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

9. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

Веретельникова Н. А., старший викладач
Кушнар'єв І. О., к.б.н., доцент
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ХОРТИНГ ЯК ВИД ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. Надано загальну характеристику хортингу як виду рухової активності. Встановлено, що заняття зазначеним видом спорту сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та функціонального стану.

Ключові слова: одноборства, рухова активність, спорт, Україна, хортинг.

Вступ. Фізична активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем; удосконаленню фізичного розвитку [5, 6].

Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [3] вважають, що дефіцит рухової активності спричиняє погіршення стану здоров'я, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин, внаслідок чого спостерігається зниження загальних захисних сил організму.

Одним з видів рухової активності є хортинг, який мало використовується серед населення для оптимізації фізичної діяльності тому потребує наукових досліджень.

Мета дослідження: надати характеристику хортингу як виду рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хортинг – це український національний вид спортивних змішаних одноборств, сутність якого полягає в нанесенні ударів руками і ногами, проведенні захоплень, кидків, боротьбі та захисті від них [4].

В Україні хортинг є важливою складовою відродження та вкорінення українських бойових традицій. Заняття зазначеним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та функціонального стану [1].

Хортинг як спортивне одноборство обіймає результат узагальнення багаторічного досвіду та творчих винаходів тренерів, учених, спортсменів України та багатьох інших країн світу, які збагатили його техніку найбільш ефективними та раціональними прийомами, об'єднавши найкращі досягнення різних видів одноборств [2].

За даними А. М. Литвиненко [4], розробка правил змагань з хортингу та його кваліфікаційна система були спрямовані на природний винахід техніки самозахисту та спортивних прийомів одноборства.

У Міжнародних правилах хортингу є кілька відокремлених різнопланових розділів змагань, основний із яких – двораундовий комплекс спортивного двобою, що дає змогу охопити весь природний арсенал прийомів самозахисту людини, які включені у спортивну змагальну програму. Відтак, хортинг є

представником нового напрямку комплексного змішаного одноборства в світі. Однак різнопланові два раунди двобою суттєво відрізняють цей вид спорту від інших завдяки розробленим правилам змагань, які раніше в світі не застосовувалися.

В Україні і за її межами змагання з хортингу проводяться для вікових категорій: 6–7 років, 8–9 років, 10–11 років, 12–13 років, 14–15 років, 16–17 років; з 18 до 35 років, старше 35 років та старше 40 років [6].

Висновки. Хортинг є новим напрямком комплексного змішаного одноборства у світі, але два різнопланові раунди двобою суттєво відрізняють його від інших видів одноборств завдяки своєрідним правилам змагань, які донині у світовому спорті не застосовувались. Заняття зазначеним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню фізичного та функціонального стану.

Перспективи подальших досліджень: вивчити історію становлення хортингу в Україні.

Список використаної літератури

1. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
2. Головащенко Р. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : мат. І міжнар. наук.-практ. конф. до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : Видавець Паливода А. В., 2018. С. 117–122.
3. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 2019. С. 57–61.
4. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.
5. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
6. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.

Витковська О. С., Орлов О. О., Пісоцький Д. В.,
здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено особливості рухової активності у студентської молоді. Виявлено, що під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Ключові слова: дефіцит, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, працездатність, рухова активність.

Вступ. Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку у здобувачів вищої освіти [5].

За даними Н. А. Кулик зі співавторами [4], внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження обсягу фізичної активності. Фахівці вважають, що дефіцит рухової діяльності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості у студентської молоді.

Як відмічають І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [3], продовж навчання у закладах вищої освіти кількість здобувачів, віднесених до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV курсі.

Актуальність дослідження полягає у вивченні особливостей рухової активності та наслідків її дефіциту у здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити особливості рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя. Це спричиняє зниження активності імунної системи, часті захворювання дихальної системи [6].

Як показали дослідження, проведені Е. П. Довгополом [2], навчання здобувачів вищої освіти тісно пов'язано з малим обсягом рухової активності, що спричиняє погіршення стану їх здоров'я та зниження рівня фізичної працездатності.

Т. А. Шпичка, В. В. Степанюк [7] стверджують, що у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, який спричиняє

розвиток захворювань серцево-судинної, дихальної та нервової систем, опорно-рухового апарату.

Г. П. Грибан зі співавторами [1] переконані, що у більшості здобувачів вищої освіти спостерігається обмеження рухової активності. Це спричиняє розвиток схильності до захворювань, зниження захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища у зазначеного контингенту.

Висновки. Під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці програми оптимізації фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.

2. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 53–55.

3. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 47–50.

4. 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.

5. 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.

6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 86–89.

7. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 185–189.

Гасанова У. О. кизи, Соколов А. С., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

РОЛЬ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглядається роль занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даним видом рухової активності на фізичний стан студентської молоді.

Ключові слова: заняття, здобувачі вищої освіти, теніс, фізичне виховання, фізичний стан.

Вступ. Фізичне виховання є одним із важливих чинників зміцнення здоров'я [2].

Основним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання одночасно із забезпеченням належного рівня їх психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності [5].

На тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді. Ситуацію погіршує й те, що традиційні засоби занять з фізичного виховання знижують зацікавленість здобувачів до систематичних занять фізичними вправами [4].

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [3] вважають, що рухова діяльність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, функціонуванню серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, підвищенню рівня розумової працездатності, поліпшенню фізичного і функціонального стану, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості. На їх думку, дефіцит фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан здоров'я, функціональну активність систем і аналізаторів, рівень фізичного розвитку та підготовленості; спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення фізичного, функціонального та психічного стану; є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії.

Великими потенційними можливостями у формуванні мотивації здобувачів закладів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання і, як наслідок, підвищення рівня рухової активності є впровадження тенісу. Тому питання визначення ролі занять даним видом рухової активності у фізичному вихованні студентської молоді є актуальним.

Мета дослідження: визначити роль занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із важливих завдань фізичного виховання здобувачів протягом їх навчання у закладах вищої освіти є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. При цьому програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти містить матеріал з більшості ігрових видів спорту, серед яких теніс відіграє важливу роль.

Теніс, як складова частина програми з фізичного виховання студентської молоді, є одним із засобів вирішення основних завдань фізичного розвитку, формування й вдосконалення рухових вмінь і навичок, зміцнення здоров'я, виховання основних фізичних якостей, позитивно впливає на фізичний та емоційний стан здобувачів вищої освіти. Таким чином, систематичні заняття тенісом сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх й виховних завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Використання занять тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти сприяє вирішенню проблеми формування вольових якостей (сміливість, самоствердження, самостійність, ініціативність, наполегливість) у студентської молоді [1].

За даними Т. А. Король [2], теніс відноситься до найпопулярніших видів спорту та рухової активності в Україні. Фахівець вважає, що в системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти він займає важливе місце. Тому, на її думку, заняття тенісом сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню функцій зорового аналізатора, підвищенню рівня фізичної підготовленості, вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань у здобувачів.

На думку М. В. Супруненко, О. М. Коломєйцевої [6], теніс є одним з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я у студентської молоді. Вони вважають, що заняття тенісом позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної та нервової систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Заняття тенісом відіграють важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти; позитивно впливають на фізичний стан; сприяють формування вольових якостей у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять тенісом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : мат. XXVII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Вінниця, 2019. Ч. 4. С. 58–63.
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. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.

5. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

6. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.

Глядя С. О., доцент
Юшко О. В., к.пед.н., доцент
Любієв А. Г., лауреат державної премії України
у галузі архітектури, доцент

*Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
м. Харків, Україна*

НАВЧАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Анотація. Акцентовано увагу щодо основних видів навчальних занять дисципліни «Фізичне виховання» при викладанні у дистанційній формі навчання. Запропоновано види практичних занять, представлено розроблені індивідуальні практичні роботи для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей основної та спеціальної медичних груп.

Ключові слова: здібності, здобувачі вищої освіти, практичні заняття, уміння, фізичне виховання.

Вступ. Освітня система в Україні зіткнулася з необхідністю проводити навчальну роботу в дистанційному режимі. Викладачі всіх рівнів освіти намагаються не знижати якість навчально-виховного процесу [1]. Зазначене вище суттєво вплинуло на загальну організацію навчального процесу у вишах та, зокрема, при проведенні навчальних занять з фізичного виховання.

За цей час у більшості вищів надбано досвід, напрацьовано навчальний матеріал.

Мета дослідження: обґрунтувати основні види практичних занять з фізичного виховання при переведенні у дистанційну форму навчання, надати їх характеристику.

Матеріал і методи дослідження. Запропоновані види практичних занять і практичної роботи для здобувачів вищої освіти втілені у навчальний процес кафедрою «Фізичне виховання» Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут». Освітній процес охоплює більше 5500 здобувачів 1–3 курсів.

Практичні заняття проводяться за спеціалізаціями з видів спорту: легка атлетика, армспорт, вільна та греко-римська боротьба, важка атлетика, гирьовий спорт, плавання, водне поло, баскетбол, бадмінтон, підводне плавання, волейбол, футбол, настільний теніс, теніс, аеробіка, туризм, лижний спорт, боротьба самбо, дзюдо, скелелазіння, спортивна гімнастика. Спеціалізації з видів рухової активності: спеціальна медична група, на навчальних заняттях застосовуються різновиди гімнастичних вправ, дихальні вправи, вправи з йоги, рухливі ігри, вправи з сучасних напрямів оздоровчої діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналітична робота на основі педагогічних спостережень, аналіз і систематизація викладацького досвіду.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важкі події останніх років змінили звичні форми і методи викладання усіх навчальних дисциплін. Освітній процес перейшов на дистанційне навчання. Не виключенням стало й фізичне виховання [4].

Дисципліна «Фізичне виховання» за браку практичного складника – навчально-рухової діяльності втратила виховне призначення занять фізичними вправами: відсутній безпосередній контакт і взаємодія викладача зі здобувачами вищої освіти, порушено методи подачі навчального матеріалу, зникла сама «атмосфера» і зміст практичного виконання справи. Тому постійно продовжуються розробки новітніх спортивних курсів і методик навчання в дистанційних форматах [2].

Сьогодні основною метою викладання дисципліни «Фізичне виховання» у дистанційній формі є формування здобувачами вищої освіти професійних компетентностей практичного і теоретичного характеру, оволодіння теоретичними знаннями, засвоєння практичних умінь та навичок, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності [1].

Навчальні заняття здійснюються у таких формах: самостійна робота; навчальні заняття; практична підготовка; контрольні заходи [5].

Найбільш вагомими є практичні заняття з фізичного виховання, які поділені на теоретико-практичні і методико-практичні заняття. Вони вирішують окремі питання за темами і дозволяють логічно викладати навчальний матеріал.

Теоретико-практичні заняття – на заняттях виконується розгляд загальних питань з фізичного виховання: системи природничо-наукових, психологічних, педагогічних і спеціальних знань з фізичної культури; формування професійного мислення майбутніх фахівців, використання засобів і методів фізичного виховання у життєдіяльності, приклади здорового стилю життя тощо.

Методико-практичні заняття – специфічні питання спрямовані на освоєння здобувачами вищої освіти засобів і методів спеціалізацій з видів спорту, основ спортивного тренування, правил спортивних змагань, формування навчальних, професійних умінь і навичок, загальну фізичну, спеціальну та професійно-прикладну фізичну підготовку тощо.

Для самостійної роботи здобувачів вищої освіти усіх курсів навчання розроблені практичні роботи із застосуванням здоров'язбережувальних технологій:

1. «Складання комплексу вправ зі спеціалізації з виду спорту».
2. «Антропометричні вимірювання і оцінка функціонального стану».
3. «Карта індивідуального латерального профілю».
4. «Визначення добової енерговитрати людини».
5. «Визначення хронотипу та розрахунок добових біоритмів людини».
6. «Визначення психофізичного стану здоров'я людини».

Для здобувачів вищої освіти СМГ розроблена практична робота «Комплекс вправ ранкової гімнастики з урахуванням стану здоров'я (нозології захворювання)».

Усі практичні роботи забезпечені методичними рекомендаціями, в яких наведено структура, зміст та вимоги до кожної роботи та критерії оцінки. Наведені практичні роботи розширюють теоретичні знання здобувачів вищої освіти, збагачують їх новою інформацією, спонукають їх до творчого підходу у проведенні власного дослідження.

Висновки.

1. Викладання дисципліни «Фізичне виховання» у дистанційній формі залишається у освітньому процесі вищів.
2. Навчальні заняття з фізичного виховання проводяться на високому професійному рівні з урахуванням сучасних умов життя.
3. Навчальний матеріал дозволяє підвищити пізнавальний інтерес здобувачів вищої освіти, проявити більшу активність в процесі навчальної діяльності.
4. Викладачі творчо використовують різноманітні форми і методи дистанційного навчання із застосуванням концептуального моделювання явищ і процесів.

Перспективи подальших досліджень. Пошуки шляхів покращення якості проведення практичних занять у різних формах навчання з дисципліни «Фізичне виховання» (очна, дистанційна, змішана) залишається важливою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Глядя С. О., Юшко О. В. Використання навчальних матеріалів для дистанційної форми навчання дисципліни «Фізичне виховання». *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2022. С. 87–96.
2. Дудченко С. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізична культура» студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : матеріали Регіональної наук. інтернет-конф. Дніпро : ДНУ, 2022. С. 53–58.
3. Журавльов С. О., Кондратович А. Б., Кривенда В. С. Підвищення ефективності фізичного виховання для студентів в умовах дистанційного навчання. *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти* : матеріали XVI Міжнар. наук.-метод. конф. (17–18 червня 2021 р.) / за заг. ред. І. І. Вржеснєвського. Київ : НАУ, 2021. С.62–66.
4. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків : ХДАФК, 2020. № 5 (2). С. 98–103.
5. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання : навч.-метод. посіб. / уклад. : Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.

Гончар В. В., старший викладач

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УКРАЇНІ

Анотація. Розглянуто історію виникнення та розвитку настільного тенісу в Україні. Виявлено, що настільний теніс відіграє важливу роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення України.

Ключові слова: настільний теніс, різні верстви населення, рухова активність, спорт, Україна.

Вступ. Систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, функцій зорового, слухового, вестибулярного та рухового аналізаторів, стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; збільшенню рухливості у суглобах; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості; зацікавленості у систематичному відвідуванні занять з фізичного виховання [2, 3, 4].

На думку Є. І. Жуковського, І. В. Мичка, О. І. Булгакова [1], видовищність, ефективний вплив на фізичний та функціональний стан різних верств населення зумовили включення настільного тенісу в систему фізичного виховання у школах, середніх і вищих закладах освіти України.

Оскільки настільний теніс відіграє важливу роль у житті різних верств населення України, тому висвітлення історії виникнення та розвитку даного виду рухової активності в нашій державі є актуальним.

Мета дослідження: розглянути історію виникнення та розвитку настільного тенісу в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Масове поширення настільного тенісу в Україні припадає на 1926–1930 рр., але одноманітна та примітивна техніка гри поступово спричинили втрату інтересу до неї, припинився випуск інвентарю, і вже у 1932 році даний вид рухової активності перестав існувати.

Відродження настільного тенісу почалося лише в післявоєнні роки. В Україні ініціаторами відродження гри в настільний теніс були окремі гравці, які мали за плечима багаторічний практичний досвід (З. Розенберг і О. Пастернак – в м. Одесі; Ф. Глаз, В. Туранов, С. Гальський, О. Сирота – в м. Києві; Ю. Ревіс і А. Рисс – у м. Харкові; Р. Газда – у м. Львові та ін.). Вони стали популяризувати гру в настільний теніс, залучаючи до занять даним видом рухової активності різні верстви населення. Відсутність інвентарю загальмувала масове поширення настільного тенісу.

В 1950 році були організовані перші офіційні змагання з настільного тенісу в Україні. З 1951 року розіграш першості України проводиться регулярно [1, 5].

Черговий етап у розвитку настільного тенісу – це період пов’язаний із здобуттям Україною незалежності. Настільний теніс знову стає найбільш популярним і «привілейованим» видом серед спортивних ігор.

Федерація настільного тенісу України постійно сприяє розвитку виду спорту. В Україні регулярно проходять чемпіонати України в різних вікових категоріях: для дорослих, молоді, юніорів, кадетів, міні кадетів [1].

Настільний теніс культивують у всіх областях України. Нині регулярно тренуються, згідно зі статистичними даними, 18731 тенісист [5].

Висновки. Настільний теніс відіграє важливу роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення України. Систематичні заняття даним видом фізичної діяльності сприяють поліпшенню фізичного та функціонального стану.

Перспективи подальших досліджень: розглянути історичний аспект становлення інших видів рухової активності на теренах України.

Список використаної літератури

1. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 65 с.
2. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
3. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.
4. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.
5. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс : навч. посіб. 2-е вид., перероб. й допов. Харків : ХДАФК, 2021. 119 с.

Гончаренко І. О., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Батулін Д. С., викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

РОЛЬ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розглянуто атлетичну гімнастику як засіб фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти. Розкрито ефективність систематичних занять даним видом рухової активності зазначеним контингентом. Виявлено, що фізичні вправи з атлетизму позитивно впливають на фізичний стан студентської молоді.

Ключові слова: атлетична гімнастика, здобувачі вищої освіти, сила, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є важливим засобом зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку, розвитку фізичних якостей, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя у студентської молоді [4].

На думку О. В. Ханікянц [5], атлетична гімнастика є складовою фізичного виховання, що спрямована на розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей.

Розуміння здобувачами закладів вищої освіти ефективності занять атлетичною гімнастикою сприятиме вирішенню проблеми зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.

Вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів закладів вищої освіти про ефективність занять атлетичною гімнастикою.

Мета дослідження: розкрити ефективність систематичних занять атлетичною гімнастикою здобувачами закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ефективним засобом для залучення молоді до активного та здорового способу життя є атлетична гімнастика. Фізичні вправи з обтяженням удосконалюють силові якості; сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формуванню рухових умінь та навичок, профілактиці захворювань, вихованню фізичних якостей, прискоренню відновлювальних процесів в організмі, збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини в організмі, забезпеченню загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що є важливим чинником психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності [1].

В результаті дослідження С. О. Сичов [3] з'ясував, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, корекції будови тіла, нарощуванню

м'язової маси, відновленню працездатності та формуванню фізичної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання.

За даними Т. В. Кондес [2], засоби атлетичної гімнастики сприяють зміцненню здоров'я; об'єму легенів, збільшенню розміру серцевого м'яза; розширенню периферичних кровоносних судин; підвищенню газообміну; усуненню застою крові й лімфи в черевній порожнині; всебічному фізичному розвитку; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, діяльності шлунка, кишечника, печінки, залоз внутрішньої секреції, вентиляції легенів; створенню сприятливих умов для роботи центральної нервової системи; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

О. В. Ханіянц [5] вважає, що засоби атлетичної гімнастики є ефективними для профілактики та виправлення тілесних недоліків, а систематичне виконання фізичних вправ силової спрямованості сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи м'язів, раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми та підвищенню працездатності у здобувачів вищої освіти.

На думку О. О. Холодової, В. Б. Бочарової, Ю. В. Віннік [6], систематичне виконання фізичних вправ атлетичної гімнастики сприяє зміцненню здоров'я; збільшенню м'язової маси та силової витривалості, рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець в крові; зниженню рівня холестерину в організмі; зміцненню кісток і зв'язок; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів; створенню сприятливих умов для роботи центральної нервової системи, нормалізації нервових процесів та артеріального тиску; підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови; допомагає контролювати вагу та знижувати відсоток жиру.

Висновки. Атлетична гімнастика відіграє важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Фізичні вправи атлетизму позитивно впливають на фізичний стан студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень: експериментально дослідити вплив занять атлетичною гімнастикою на фізичний та функціональний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Гурєєва А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
2. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
3. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 132–134.
4. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) :*

зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.

5. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2019. № 32. С. 149–158.

6. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.

Гриценко В. О., здобувач першого рівня вищої освіти

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ВПЛИВ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Вивчено вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено, що зниження обсягу фізичної діяльності спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зниження активності імунної системи.

Ключові слова: дефіцит, здобувачі вищої освіти, заклади вищої освіти, здоров'я, рухова активність, фізичні вправи.

Вступ. Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до здоров'я студентської молоді [9].

Дані І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [2] свідчать, що 90% здобувачів закладів вищої освіти мають відхилення у стані здоров'я.

Слабке здоров'я майбутніх фахівців спричиняє виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними чинниками успішної діяльності в будь-якій професії [7].

За даними В. В. Світлика зі співавторами [8], протягом навчання у закладах вищої освіти здобувачі отримують велику кількість розумового навантаження та мають низький рівень рухової активності, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність.

М. І. Шашлов [9] відмічає, що основним засобом зміцнення здоров'я у студентської молоді є рухова активність.

Фахівці [1, 4] акцентують увагу на тому, що 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.

Т. Г. Кириченко [3] вважає, що зміцнення здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

І. В. Зеніна, Н. М. Гаврилова, Н. В. Кузьменко [2] відмічають, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем та аналізаторів; сприяють поліпшенню рухливості суглобів, хребтового стовпа, кровопостачання мозку, прискоренню активності його клітин; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів

обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів; підвищенню імунітету.

Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [5] переконані, що дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Вважаємо, що розуміння здобувачами закладів вищої освіти наслідків дефіциту фізичної активності сприятиме активізації їх рухової діяльності.

Все вище зазначене обумовлює необхідність виявлення наслідків дефіциту рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: на основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури вивчити вплив дефіциту рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти 80% часу проводять у сидячому положенні, в результаті цього деякі системи втрачають здатність правильно функціонувати. При малорухливому способі життя у зазначеного контингенту спостерігається збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності [4].

На думку Г. П. Грибана, В. П. Краснова, Ф. Г. Опанасюка, О. С. Скорого [1], у здобувачів вищої освіти спостерігається обмеження рухової активності, що сприяє зниженню захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвитку схильності до різних захворювань.

Науковці Т. А. Шпичка, В. В. Степанюк [10] зазначають, що у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження обсягу фізичної активності, що спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, та нервової систем.

Як відмічають Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [5], внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що сприяє погіршенню стану здоров'я.

За даними В. Г. Рябченко, І. О. Донець, Ю. О. Черезової [6], більшість здобувачів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що спричиняє часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи. Вони вважають, що ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань.

Висновки. Рухова активність сприяє поліпшенню фізичного стану, зокрема здоров'я у студентської молоді. Здобувачі закладів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя. Дефіцит рухової активності спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; зниження активності імунної системи, захисних механізмів організму до несприятливих впливів навколишнього середовища. Ці негативні чинники створюють передумови для розвитку різних захворювань у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми, спрямованої на підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.
2. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
3. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.
4. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.
5. 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.
6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 86–89.
7. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

8. Світлик В. В., Оліярник В. І., Мельничук М. П., Смірнова Л. М., Фестрига С. В. Розвиток рухової активності студентів у позааудиторних формах занять із фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 6 (126) 20. С. 92–95.

9. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.

10. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 185–189.

Дахно Л. М., вчитель
Синівський ліцей Синівської сільської ради Роменського району
Сумської області, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Анотація. Представлено показники розвитку спритності в учнів початкової школи. Надано порівняння досліджуваних результатів у зазначеного контингенту в залежності від статі та віку. Виявлено, що найкращі показники спритності спостерігаються у хлопців та дівчат 9–10 років.

Ключові слова: клас, початкова школа, спритність, тест Копилова десять «вісімок», учні.

Вступ. Спритність – це здатність до раціонального прояву фізичних якостей і перебудови рухових дій у конкретних умовах на основі існуючого запасу рухових умінь і навичок. Навіть у відносно простих за координацією роботи нервово-м'язового апарату рухах (ходьба, біг, плавання та ін.) добра координованість сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи за рахунок постійного пристосування кінематичних і динамічних параметрів відповідних рухів (довжина кроку, траєкторія руху ланок тіла, темп, величина зусилля та ін.) до поточних функціональних спроможностей людини [1, 7].

Л. О. Рядова, В. П. Скляренко, О. О. Пазичук [5] відмічають, що спритність відіграє важливу роль в успішному оволодінні новими рухами, навчальною, ігровою та трудовою діяльністю; дає можливість орієнтуватися у просторі, перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обставин, що різко змінюються.

Питання розвитку спритності в учнів основної школи вивчала І. О. Кузьменко [3], в учнів старшої школи – А. С. Петрова [4], у здобувачів закладів вищої освіти I–II рівня акредитації – Н. В. Криворучко [2]. Разом з тим, недостатня кількість практичних досліджень, присвячених питанню розвитку спритності в учнів початкової школи свідчить про актуальність даної проблеми.

Мета дослідження: визначити показники розвитку спритності в учнів 1–4 класів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Синівського ліцею Синівської сільської ради Роменського району Сумської області. У ньому взяли участь 58 учнів 1–4 класів, зарахованих до основної медичної групи. У 1 класі навчалися діти віком 6–7 років, у 2 класі – 7–8 років, в 3 класі – 8–9 років, в 4 класі – 9–10 років. Від директора, лікаря-педіатра та батьків учнів було отримано дозвіл на проведення дослідження.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники розвитку спритності в учнів початкової школи визначалися за

результатами тесту Копилова десяти «вісімок» [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз показників розвитку спритності в учнів початкової школи показав, що найкращі вони у хлопців та дівчат 4 класу.

Порівняння результатів тесту Копилова десяти «вісімок» у школярів середніх класів в залежності від статі виявило, що у хлопців вони, переважно, кращі, ніж у дівчат. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,05$).

Вікова динаміка показників розвитку спритності в учнів 1–4 класів носить хвилеподібний характер. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,05$).

Висновки.

1. Кращі показники спритності виявлено в учнів 4 класу.
2. У хлопців спостерігаються кращі результати тесту Копилова десяти «вісімок», ніж у дівчат.
3. Показники розвитку спритності у школярів 1–4 класів з віком змінюються різноспрямовано.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми удосконалення спритності в учнів початкової школи.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посіб. Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. 352 с.
2. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів І–ІІ рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.
3. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
4. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.
5. Рядова Л. О., Скляренко В. П., Пазичук О. О. Оцінка показників розвитку координованості рухів у школярів середніх класів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. пр. / редкол. : А. В. Сущенко (голов. ред.) та ін. Запоріжжя : КПУ, 2022. Вип. 81. С. 113–116.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

Денисенко А. О., к.пед.н., доцент
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна

ВПЛИВ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. У тезах розглянуто вплив дефіциту рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Установлено, що малорухливий спосіб життя негативно впливає на здоров'я, функціональний стан систем, спричиняє зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, рухова активність, стан здоров'я, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Надмірне навчальне навантаження, нервово перенапруження, гіподинамія є факторами ризику, які викликають у здобувачів вищої освіти нервово-вегетативні зміни в організмі, що спричиняє поступовий розвиток функціональних порушень та різке зниження працездатності як розумової, так і фізичної [7].

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, працездатності та якості життя [1].

Здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на фізичний стан студентської молоді [6].

Вважаємо, що розуміння здобувачами закладів вищої освіти наслідків дефіциту фізичної активності сприятиме формуванню в них стійкої мотивації до систематичної рухової активності, яка є ефективним засобом поліпшення фізичного стану.

З огляду вище зазначеного, досліджуване питання є актуальним.

Мета дослідження: розглянути вплив дефіциту рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти переважно ведуть малорухливий спосіб життя, внаслідок цього виникає статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що спричиняє різні деформації хребта, погіршення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем [8].

За даними Ю. О. Павлової, Б. А. Виноградського, С. Р. Шеремет [4], обмеження рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, депресії у здобувачів вищої освіти.

Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий [3] вважають, що низький рівень фізичної активності у здобувачів вищої освіти сприяє

розвитку схильності до різних захворювань, зниженню захисних механізмів організму до несприятливих чинників навколишнього середовища.

Ю. М. Гасан, О. Г. Горільчаник, М. Г. Долгарева [2] переконані, що обмеження рухової активності є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань, таких як деякі види раку, ожиріння, діабет, остеопороз і т. д. у здобувачів вищої освіти.

На думку В. Г. Рябченко зі співавторами [5], у здобувачів вищої освіти, які ведуть малорухливий спосіб життя, спостерігаються часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи.

Висновки. Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості та працездатності; є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань; спричиняє збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи, виникнення хронічних захворювань, порушення обміну речовин.

Перспективи подальших досліджень: розробка методики, спрямованої на підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : мат. III Наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 34–39.

2. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 37–43.

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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 18. С. 43–46.

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 : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 245–249.

5. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 86–89.

6. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 49–52.

7. Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : мат. III Наук.-практ. заоч. конф. з міжнар. участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 11–16.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.

Єварницький І. А., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І КУРСУ

Анотація. Досліджено показники гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу, що визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи, до та після експерименту. Виявлено, що систематичне дотримання зазначеним контингентом запропонованих методичних рекомендацій сприяло підвищенню рівня розвитку даної фізичної якості.

Ключові слова: гнучкість, експериментальна група, здобувачі вищої освіти, контрольна група, стан здоров'я.

Вступ. Розвиток гнучкості є важливим елементом здорового способу життя та має значення для професійної діяльності людини [1]. Гнучкість відіграє важливу роль у здобутті успіху в спорті. Однак не лише спортсмени повинні мати високий рівень розвитку гнучкості, але й ті, хто не займається ним.

Проте, високий рівень навчально-пізнавальної діяльності здобувачів вищої освіти може сприяти зниженню рівня фізичної активності та, відповідно, зниженню рівня розвитку зазначеної фізичної якості.

Вище зазначене обумовлює актуальність досліджуваної проблеми.

Мета дослідження: дослідити вплив методичної рекомендації, що полягає у систематичному зав'язуванні шнурків в положенні упор стоячи зігнувшись на рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося в період з вересня 2021 року по лютий 2022 року на базі Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». В ньому взяли участь 178 здобувачів вищої освіти І курсу.

Учасники експерименту були поділені на дві групи – контрольну та експериментальну по 89 здобувачів вищої освіти в кожній.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики.

Рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти визначався за показниками нахилу тулуба вперед з положення сидячи [2].

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідне дослідження рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти І курсу проводилося на початку вересня. На підставі отриманих результатів були побудовані графіки (рис.1) які очікувано мають форму нормального розподілу (розподіл Гауса) [3]. Також було вираховано математичне сподівання та середнє квадратичне відхилення.

На графіку по горизонталі відмічені результати тестування в сантиметрах, по вертикалі – кількість здобувачів, які показали певний результат. Наприклад,

у шести учасників контрольної групи результат нахилу тулуба вперед з положення сидячи відповідає 3 см.

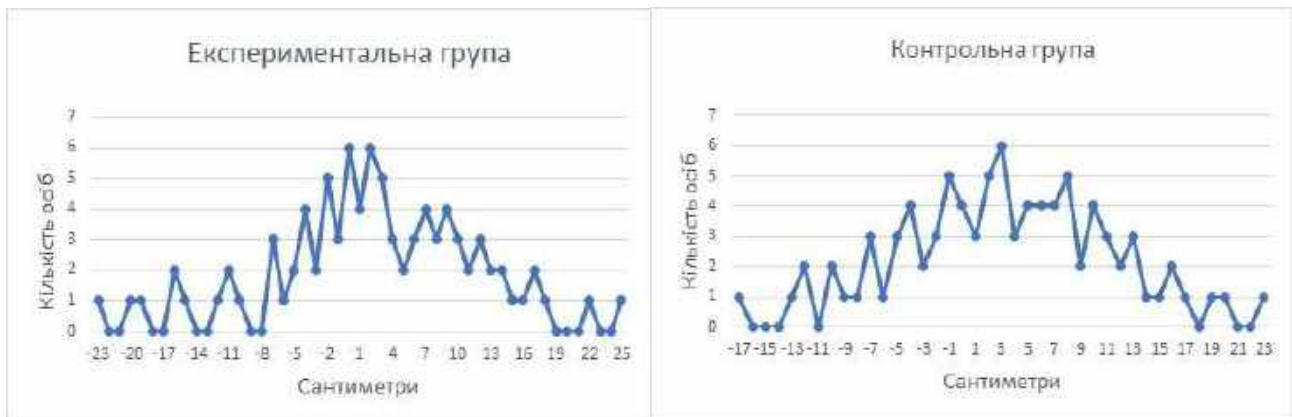


Рис. 1. Показники розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти I курсу до експерименту

Математичне сподівання було розраховано за допомогою формули $\mu = \sum p_j x_j$ і для експериментальної групи дорівнює 2,3 см, для контрольної 3,2 см.

Середнє квадратичне відхилення було розраховано за допомогою формули $\sigma = \sqrt{\sum p_i (x_i - \mu)^2}$ і для експериментальної групи дорівнює 9,22 см, для контрольної 7,98 см.

Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів експериментальної та контрольної групи до експерименту виявив відсутність достовірних відмінностей ($p > 0,05$) між ними.

Виявлено, що 70% здобувачів I курсу мають низький рівень розвитку гнучкості; 25% – середній і лише 5% – високий.

Здобувачам експериментальної групи було запропоновано впродовж шести місяців систематично зав'язувати шнурки з положення упор стоячи зігнувшись, намагаючись не згинати ноги в колінних суглобах. Учасники контрольної групи повинні були зав'язувати шнурки в положенні присів або в напівприсіді.

Повторне дослідження показників розвитку гнучкості у здобувачів I курсу проводилося наприкінці лютого (рис. 2).

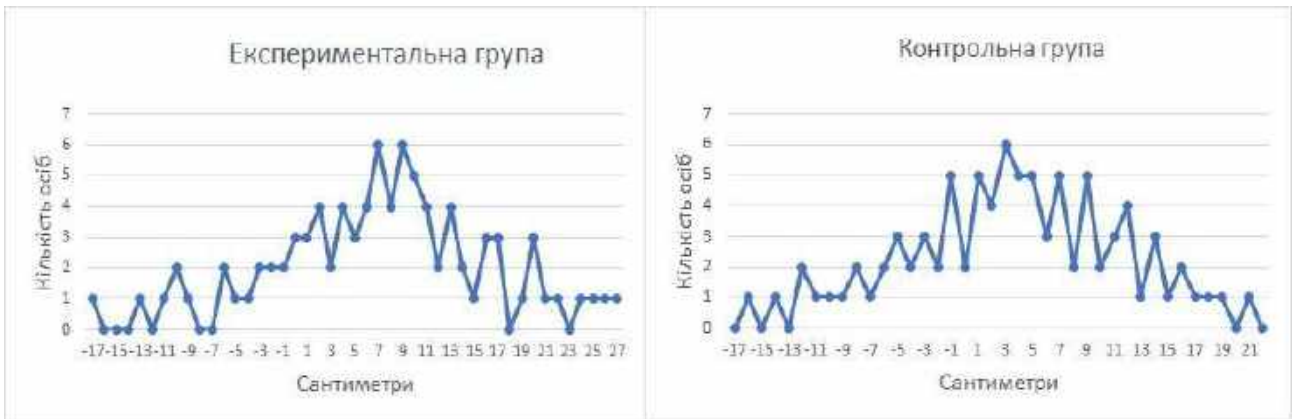


Рис. 2. Показники розвитку гнучкості здобувачів вищої освіти I курсу після експерименту

Математичне сподівання для експериментальної групи дорівнює 7,1 см, для контрольної 3,5 см.

Після проведення експерименту показники розвитку гнучкості у здобувачів експериментальної групи достовірно ($p < 0,01$) поліпшилися. Приріст становив в середньому 4,8 см. Результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів контрольної групи майже не змінилися.

Висновки. Дотримання здобувачами вищої освіти I курсів експериментальної групи запропонованих методичних рекомендацій, що полягали у систематичному зав'язуванні шнурків в положенні упор стоячи зігнувшись сприяло поліпшенню показників розвитку гнучкості.

Перспективи подальших досліджень: визначити рівень розвитку інших фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ непрофільних напрямів підготовки) : навч. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. 248 с.
2. Сергієнко Л. П. Спортивна морфологія з основами антропогенетики : підруч. Київ : Кондор, 2016. 480 с.
3. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2020. 89 с.

Жукова О. А., д.пед.н., професор
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПОЛПШЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. На основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури досліджено вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти. Розглянуто наслідки дефіциту рухової діяльності.

Ключові слова: дихальна система, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, серцево-судинна система, функціональний стан.

Вступ. Навчання здобувачів у закладах вищої освіти спрямовано на набуття вмінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності і поведінки, а також розвиток здібностей і особистісних якостей. Разом з тим, внаслідок значних навчальних навантажень у більшості з них спостерігається обмеження рухової активності, що спричиняє виникнення захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності [7].

Ю. О. Павлова, В. І. Тулайдан, Б. А. Виноградський [5] вважають, що переважно чинником виникнення захворювань у здобувачів вищої освіти є не лише відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, але й низький рівень рухової активності.

Т. W. Puetz [10] зазначає, що рухова активність є основним засобом поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Дані фахівців [2, 9] свідчать, що при малорухливому способі життя у здобувачів вищої освіти спостерігається погіршення стану здоров'я; захворювання опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем; часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи; зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища, рівня фізичного розвитку, підготовленості та працездатності.

Останнім часом рівень рухової активності здобувачів вищої освіти значно знизився [7].

Здобувачі закладів вищої освіти не розглядають рухову активність як чинник зміцнення здоров'я, що зумовлено недостатньою їх інформованістю. Зазначене свідчить про актуальність досліджуваної проблеми.

Мета дослідження: теоретично дослідити вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є провідним чинником оздоровлення людини, оскільки спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я [3].

Фізична активність сприяє збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню розумової працездатності [7].

При оптимальній руховій активності у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищення активності ферментативних реакцій, зростання інтенсивності окислювально-відновних процесів у тканинах [1].

На думку Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [4], рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, активізації нервово-м'язового апарату, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; стимулює інтелектуальну діяльність.

С. І. Присяжнюк зі співавторами [6] переконані, що рухова активність сприяє поліпшенню кровообігу, обміну речовин; функціонуванню внутрішніх органів; підвищенню рівня розумової діяльності.

Як зазначає М. І. Шашлов [8], рухова активність є важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Фізична активність позитивно впливає на стан здоров'я; сприяє поліпшенню функціонального стану систем, зміцненню імунної системи, запобігають виникненню хвороб у здобувачів вищої освіти. Дефіцит рухової діяльності спричиняє порушення фізичного стану.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Ільницький І. М. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
2. 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.
3. Мазур В. А., Скавронський О. П. Вплив рухової активності на організм людини. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2016. Вип. 9. С. 256–264.
4. 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.
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. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. *Фізичне виховання* : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

7. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Кравченко О. С. Суть і характеристика рухової активності здобувачів вищої освіти. *Аналіз тенденцій розвитку науки, освіти і суспільства* : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Полтава : ЦФЕНД, 2022. С. 49–52.

8. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104) 2018. С. 102–104.

9. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98) 2018. С. 185–189.

10. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

Завалай Б. С., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Кононенко Н. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У тезах розглянуто шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. Одними з найбільш ефективних засобів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційної освіти у студентської молоді є аеробіка, атлетизм, настільний теніс, заняття якими сприяють поліпшенню фізичного стану.

Ключові слова: аеробіка, атлетизм, здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, рухова активність.

Вступ. Стан здоров'я молоді обумовлений багатьма чинниками і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Сучасні темпи життя вимагають від здобувачів вищої освіти систематичного застосування рухової активності [4].

Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я; розвитку фізичних якостей; удосконаленню психічної діяльності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем; активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи; підвищенню рівня фізичної працездатності; забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку [8].

Дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість у здобувачів вищої освіти [1].

З огляду вище зазначеного, питання висвітлення шляхів підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розглянути шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття *аеробікою* позитивно впливають на стан фізичного та психічного здоров'я, сприяють удосконаленню фізичного розвитку, поліпшенню фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної та психічної підготовленості, зниженню ваги у здобувачів вищої освіти [7].

Під впливом заняття *атлетизмом*, на думку В. А. Дідковського, О. В. Кузенкова, О. Ф. Твердохліб [2], у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня фізичної працездатності, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Як відмічає Т. В. Кондес [5], заняття атлетизмом позитивно впливають на стан здоров'я, функції серцево-судинної, дихальної, травної, нервової систем,

фізичний розвиток; сприяють створенню сприятливих умов для роботи ЦНС; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

За даними Захаріної, Т. А. Глоби [3]. систематичні заняття *настільним тенісом* сприяють підвищенню рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти, що позитивно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток, показники фізичної працездатності у зазначеного контингенту.

Г. В. Кучеренко [6] стверджує, що систематичні заняття настільним тенісом, за даними сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища у здобувачів вищої освіти.

Висновки. Одними з найбільш ефективних засобів підвищення рівня фізичної активності в умовах дистанційної освіти у студентської молоді є аеробіка, атлетизм, настільний теніс. Систематичні заняття даними видами рухової діяльності сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності.

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

2. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 31–35.

3. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.

4. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

5. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самост. роб. студ. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

6. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.

8. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

Захватова Т. Є., к.фіз.вих.

*Харківський національний університет радіоелектроніки,
м. Харків, Україна*

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У цій публікації ми розглядаємо необхідність занять фізичними вправами для здобувачів вищої освіти 1–5 курсів університету. Рухова активність відіграє важливу роль в збереженні та зміцненні здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, зміцнення здоров'я, рівень розвитку, рухова активність, фізичні якості.

Вступ. Сучасна людина, найчастіше перебуваючи у складних та динамічних соціальних умовах, втратила природний спосіб життя. Проте, умови праці та життя висувають підвищені вимоги до випускників закладів вищої освіти, чий високий професіоналізм та творче довголіття можливі лише за хорошого здоров'я. Впровадження у сучасне промислове виробництво широкого спектру засобів автоматизації, комп'ютеризації ведуть до значного скорочення частки фізичної праці. Зміщення акцентів із рухової сфери на розумову, психоемоційну призводить до зниження природної рухової активності, що актуалізує розвиток функціональних та адаптаційних можливостей організму засобами рухової діяльності [1].

Мета дослідження: вивчити необхідність рухової активності для здобувачів вищої освіти університету.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчання у закладах вищої освіти вимагає від здобувачів вищої освіти значних інтелектуальних та нервово-психічних напружень, що сягають у період екзаменаційних сесій до максимальних. Крім того, ці напруження, накладаючись на соціальні, побутові, екологічні та інші фактори навантаження, можуть призводити до різних функціональних і психічних зривів.

Рух – найважливіший природно-біологічний стимулятор зростання, розвитку, підтримки та вдосконалення фізіологічних функцій, і навіть формування всього організму. «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину як тривала бездіяльність», – наставляв давньогрецький філософ Арістотель. Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти у повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне та радісне життя (Гіппократ), зміст фізкультурного виховання. На сучасному розвитку суспільства необхідно закласти методологічні та ціннісно-гуманістичні засади для формування у здобувачів вищої освіти справжньої фізичної культури.

Реалізація гуманістичного підходу у країнах призвела до появи так званого компетентнісного підходу освіти. Дане поняття у Болонському процесі виступає як центральне, оскільки поєднує в собі інтелектуальну та практико-

орієнтовану складову освіти. У цьому понятті закладено ідеологію інтерпретації змісту освіти, формованого «від результату», тобто загальноосвітнього стандарту [2].

Збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти у період навчання у закладах вищої освіти, їх підготовка до майбутньої професійної діяльності є важливою основою вищої професійної освіти та творчого довголіття майбутніх спеціалістів. Здоров'я людини – немінуча цінність, необхідна як самій людині, так і суспільству. Два місяці на рік у здобувачів вищої освіти пов'язані з іспитами: зимова та літня екзаменаційні сесії. Іспити є своєрідним критичним моментом у навчальній діяльності, у підведенні підсумків навчальної праці за семестр. Вони служать певним стимулом до збільшення обсягу, тривалості та інтенсивності навчальної діяльності, мобілізації всіх сил організму та вирішується питання про відповідність здобувачів вищої освіти рівню закладу вищої освіти, про отримання стипендії, про самоствердження особистості та ін. як сильний емоціогенний фактор [3]. У період іспитів під впливом напруженої розумової діяльності, в умовах суттєвих змін життєдіяльності, відсутності в них фізичних вправ як засобу емоційної розрядки, рекреації, активного відновлення, спостерігається послідовне зниження показників розумової та фізичної працездатності. Відзначається глибокий органічний зв'язок фізичного здоров'я людини з його моральними принципами.

Висновки. Узагальненими характеристиками ефективного впровадження засобів фізичної культури у навчальний процес є: прискорена впрацьовуваність, емоційна та волева стійкість до факторів, що збивають, зниження фізіологічної вартості навчальної праці, успішне виконання навчальних вимог та хороша успішність, високі організованість та дисципліна в навчанні, побуті, бюджету вільного часу для особистісного та професійного розвитку. Процес занять фізичною культурою і спортом – одна з форм діяльності, яка надає великий вплив на моральний облік. Фізкультурні і особливо спортивні заняття носять цілеспрямований, організований характер і проходять, зазвичай, у колективі. Взаємодопомога в колективі, вимогливість один до одного, висока дисципліна, вміння виходити у своїх діях з інтересів колективу, висока працьовитість – все це може виховуватися у процесі фізкультурно-спортивної роботи. Фізична активність – одна з необхідних умов життя, що має не тільки біологічну, але й соціальне значення. Вона сприймається як природно-біологічна потреба живого організму на всіх етапах онтогенезу. Фізична культура – найбільш ефективний фактор неспецифічної загальної профілактичної та функціонально-відновної терапії. У студентському віці (17–25 років) найчастіше продовжується зростання і формування основних органів і функціональних систем організму. У зв'язку з цим, недотримання режимних моментів, зокрема нераціональний розподіл часу на навчальні заняття та відпочинок, неповне використання відпочинку для відновлення організму після інтелектуальних та фізичних навантажень, переважання пасивних форм відпочинку над активними при нестачі кисню (як результату тривалого

перебування в приміщенні), можуть призвести до нервово-емоційної перенапруги, несприятливих наслідків здоров'ю.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

2. Грохова Г. П. Вплив рекреативної культури на формування здорового способу життя студентів технічних ЗВО. *Актуальні питання сучасного масажу* : зб. статей XI міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 24–25 квітня 2020 р., ХДАФК, 2020. С. 23–29.

3. Zakhvatova T. Ye., Yegorov A. B., Nekrasova K. V. Changes in the physical form of students during the Covid – 19 pandemik. *Наукові інновації та передові технології* : журнал. Київ, 2022. № 7 (9). С. 11–26.

Калашник Л. С., д.пед.н., професор

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Розкрито вплив фізичної активності на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти. Установлено, що систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, стан здоров'я, рухова активність, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти спричиняє зниження рівня рухової активності у здобувачів, що негативно впливає на їх фізичний стан [7].

На думку М. І. Шашлова [8], основним засобом зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти є рухова активність.

За даними Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [1], дефіцит фізичної активності у студентської молоді негативно впливає на стан здоров'я; спричиняє збільшення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності, погіршення функціональних резервів організму.

Актуальність досліджуваного питання полягає у вивченні впливу рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив фізичної активності на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична активність сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної систем; активізації нервово-м'язового апарату; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності у студентської молоді [3].

На думку Ю. О. Павлової зі співавторами [4], систематична рухова активність сприяє поліпшенню стану здоров'я, профілактиці серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу у здобувачів вищої освіти.

Як відмічає М. І. Шашлов [8], оптимальна рухова активність є найефективнішими засобами профілактики захворювань та підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності; сприяє злагодженій

роботі всіх внутрішніх органів і систем, поліпшенню функціонального стану дихальної системи, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [2] зазначають, що рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я, функціональні можливості; сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, підвищенню рівня фізичної працездатності та підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Дані О. А. Пермякова, Т. В. Йопа [5] свідчать про те, що систематична рухова активність сприяє збереженню здоров'я, профілактиці захворювань, підвищенню рівня розумової працездатності; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем у студентської молоді.

Фізична активність, на думку Л. Р. Рибалко зі співавторами [6], сприяє поліпшенню стану психічного та фізичного здоров'я, функціонального стану систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. Систематична рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я; сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.

2. 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.

3. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46–49.

4. 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.

5. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.

6. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні*

проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.

7. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

8. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

Калугін І. Г., старший викладач

*Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
м. Київ, Україна*

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Анотація. У тезах розглянуто історію виникнення і розвитку баскетболу в Україні. Установлено, що чоловіча збірна команда Україна з баскетболу посідає 12 місце у світі та 7 місце в Європі; жіноча – 8 місце у світі та 5 місце в Європі.

Ключові слова: баскетбол, збірна команда, спорт, Україна, чемпіонат.

Вступ. Баскетбол є популярною спортивною грою. За свою більш ніж вікову історію він став настільки популярним, що сьогодні ним займаються всі верстви населення всього світу – від дітей у дошкільних закладах освіти до спортсменів-ветеранів [3].

Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко [5] відмічають, що в усіх освітніх установах України баскетбол включений у навчальні програми, використовується в закладах дошкільної, загальної середньої, середньої спеціальної, середньої професійної та вищої освіти, у підготовці спортсменів. Тому, висвітлення історії виникнення та розвитку даного виду спорту в нашій державі є актуальним.

Мета дослідження: розглянути історію виникнення і розвитку баскетболу в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Баскетбол в Україні почав культивуватися в 1922 р. у Чернігові [4].

У 1922 р. в Чернігові було проведено першість міста серед жіночих команд, в якій взяли участь 4 команди. Перше місце посіла команда «Вікторія». Майже одночасно баскетбол культивується в Одесі, Харкові, Києві, Умані (1923 р.), а згодом – у Дніпрі, Запоріжжі, Миколаєві та в інших містах України [2].

28 жовтня 1923 р. в Одесі в залі першого державного спортивного клубу «Криті ринки» між командами трудшколи й інтернату Червоного Хреста був зіграний перший офіційний баскетбольний матч [1].

В Одесі у січні 1924 р. відбулася нарада представників баскетбольних команд, на якому був вибраний Комітет ліги. На початку лютого пройшли календарні матчі серед 12 чоловічих, 3 жіночих і 5 підліткових команд [5].

У січні 1924 р. було затверджено положення про проведення II Всеукраїнської спартакіади, яка мала відбутися у серпні 1924 р. в м. Харкові. У положенні, опублікованому в лютому номері журналу «Вісник фізичної культури», баскетбол було введено, як окремий вид спорту, до офіційної частини змагань.

На II Всеукраїнській спартакіаді 1924 р. у Харкові були проведені змагання чоловічих команд. В них взяли участь лише 4 команди. У фіналі збірна Чернігова перемогла харків'ян, одесити перемогли команду Києва у матчі за 3-тє місце [4].

Влітку 1925 р. Всеукраїнський спортивно-технічний комітет затвердив правила гри і устаткування майданчиків, що сприяло проведенню, 2–6 лютого 1927 р. в Одесі перших Всеукраїнських ігор з баскетболу. В них взяли участь 6 чоловічих команд (м. Київ, м. Одеса, м. Полтава, м. Кременчук, м. Тульчин, м. Харків) та дві жіночі команди (м. Одеса, м. Бердичев). Перемігши усіх суперників, першими чемпіонами України стали жіноча і чоловіча команди Одеси [2].

З 1934 р. першості України проводяться регулярно. Другий чемпіонат України було проведено у квітні 1934 р. Більшість команд, що взяли участь у чемпіонаті, формувалися з молодих гравців, рівень гри котрих був різноманітним. Найсильнішими виявилися чоловіча та жіноча команди м. Одеси. Команди м. Києва здобули друге місце.

З 1937 р. першість України проводилася серед клубних команд. Найсильнішою жіночою командою України стала київська команда «Динамо», яка залишається лідером національного баскетболу до сьогодні.

У 1954 р. команди України вперше взяли участь у міжнародних змаганнях. Чемпіон Києва жіноча команда товариства «Медик» перемогла молодіжну збірну Китаю. А чемпіон України жіноча команда «Динамо» (Київ) виграла у збірної Китаю [4].

З 1960-х років український баскетбол асоціюється з київським «Будівельником» (з 1944 по 1961 рр. команда формувалася на базі студентів Київського інституту фізичної культури під назвою «СКІФ»). Саме ця команда була базовою командою формування збірної України впродовж чотирьох десятиліть. Крім «Будівельника», успішно виступали баскетболісти Київського клубу СКА [3].

У 1995 р. національна збірна жіноча команда незалежної України вперше виграла звання чемпіона Європи [2].

У 1996 р. збірна команда незалежної України вперше взяла участь в олімпійському турнірі в Атланті-1996 і зайняла почесне 4-те місце [3].

У 1992 р. на Іграх XXV Олімпіади у Барселоні українські спортсменки завоювали золоті медалі.

Із здобуттям Україною статусу незалежної країни, національний баскетбол вийшов на міжнародну арену [2].

У 1991 р. було проведено установчу конференцію ФБУ, де президентом вибрано Бориса Корбана. В Дніпрі 1992 р., відбулася позачергова сесія ФБУ, на якій внесені зміни до Статуту та обрано нового президента, – М. К. Осипова.

ФБУ створено 28 лютого 1992 р. А 10 липня 1992 р. ФІБА визнала ФБУ своїм новим членом.

Розпочався новий етап розвитку баскетболу в країні з першого Чемпіонату 1992 р., прийняло участь 8 чоловічих та 7 жіночих команд.

Наступний сезон 1992–1993 рр. нараховував 36 чоловічих та 18 жіночих колективів, така кількість і наступних III-го і IV-го чемпіонатів.

Чоловіча збірна команда України з баскетболу посідає 12 місце у світі та 7 місце в Європі; жіноча – 8 місце у світі та 5 місце в Європі [1].

Висновки. Баскетбол в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту. Гра в баскетбол є настільки популярною, що сьогодні ним займаються всі верстви населення – від дітей у дошкільних закладах освіти до спортсменів-ветеранів.

Чоловіча збірна команда України з баскетболу посідає 12 місце у світі та 7 місце в Європі; жіноча – 8 місце у світі та 5 місце в Європі.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу занять баскетболом на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Балацька Л. В., Головачук В. В. Особливості розвитку історичних етапів баскетболу в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 2 (130) 21. С. 26–29.

2. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2011. 108 с.

3. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання. Дніпропетровськ : Інновація, 2016. 110 с.

4. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.

5. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100 с.

Корх-Черба О. В., к.пед.н., доцент
*Український державний університет імені Михайла Драгоманова,
м. Київ, Україна*

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Анотація. Вивчено вплив систематичних занять аеробікою на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено, що заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: аеробіка, здобувачі вищої освіти, здоров'я, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. За останні роки у 3 рази збільшилась кількість здобувачів закладів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я [5].

На думку науковців [2, 4], основним засобом зміцнення здоров'я є рухова активність, яка сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем, активізації нервово-м'язового апарату, розумової працездатності; удосконаленню фізичного розвитку та психічної діяльності; підвищенню рівня якості життя, фізичної підготовленості та працездатності; забезпеченню різнобічного гармонійного розвитку.

Однією з основних проблем здобувачів закладів вищої освіти є малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на їх фізичний стан [1]. Тому питання вивчення впливу систематичних занять різними видами рухової активності, зокрема аеробікою, на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять аеробікою на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання засобів аеробіки на заняттях з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню психоемоційного стану, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [5].

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [8] акцентують увагу на тому, що систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я, рівень розвитку координаційних здібностей у студентської молоді.

Дослідження Д. В. Пятницької [6] довели, що заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

За даними І. Д. Глазиріна, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришина [3], під впливом систематичних занять аеробікою збільшується об'єм легень;

зміцнюється серцевий м'яз, кісткова система; знижується загальна кількість холестерину, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу; підвищується рівень психічної та фізичної працездатності.

О. Ф. Баканова [1] відмічає позитивний вплив систематичних занять аеробікою на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, І. О. Кушнар'єв [7] зазначають, що систематичні заняття з акробатики позитивно впливатимуть на стан здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний стан систем та активність аналізаторів; є найефективнішими засобами оптимізації рухової активності здобувачів закладів вищої освіти.

Висновки. Систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми поліпшення фізичного стану у здобувачів закладів вищої освіти з використанням засобів аеробіки.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 49–57.

3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

4. 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.

5. 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.

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

7. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. Вип. 3 (161) 23. С. 160–168.

8. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.*

Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ІІ КУРСУ

Анотація. Дослідженню показників розвитку гнучкості у здобувачів закладу вищої освіти ІІ курсу. Надано порівняння результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у юнаків та дівчат за гендерною ознакою. Встановлено, що у зазначеного контингенту спостерігається низький рівень розвитку даної фізичної якості.

Ключові слова: гнучкість, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, нахил тулуба вперед з положення сидячи, рівень розвитку, фізичні якості.

Вступ. Низький рівень розвитку гнучкості спричиняє ускладнення і сповільнення процесу засвоєння рухових навичок, погіршення внутрішньом'язової і міжм'язової координації, зниження економічності роботи, зростання вірогідності пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів [6].

Від рівня розвитку гнучкості залежать показники сили, швидкості та координаційних здібностей.

Високий рівень досліджуваної фізичної якості сприяє поліпшенню кровообігу у хребті, обмінних процесів у суглобах, метаболізму; зміцненню суглобів, зв'язок та м'язових волокон; збільшенню еластичності м'язів; підвищенню рухових можливостей; профілактиці травматизму [2].

Низка науковців [1, 3, 4, 5] досліджувала показники розвитку гнучкості у дітей та молоді різного віку. Разом з тим, існує невелика кількість робіт, присвячених визначенню показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти ІІ курсу, що й обумовлює актуальність даної проблеми.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку гнучкості у здобувачів закладів вищої освіти ІІ курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». До участі в ньому було залучено 138 здобувачів вищої освіти ІІ курсу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Показники розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти ІІ курсу визначалися за результатами нахилу тулуба вперед з положення сидячи [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівнюючи показники гнучкості у здобувачів вищої освіти з нормами, виявлено, що у юнаків і дівчат ІІ курсу спостерігається низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості.

Співставлення результатів нахилу тулуба вперед з положення сидячи у здобувачів вищої освіти II курсу за гендерною ознакою, дало можливість стверджувати, що у дівчат показники розвитку гнучкості достовірно ($p < 0,05$) кращі, ніж у юнаків.

Вважаємо, що відмінності в показниках юнаків і дівчат пов'язані з наявністю більшої кількості колагену у м'язових волокнах дівчат.

Висновки. Здобувачі вищої освіти II курсу мають низький рівень розвитку гнучкості. Результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи у дівчат суттєво кращі, ніж у юнаків.

Перспективи подальших досліджень: удосконалення показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 31. Т. 1. С. 47–51.
2. Баканова О. Ф., Крамаренко В. І. Аналіз показників розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти I курсу. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 8. С. 27–28.
3. Власюк О. О., Федоряка А. В., Грушко О. А. Розвиток гнучкості та координаційних здібностей дівчаток 5–6 років, які займаються гімнастикою в оздоровчих групах. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 67–69.
4. Задворний Б. Р. Методика розвитку гнучкості дівчат старшого шкільного віку засобами стретчингу : дисертація. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2021. 241 с.
5. Корсун А. В. Методика розвитку гнучкості у школярів молодших класів. *Актуальні проблеми фізкультурної освіти*. 2016. С. 40–43.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : конспект лекції. Львів : ЛДУФК, 2018. 19 с.
7. 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: 14.03.2023).

Криворучко С. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. Охарактеризовано аеробіку як вид спорту та рухової активності. Виявлено, що постійно змінюється та оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки з використанням різноманітного спортивного інвентарю.

Ключові слова: аеробіка, оздоровча аеробіка, прикладна аеробіка, спортивна аеробіка, фітнес-аеробіка.

Вступ. Спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання різних верств населення України. Систематичні заняття різними видами рухової активності сприяють розвитку відповідальності, дисциплінованості, цілеспрямованості, ініціативності і т. д. [9].

О. Ф. Баканова [1], В. В. Пастернацький, М. Ю. Куш [7] зазначають, що, оптимальна рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Фахівці [3, 5] стверджують, що дефіцит рухової активності спричиняє погіршення здоров'я, порушення функціонального стану систем, негативно впливає на рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності.

Одним з популярних видів спорту та рухової активності серед різних верств населення є аеробіка, заняття якою сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Мета дослідження: надати загальну характеристику аеробіки як виду спорту та рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аеробіка – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ (різновиди ходьби, бігу, стрибків, підскоки, махи ногами, присідання, випади та ін.), що виконуються під музичний супровід [2].

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [10] зазначають, що сучасне поняття аеробіки – це система гімнастичних, танцювальних та інших вправ, які виконуються під музичний супровід поточно-серійним методом.

Фахівці [4, 6, 8, 10] виділяють таку класифікацію аеробіки: оздоровча аеробіка, прикладна аеробіка, спортивна аеробіка – фітнес-аеробіка.

Оздоровча аеробіка – це один з напрямів оздоровчої фізичної культури [6, 8, 10].

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб поліпшення функціонального стану систем, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем [10].

Низка науковців [6, 8, 10] відмічає, що в оздоровчій аеробіці виділяють велику кількість різновидів, що мають різні назви та відрізняються за змістом і характером застосування.

На думку О. І. Четчикової [4], оздоровчу аеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, простота і варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю і самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ. Вона вважає, що у своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти і розвинути індивідуальні риси характеру.

Прикладна (допоміжна) аеробіка була створена на основі оздоровчої аеробіки та використовується як допоміжний засіб у підготовці спортсменів з різних видів спорту (для підготовчої частини заняття, загальної та спеціальної фізичної підготовки, підтримки емоційного фону), у виробничій гімнастиці, у лікувальній фізичній культурі, при реабілітації (для осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму; заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість) та в різних рекреаційних заходах (для популяризації здорового способу життя та залучення різних верств населення до активного відпочинку) тих, хто займається [4, 6, 8, 10].

Спортивна аеробіка (аеробічна гімнастика) – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодія між партнерами (в програмах змішаних пар, трійок і груп, степ-груп) [4, 6].

Науковці [4, 6, 8, 10] стверджують, що основу хореографії складають традиційні для аеробіки «базові» аеробні кроки та їх різновиди в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

За даними науковців А. Г. Істоміна, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітіна [6], спортивна аеробіка як вид спорту є синтезом елементів гімнастики, акробатики, базової аеробіки і танців.

С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [10] вважають, що основною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. На їх думку, у цьому виді спорту використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності.

Фітнес-аеробіка – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Завдяки своїй доступності, видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя [8].

Висновки. Аеробіка є динамічною руховою активністю, яка постійно змінюється та оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види з використанням різноманітного спортивного інвентарю.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив аеробіки на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.

2. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 89–91.

3. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 5 К (61). С. 120–123.

4. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) / уклад. О. І. Четчикова. Харків : Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

5. Москаленко О. Використання елементів аеробіки в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : мат. V Міжнар. наук.-практ. конф. студ., аспірантів і молодих учених / за заг. ред. Л. В. Ясько, В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2016. Т. I. С. 52–53.

6. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.

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

8. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний

заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

9. Рядова Л., Цигановська Н. Історичний аспект виникнення та розвитку хортингу як національного виду рухової активності України. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доп. V Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 верес. 2022 р.) / уклад. : А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 42–43.

10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

Малиш М. В., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Самохін О. О., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито особливості рухової активності у студентської молоді. Установлено, що у здобувачів під час навчання в закладах вищої освіти спостерігається низький рівень рухової діяльності, що спричиняє погіршення здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, функціональний стан.

Вступ. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні. Фізична активність – один з основних чинників, що визначають рівень фізичного здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти [1].

На думку Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудима [2], рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я; сприяє профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану систем; підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності; є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості у здобувачів закладів вищої освіти.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Стрімкий ріст виникнення захворювань серед студентської молоді спричинений фізичною детренованістю, яка розвивається внаслідок обмеженої рухової діяльності [1]. Саме тому питання виявлення особливостей фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: розкрити особливості рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається зниження рухової активності, що спричиняє погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості [2].

Як відмічає Л. Л. Азаренкова [1], здобувачі впродовж навчання у закладах вищої освіти отримують велику кількість розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності. На думку М. І. Шашлова [5], постійне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють функціональні порушення та зниження працездатності у зазначеного контингенту.

За даними З. В. Сироватко [3], великий обсяг навчального навантаження під час навчання в закладах вищої освіти спричиняє тенденцію дефіциту рухової активності у здобувачів, що негативно впливає на їх фізичний стан.

На думку Л. М. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йопа [3], останнім часом рівень рухової діяльності здобувачів вищої освіти значно знизився. Тенденція до зменшення обсягу фізичної активності серед студентської молоді негативно впливає на їх здоров'я, функціональний стан систем, фізичний розвиток та підготовленість.

Висновки. Фізична активність сприяє поліпшенню фізичного стану у студентської молоді. Разом з тим, у здобувачів під час навчання в закладах вищої освіти спостерігається низький рівень рухової діяльності, що спричиняє погіршення здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму підвищення рівня фізичної активності у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.

2. 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.

3. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 145–149.

4. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 159–161.

5. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

Махоніна А. П., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Подмарьова І. А., старший викладач
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків Україна*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито особливості рухової активності здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти. З'ясовано, що студентська молодь веде малорухливий спосіб життя, який негативно впливає на її фізичний стан.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, рухова активність, стан здоров'я, фізичні вправи.

Вступ. Рухова активність позитивно впливає на стан здоров'я; є ефективним засобом активізації нервово-м'язового апарату; забезпечує різносторонній гармонійний розвиток; сприяє підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності [3].

Заняття фізичними вправами сприяють профілактиці захворювань, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної працездатності [2].

Малий обсяг рухової активності спричиняє погіршення здоров'я, зниження рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти [4].

Продовж навчання у закладах вищої освіти кількість здобувачів, віднесених до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV курсі [2].

Мета дослідження: вивчити особливості рухової активності здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі вищої освіти мають низький рівень рухової активності, що спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем [6].

Навчання здобувачів вищої освіти пов'язано з малою руховою активністю, що негативно впливає на стан їх здоров'я та фізичну працездатність [1].

Н. А. Кулик зі співавторами [4] зазначають, що у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що негативно впливає на стан їх здоров'я.

В. Г. Рябченко, І. О. Донець, Ю. О. Черезов [5] вважають, що здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що спричиняє часті респіраторні захворювання, зниження активності імунної системи.

Висновки. Здобувачі вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їх фізичний стан.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111) 19. С. 53–55.
2. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
4. 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.
5. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 86–89.
6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 185–189.

Несен О. О., к.фіз.вих.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна*

ВИБІР ВАРІАТИВНИХ МОДУЛІВ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВПРОДОВЖ ОДНІЄЇ НАВЧАЛЬНОЇ ЧВЕРТІ ДЛЯ УЧНІВ 5–6 КЛАСІВ, ВІДПОВІДНО ДО ВИМОГ МОДУЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Анотація. В статті наведено обґрунтування та запропонований варіант розподілу варіативних модулів модульної навчальної програми з фізичної культури для 5–6 класів, відповідно до вимог та концепцій реформи НУШ. Застосування наведеної схеми за описаною методикою спростить вчителям процес визначення можливих видів активності на уроках та сприятиме раціональному плануванню процесу фізичної культури у закладах середньої освіти.

Ключові слова: варіативні модулі, зміст, НУШ, розподіл, уроки, фізична культура.

Вступ. Сьогодні існує значна кількість наукових праць присвячених впровадженню освітньої реформи у процес фізичного виховання учнів закладів середньої освіти. Наведені особливості фізичного виховання та формування ключових компетентностей під час занять школярів [2, 3, 4, 5, 8].

Акцентована увага на розробці стандарту нової української школи та програмного забезпечення до неї [2, 6]; позитивних та негативних сторін запровадження компетентнісного навчання у фізичному вихованні [1, 4, 5, 8]; методиці проведення занять з окремих варіативних модулів програми в умовах нової української школи [7, 9].

Незважаючи на значну кількість наукових публікацій, практичного розгляду особливостей планування цілісного процесу побудови та проведення уроку фізичної культури для здобувачів середньої освіти вони не мали, а здебільшого зосереджені на науковому підході впровадження освітньої реформи.

Однією з проблем організації уроків фізичної культури згідно модульної навчальної програми є одночасне проведення двох-трьох різних варіативних модулів із 60, які наведені у програмі фізичної культури для 5–6 класів. Є окремі стислі рекомендації як поєднувати ці модулі на одному уроці стосовно місця проведення занять, однак обґрунтованого пояснення які саме варіативні модулі буде доцільно поєднувати для виконання впродовж однієї чверті семестру ми не знайшли.

Виходячи з вищенаведеного метою нашої роботи стало обґрунтування методики вибору варіативних модулів для занять на уроках фізичної культури учнів 5–6 класів впродовж однієї навчальної чверті або семестру.

Завдання:

1. Проаналізувати зміст модельної навчальної програми «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти.

2. Скласти наочну схему поєднання варіативних модулів навчальної програми фізичної культури у певні блоки та обґрунтувати їх розподіл впродовж однієї чверті.

Матеріали і методи дослідження. Під час дослідження використовувалися аналіз наукової та методичної літератури, аналіз відеоконтенту, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Модельна навчальна програма з фізичної культури для 5–6 класів закладів середньої освіти налічує 60 різних варіативних модулів, 12–15 з яких можуть бути обрані та затверджені педагогічною радою закладу для реалізації впродовж навчального року.

При виборі цих модулів необхідно враховувати: матеріально-технічний стан та наявність інвентарю у закладі освіти, теоретико-практичну підготовленість вчителя до їх реалізації та бажань учнів.

Важливим кроком необхідно розподілити обрані модулі для реалізації у певних навчальних періодах:

1. Відповідно до погодних умов: є види фізичної активності, які слід проводити лише у приміщенні (дзюдо, плавання, гімнастика), є такі, які вимагають відкритого простору (лижна підготовка, футбол, скандинавська ходьба, велоспорт, панна), а є й такі, що можуть проводитися як в приміщенні, так і на відкритих майданчиках (інші види рухової активності з програми).

2. Враховуючи зміст самої активності та того навантаження, яке воно може нести. Доцільним буде поєднувати варіативні модулі програми в одній чверті так, щоб реалізовувались різні активності за формою та навантаженням, щоб кожен учень на уроці зміг обрати саме той вид вправ, який на конкретний момент буде для нього прийнятним та цікавим.

Ми пропонуємо обирати для кожного навчального періоду варіативні модулі користуючись рис. 1, де їх зміст об'єднано у блоки.

Види фізичної активності, що наведені та об'єднані в одному блоці структуровані у відповідності до:

1. Форми, тобто виконання рухів, схожі за структурою.

2. Можливого навантаження, яке буде реалізоване на уроці виходячи із можливого змісту вправ.

3. Переважного розвитку окремих фізичних якостей, яке буде реалізоване впродовж занять цими видами рухової активності.

Поєднувати доцільним буде види активності з різних кольорових блоків (з різних ячеек) з огляду на зацікавленість в них контингенту та стану здоров'я учнів.

Варіативні модулі	Панна; Футбол; Футзал	Баскетбол; Баскетбол 3x3; Корфбол	Гандбол; Американський футбол; Регбі 5; Алтимат фрізбі	Флорбол; Лакрос; Хокей на траві
	Бадмінтон; Настільний теніс; пляжний бадмінтон; Теніс; Сквош; Падл; Пікбол	Рінго; Волейбол; пляжний волейбол; Фістбол Доджбол;	Бейсбол; пляжний бейсбол	
	Військово-спортивні ігри; Рухливі ігри; Cool Games			
	Плавання			
	Хортинг; Бойовий хортинг; Дзюдо; Самбо; Сумо; Ушу; Рукопашний бій; Фехтування; Хортинг-фехтування			
	Шорт-гольф; Вудбол; Городки; Петанк		Дартс; Настільний більярд; Шахи; Шахмати	
	Велоспорт			
	Аеробіка; Акробатичний рок-н-рол; Чирлідінг			
	Дитяча легка атлетика; Лижна підготовка; Скандинавська ходьба; Слалом (роликові ковзани)			
	Гімнастика; Рятувальне багатоборство; Фітнес-йога			
	Туризм			

Рис. 1. Розподіл варіативних модулів програми на блоки

Таким чином, поєднуючи види фізичної активності з різних кольорових блоків вчитель буде планувати та реалізовувати зміст та спрямованість фізичного навантаження у відповідності до рекомендацій модульної навчальної програми з фізичної культури для 5–6 класів [3], в якій однією з вимог до сучасного уроку зазначена необхідність «забезпечення диференційованого підходу до організації освітнього процесу, підвищення функціональних можливостей організму і забезпечення гармонійного фізичного розвитку з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та статі учнів/учениць, урахування їхніх мотивів та інтересів до занять фізичними вправами».

Наведена схема та методика вибору варіативних модулів програми для поєднання у одному навчальному періоді не є остаточним та єдиним правильним варіантом вирішення цього питання, слід розглядати її лише як рекомендацію для спрощення планування та проведення уроків фізичної культури для учнів 5–6 класів у відповідності до вимог модульної навчальної програми.

Висновки. Наведена схема розподілу варіативних модулів навчальної програми з фізичної культури із зазначеною методикою їх вибору спростить вчителям процес визначення можливих видів активності на уроках та сприятиме раціональному плануванню процесу фізичної культури у закладах середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень ми розглядаємо у подальшому обґрунтуванні та формулюванні методичних рекомендацій з організації та проведення ефективних уроків фізичної культури за сучасними вимогами освітнього процесу.

Список використаної літератури

1. Вахняк В. С. Фізична культура в умовах нової української школи. *Theory and practice of modern science : collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the IV International Scientific and Theoretical Conference (October 28, 2022). Kraków, Republic of Poland : European Scientific Platform, 2022. С. 177–179.*
2. Гриневич Л. Нова українська школа : основи стандарту освіти. 2016. 64 с.
3. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та ін. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5–6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН України № 795 від 12.07.2021 р. «Про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» модельним навчальним програмам для закладів загальної середньої освіти». URL : https://drive.google.com/file/d/1gCY8mn_OF4DiiZCnofO7C1XNAIqH6LqA/view (дата звернення: 20.03.2022).
4. Моїсєєв С. О., Потеряйко С. М. Ризики та можливості компетентісно орієнтованого фізичного виховання учнів Нової української школи. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах* : зб. стат. XV Міжнар. наук. конф. (м. Харків, 8–9 лютого 2019). Харків. 2019. Т. 2. С. 101–105.
5. Москаленко Н. В., Сороколіт Н. С., Турчик І. Х. Ключові компетентності у фізичному вихованні школярів в рамках реформи «Нова українська школа». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123) 2020. С. 364–371.
6. Сороката Я. Сучасні уроки фізичної культури згідно Нової української школи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук* : зб. мат. I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (24 листопада 2021 р.). Мелітополь : ТДАТУ, 2021. С. 312–314.
7. Стечкевич С. Рухливі ігри на уроках фізичної культури відповідно до концепції нової української школи. *Наукові дослідження та інновації в галузі суспільно-гуманітарних наук* : зб. мат. I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. (м. Мелітополь, 24 листопада 2021 р.) / ТДАТУ : ред. кол. Ломейко О. П., Єременко О. А., Михайлов В. В. Мелітополь : ТДАТУ, 2021. Ч. 1. С. 320–323.
8. Шкарпета В. Про викладання фізичної культури у 2022/2023 н.р. *Майбуття*. 2022, № 19 (690). С. 62–64.
9. Rymar O., Solovey A., Sorokolit N., Shevtsiv U., Matviiv V. Tools for children fitness in the physical education of primary school pupils. *Society. Integration. Education : proceedings of the International Scientific Conference (May 22th–23th)*. Rēzekne. 2020. Vol. 3. P. 540–551.

Паладійчук А. А., викладач

Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ ХОРТИНГУ ЯК КУЛЬТУРНОГО ЯВИЩА ТА ТРАДИЦІЙНОГО УКРАЇНСЬКОГО СПОРТИВНОГО МИСТЕЦТВА

Анотація. Розглянуто історичний аспект становлення хортингу як культурного явища та традиційного українського спортивного мистецтва. Установлено, що в Україні він є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді.

Ключові слова: бойове мистецтво, національний вид спорту, однокорства, спорт, Україна, хортинг.

Вступ. Хортинг є національним видом спорту України та одним з найпопулярніших і масових видів однокорств [5]. Він заснований на оздоровчих, культурних та бойових традиціях українського народу [7].

Для українців актуальним хортинг буде завжди, оскільки він є одним із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах України, хоча найбільшого розвитку та визнання отримав лише з часів незалежності [1]. Тому, висвітлення історії виникнення та розвитку зазначеного виду спорту та рухової активності як культурного явища та традиційного українського спортивного мистецтва на теренах нашої держави є актуальним.

Мета дослідження: розглянути історичний аспект становлення хортингу як культурного явища та традиційного українського спортивного мистецтва.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ідея відродження оздоровчих, бойових, культурних, військово-патріотичних традицій Запорозької Січі у вигляді сучасного хортингу, як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися від покоління до покоління, усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця [1].

В Україні хортинг було засновано у 2008 році. Офіційно як вид рухової активності він був визнаний за наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (Наказ № 3000) до Дня Незалежності України від 21 серпня 2009 року. Цим наказом Міністерство рекомендувало засновнику хортингу Е. А. Єрьоменку як президенту Всеукраїнської федерації хортингу до 20.08.2011 року розробити програму розвитку, відповідні пропозиції щодо спортивної класифікації, правила проведення та суддівства змагань, методичні рекомендації до їх проведення та суддівства, передбачити заходи щодо подальшого розвитку цього виду спорту в Україні [6].

На думку Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко [7], популярність й універсальність системи хортингу полягає у тому, що він увібрав елементи національних видів бойових мистецтв і культури, втілив у собі найефективніші та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств і бойових мистецтв народів центральної Європи. Фахівці стверджують, що нині хортинг став однією з найбільш популярних сучасних систем змішаних видів єдиноборств, що має слов'янське коріння, але завдяки загальнолюдській виховній філософії та комплексним правилам змагань за короткий час існування набув високого професійного авторитету у міжнародному спортивному співтоваристві.

Низка фахівців [2, 4, 5] відмічає, що за короткий час існування хортинг охопив фізкультурно-оздоровчу та навчально-виховну діяльність багато населених пунктів України.

Хортинг включений до Єдиної Спортивної Класифікації України [3].

Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоєнко [7] відмічають, що хортинг успішно розвивається у аматорському та професійному напрямках.

Жінки також є учасниками хортингу і можуть змагатися нарівно з чоловіками [8].

У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики і т. д. [1, 2, 3, 4, 5].

І навчально-тренувальний семінар з хортингу було проведено у м. Києві (20 вересня 2008 року). У ньому взяли участь 65 тренерів, інструкторів та спортсменів із 14 областей України. Після цього хортинг почав поширюватися в різних областях країни. Невдовзі навчально-тренувальні семінари з хортингу були проведені й в багатьох інших містах України. Після низки семінарів відбулися й перші змагання з хортингу в м. Києві 1 листопада 2008 року, на яких були апробовані правила змагань. У них узяли участь понад 100 учасників.

25 березня 2009 року відбулася офіційна реєстрація хортингу в Україні – Міністерство Юстиції України видало Свідоцтво № 3076 про реєстрацію Української Федерації Хортингу. Громадська організація «Міжнародна Федерація Хортингу» зареєстрована в Україні Міністерством юстиції України (6 серпня 2009 р., свідоцтво № 3162) [6].

Колегією Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 09.02.2010 р. № 1/5.3.3. було прийнято рішення про внесення хортингу до Переліку визнаних видів спорту в Україні і на підставі рішення колегії Наказом Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту (№ 306 від 9 лютого 2010 р.) «Про внесення змін до Переліку видів спорту, що визнані в Україні», зареєстрованим Міністерством юстиції України (25 лютого 2010 р. за № 186/17481), «хортинг» було внесено до Переліку видів спорту, що визнані в Україні (№ 71) [2, 3].

Визначними подіями у розвитку хортингу стало, по-перше: його офіційне введення як варіативного модуля «Хортинг» до навчальної програми з фізичної культури для 5–9 класів, 10–11 класів загальноосвітніх закладів Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України з грифом «Рекомендовано» згідно з

листами-розпорядженнями № 1/11–8601 та № 1/11–8604 від 15.09.2011 року; по-друге: Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України було рекомендовано відкрити відділення хортингу у закладах вищої освіти України I-IV рівня акредитації «Щодо запровадження спеціалізації з національного виду спорту хортинг у вищих навчальних закладах» № 1/11-10420 від 09.11.2011 р. [4, 5].

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України наприкінці 2012 року прийняло рішення про введення хортингу в позашкільні заклади освіти та видало лист-розпорядження № 1/11–19310 від 14.12.2012 року про схвалення навчальної програми з хортингу «Навчальна програма гурткової (секційної) роботи з хортингу» для позашкільних закладів освіти та надання грифу «Рекомендовано Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України» [7].

29 березня 2009 року у смт. Пуца-Водиця, м. Києва (Україна) було проведено I Всеукраїнський турнір з хортингу серед юнаків, кадетів та юніорів, в якому взяли участь 96 спортсменів з різних областей України.

10 травня 2009 року на спортивній базі загальноосвітньої середньої школи № 104 м. Києва (Україна) пройшов I Всеукраїнський турнір серед дорослих [2, 6].

25–27 жовтня 2014 року у м. Львові (Україна) було проведення I чемпіонат Європи з хортингу [7].

I чемпіонат світу з хортингу відбувся у м. Кендзежин-Козле (Польща) з 24 по 27 вересня 2015 року. В змаганнях узяли участь 165 хортингістів із 11 країн світу. Поєдинки проводилися за розділами змагань: «Двобій», «Форма», «Показовий виступ». У командному заліку 1 місце зайняли хортингісти з України.

II чемпіонат світу з хортингу серед молодших юнаків і дівчат, старших юнаків і дівчат, кадетів і кадеток, юніорів і юніорок, чоловіків і жінок проводився з 17 по 20 листопада 2016 року в м. Трускавець Львівської області (Україна). У змаганнях узяли участь 480 хортингістів із 14 країн світу. Поєдинки проходили за розділами змагань: «Двобій», «Сутичка», «Форма», «Показовий виступ». У командному заліку 1 місце зайняли хортингісти України [6].

У міжнародному спортивному співтоваристві хортинг розвиває Всесвітня Федерація Хортингу (World Horting Federation), яка заснована в Україні у м. Києві громадянином України Едуардом Єрьоменком. Вона розвиває та культивує хортинг у світовій класифікації змішаних спортивних одноборств. Основною метою федерації є здійснення комплексної програми популяризації хортингу як самостійного виду спорту на міжнародній арені [2, 4, 7, 8].

Науковці відмічають [1, 5], що у календарному плані Всесвітньої федерації хортингу на кожен рік, раз у два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків, юніорів і молоді: Чемпіонат Світу, Кубок Світу, Чемпіонат Європи, Кубок Європи, відкриті міжнародні турніри.

В. Ю. Белан [2], Р. В. Головащенко [3], Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрмоменко [7] вважають що, завдяки діяльності World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду одноборств, популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає.

Найбільш динамічно хортинг розвивається в таких країнах: Україна, Словаччина, Італія, Великобританія, Румунія, Франція, Німеччина, Іран, Вірменія, Азербайджан, Іспанія, Польща [8].

Планування заходів із хортингу всеукраїнського та міжнародного значення здійснюється у співробітництві з Міністерством молоді та спорту України [5].

Нині українська школа хортингу вважається найсильнішою у світі. Вона набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних конференцій, навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації та проведення тренувального процесу, міжнародних змагань, суддівської практики, підвищення рівня спортсменів і т. д. [2, 7, 8].

За даними Г. Ф. Аврашової [1], станом на 1 січня 2021 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.

Висновки. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді.

Перспективи подальших досліджень: дослідження впливу занять хортингом на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Аврашова Г. Ф. Хортинг – національна комплексна система самовдосконалення. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю / голов. ред. С. В. Синиця. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 3–5.
2. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
3. Головащенко Р. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 117–122.
4. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посібник. Київ : видавець Паливода А. В., 2012. 163 с.
5. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 104 с.
6. Пантус О. О., Ткаченко П. П., Денисовець А. П., Ободзінська О. В., Курилло Т. В. Історичні витоки становлення та розвитку хортингу в Україні. *Фізичне виховання: проблеми та перспективи* : монографія / за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. С. 109–117.

7. Петрочко Ж. В., Єрсьоменко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. Київ : видавець Паливода А. В., 2016. 544 с.

8. Суло Т. Хортинг, як вияв національної приналежності. *Хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива* : матеріали першої міжнародної науково-практичної конференції до Дня заснування хортингу / ред. колегія : Пашко П. В. (голова) та ін. Київ : видавець Паливода А. В., 2018. С. 91–92.

Панасенко Д. В., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито ефективність систематичних занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем та аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, систематичні заняття, теніс.

Вступ. Внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності, що обумовлює появу гіпокінезії, яка, в свою чергу, спричиняє серйозні зміни в організмі [6].

На думку Л. Р. Рибалко, О. А. Пермякова, Т. В. Йої [5], дефіцит рухової активності негативно впливає на стан здоров'я та фізичний розвиток; спричиняє атрофію м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин, зниження рівня фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти.

Низка фахівців [2, 4, 7] стверджує, що рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку особистості; сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та інших систем, профілактиці захворювань, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню фізичної та розумової працездатності.

Незважаючи на велику різноманітність видів рухової активності, теніс є одним з найефективніших видів фізичної діяльності.

Вище зазначене обумовлює актуальність проблеми щодо інформованості здобувачів закладів вищої освіти про ефективність занять великим тенісом.

Мета дослідження: розкрити ефективність систематичних занять тенісом здобувачами закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теніс є один з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. Заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на функціональний стан дихальної та серцево-судинної систем; сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти [8].

За даними О. О. Шевченко, М. В. Мерзлікіна, Н. І. Чучи [9], під впливом занять тенісом у здобувачів вищої освіти спостерігається покращення зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій.

На думку І. В. Бурлаки, А. В. Лукачина [1], систематичні заняття тенісом позитивно впливають на фізичний стан; сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, поліпшенню аеробної витривалості, удосконаленню спритності, сили та швидкості реакції, зняттю емоційної напруги та стабілізації нервової системи.

Як відмічає А. В. Лукачина [3], систематичні заняття тенісом сприяють зміненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. На основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури виявлено, що систематичні заняття тенісом сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем та аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробити методику підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти з використанням засобів великого тенісу.

Список використаної літератури

1. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
2. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 49–57.
3. Лукачина А. В. Особливості використання різних підходів у навчанні гри в теніс студентів ВНЗ неспортивного профілю. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. 2016. С. 78–80.
4. Пермяков О., Йопа Т. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 139–145.
5. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2021. С. 145–149.
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. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2018. С. 220–226.

8. Супруненко М. В., Коломейцева О. М. Особливості початкового навчання з тенісу студентської молоді в університеті неспортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 93–96.

9. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. № 3 (17). С. 115–124.

Петрусенко О. М., здобувач третього рівня вищої освіти, вчитель
*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
Комунальний заклад Львівської обласної ради навчально-реабілітаційний центр
I–II ступенів «Довіра», м. Львів, Україна*

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Анотація. Досліджено показники гнучкості у дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра. Виявлено низький рівень розвитку даної фізичної якості у зазначеного контингенту.

Ключові слова: гнучкість, дівчата, нахили тулуба в сторони, розлади аутичного спектра, фізичні якості.

Вступ. Рухова активність відіграє важливу роль в зміцненні здоров'я, поліпшенні якості життя та сприяє розвитку фізичних якостей у дітей з розладами аутичного спектра [4].

Як відмічають Л. І. Кузнецова, М. С. Бричук, Л. І. Погасій, К. О. Жижкун [2], рухова діяльність у дітей з аутизмом є основним чинником сприяє прискоренню розвитку мовлення, поліпшенню функціонального стану аналізаторів, формуванню розумових дій.

Скрипник Т. В. [3] вважає, що патологічний стан мозку осіб з аутизмом деструктивно впливає не лише на соціально-емоційну та пізнавальну, але й на їхню рухову діяльність. На думку фахівця, у дітей з аутизмом спостерігаються порушення моторики, що призводить до зниження рівня фізичної підготовленості.

Багато науковців займалися проблемами розвитку фізичних якостей у дітей та молоді різного віку. Однак робіт, присвячених визначенню рівня розвитку гнучкості у дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектру небагато, що й обумовлює актуальність даного дослідження.

Мета дослідження: дослідити показники розвитку гнучкості у дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу Львівської обласної ради навчально-реабілітаційного центру I–II ступенів «Довіра». В ньому взяли участь 5 дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра.

Батьки дітей з розладами аутичного спектра дали інформовану згоду на участь їх дітей у дослідженні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку гнучкості визначався та оцінювався за результатами нахилів тулуба в сторони [1].

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень розвитку гнучкості у дівчат 10–11 років оцінюється на 7 балів за 12-бальною шкалою.

Порівняння показників гнучкості дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра з нормативними даними виявило, що учениці мають низький рівень розвитку досліджуваної фізичної якості. Це підтверджує думки С. Lourenço, D. Esteves, С. Nunes, Т. Liu [5], які відмічають, що у дітей з розладами аутичного спектра спостерігається порушення м'язевого тону, гнучкості.

Висновки. У дівчаток 10-11 років з розладами аутичного спектра спостерігається низький рівень розвитку гнучкості.

Перспективами подальших досліджень є підбір засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості у дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра на уроках з фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я : дисертація. Львів : ЛДУФК, 2013. 492 с.
2. Кузнецова Л. І., Бричук М. С., Погасій Л. І., Жижжун К. О. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень в процесі адаптивного фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 1 (121) 20. С. 53–59.
3. Скрипник Т. В. Системно-феноменологічний підхід до діагностики та корекції розвитку дітей з аутизмом : дисертація. Київ : Ін-т спец. педагогіки НАПН України, 2010. 385 с.
4. Lourenço С., Esteves D., Corredeira R., Seabra A. The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15 (3). P. 592–597.
5. Lourenço С., Esteves D., Nunes С., Liu, T. Motor proficiency of children with autism spectrum disorder and typically developing children in Portugal. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (3). P. 1491–1496.

Подмарьова І. А., старший викладач

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків Україна*

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Установлено, що фізична діяльність сприяє поліпшенню фізичного та психічного здоров'я студентської молоді.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, рухова активність, стан здоров'я, фізичний стан, функціональний стан.

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до здоров'я здобувачів вищої освіти [7]. Близько 90% зазначеного контингенту мають погіршення у стані здоров'я [3].

Слабке здоров'я майбутніх фахівців спричиняє виникнення професійних захворювань [8].

Основним засобом зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти є рухова активність [9]. Низький рівень якої спричиняє виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану [2].

Вище зазначене вказує на актуальність досліджуваної проблеми.

Мета дослідження: вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є природною потребою для гармонійного розвитку, збереження та зміцнення здоров'я [10].

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [4] відмічають, що систематична рухова активність позитивно впливає на психічне та фізичне здоров'я.

Д. М. Котко зі співавторами [5] зазначають, що заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової, травної систем, кровопостачання мозку; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; посиленню кровопостачання м'язів.

Під впливом фізичних вправ, на думку Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [6], поліпшується функціональний стан дихальної, серцево-судинної, нервової та травної систем.

І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [3] вважають, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем.

За даними І. Д. Глазиріна, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришина [1]. позитивний вплив фізичних вправ обумовлений тим, що вони сприяють

розвитку та вдосконаленню всіх функцій, підвищенню стійкості до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

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

Перспективи подальших досліджень: пошук засобів та методів оптимізації рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

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. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

4. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.

5. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

6. 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.

7. 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. І. С. 258–260.

8. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

9. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104) 18. С. 102–104.*

10. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 7–9.*

Рядова Л. О., к.фіз.вих.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

Шестерова Л. Є., к.фіз.вих., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ СТІЙКОСТІ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АНАЛІЗАТОРА ДО ОБЕРТАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У СЛАБОЗОРИХ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Анотація. Досліджено показники стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень у слабозорих учнів основної школи. Виявлено, що найкращі результати відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані спостерігаються у школярів 10 класу, при цьому у дівчат вони, здебільшого, достовірно кращі, ніж у хлопців.

Ключові слова: відхилення в ходьбі, слабозорі учні, обертання в кріслі Барані, обертальні навантаження, основна школа, стійкість вестибулярного аналізатора.

Вступ. Вестибулярний аналізатор є однією із основних сенсорних систем, що виконує функції збереження стійкості рівноваги тіла, координації рухів як у стані спокою, так і під час руху; забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні і кутові переміщення голови і тіла в просторі, прискорення чи сповільнення, які виникають у процесі прямолінійного чи обертального руху [6, 7, 9]. Він відіграє важливу роль в управлінні руховою діяльністю; розвитку фізичних якостей; орієнтуванні в просторі; формуванні рухових умінь і навичок, зорово-просторових уявлень; взаємодії інших сенсорних систем [2].

Науковці [2, 6, 7, 9] відмічають, що на сучасному етапі розвитку суспільства, у зв'язку з виникненням та становленням нових сфер життєдіяльності людини висувуються підвищені вимоги до організму дітей, зокрема до їх вестибулярної сенсорної системи.

У дітей з вадами зору вестибулярний аналізатор отримує додаткову інформацію від різних статорецепторів, інформує головний мозок про положення тіла у просторі відносно оточуючих предметів і, при необхідності, посилює статичну чутливість [4].

О. К. Моїсеєнко, Ю. А. Горчанюк, Н. О. Пащенко [3] досліджували функціональний стан вестибулярного аналізатора у дітей дошкільного віку; І. Р. Maslyak, Л. Ye. Shesterova, І. А. Kuzmenko, Т. М. Bala, М. А. Mameshina, N. V. Krivoruchko, V. O. Zhuk [8] – у учнів початкової та старшої школи; О. М. Заставна [1], О. Zagolski [10] – у дітей із порушеннями слуху; G. Zhou, Ja. R. Brodsky [11] – у спортсменів різних видів спорту. Разом з цим, робіт, присвячених дослідженню показників стійкості вестибулярного аналізатора у слабозорих учнів основної школи немає.

Все вище викладене обґрунтовує актуальність дослідження.

Мета дослідження: визначити показники стійкості вестибулярного аналізатора у слабозорих учнів основної школи.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі комунального закладу «Харківська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат I–III ступенів № 12» Харківської обласної ради для дітей з вадами зору. В ньому прийняли участь 117 учнів основної школи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень та методи математичної статистики.

Показники стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень, за допомогою яких оцінювався функціональний стан вестибулярної сенсорної системи у слабозорих учнів основної школи визначалися за результатами відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розглядаючи показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в кріслі Барані у слабозорих учнів основної школи, виявлено, що найкращі вони у школярів 10-го класу, вік яких 15–16 років.

Порівняння результатів відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані в учнів у статевому аспекті виявило, що у дівчат вони, здебільшого, достовірно ($p < 0,001$) кращі, ніж у хлопців. Виняток становлять показники вестибулярної стійкості після обертальних навантажень у школярів 6 і 8 класів, які у хлопців достовірно ($p < 0,01–0,001$) кращі, ніж у дівчат.

Вважаємо, що відмінності в показниках стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень хлопців і дівчат обумовлені більш швидким рефлексним включенням пристосовних механізмів вестибулярного аналізатора до навантаження у дівчат, ніж у хлопців.

Динаміка результатів відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані у хлопців з віком свідчить про їх поліпшення. Відмінності в результатах статистично достовірні ($p < 0,01–0,001$).

Аналізуючи показники вестибулярної стійкості до обертань в кріслі Барані у дівчат у віковому аспекті, виявлено, що з віком вони поліпшуються. Відмінності в показниках достовірні ($p < 0,01–0,001$). Вікова динаміка результатів відхилення в ходьбі після обертальних навантажень носить хвилеподібний характер. Відмінності в результатах, здебільшого, достовірні ($p < 0,01–0,001$), за винятком показників учениць 5 та 8 класів.

У динаміці показників відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані в учнів з віком спостерігаються відмінності. Це свідчить про фазність вікової динаміки стійкості вестибулярного аналізатора до обертальних навантажень. За даними Л. Є. Шестерової [5], зазначене пов'язано з періодом статевого дозрівання, коли відбувається різкий зріст та розвиток різних систем організму, що спричиняє деяку неузгодженість в їх діяльності.

Порівнюючи показники відхилення в ходьбі до та після обертальних навантажень у школярів середніх класів з вадами зору, виявлено, що подразнення вестибулярного аналізатора обертальними навантаженнями в

кріслі Барані призвело до достовірного ($p < 0,001$) погіршення результатів як у хлопців, так і у дівчат.

Після подразнення вестибулярного аналізатора 5-тикратним обертанням за 10 с в кріслі Барані результати відхилення в ходьбі, порівняно з показниками до вестибулярного навантаження, суттєво погіршилися. Механізм впливу вестибулярного подразнення на стійкість вестибулярного аналізатора можна пояснити виходячи із закономірностей розвитку нервової системи та взаємодії нервових центрів. При вестибулярному подразненні, що виникає в корковому його представництві, домінуючий осередок збудження за законом негативної індукції знижує збудливість рухових центрів, гальмує імпульси, що надходять в кору головного мозку з інших аналізаторів, що призводить до зниження стійкості.

Висновки.

1. Найкращі показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень спостерігаються у слабозорих учнів 10 класу.

2. Результати відхилення в ходьбі як до, так і після обертань в кріслі Барані, здебільшого, достовірно кращі у дівчат, ніж у хлопців.

3. Показники вестибулярної стійкості до обертальних навантажень в кріслі Барані у слабозорих учнів 15–16 років з віком поліпшуються; після обертальних навантажень – у хлопців поліпшуються, у дівчат змінюються різноспрямовано.

Перспективи подальших досліджень: дослідження показників інших функцій сенсорних систем у слабозорих учнів основної школи.

Список використаної літератури

1. Заставна О. Значення розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення в дітей із порушенням слуху за верботональною методикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018. № 3 (43). С. 41–48.

2. Кузьменко І. Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краснавізна робота в закладах освіти* : зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2015. С. 145–149.

3. 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*. 2015. С. 75–77.

4. Рядова Л. О. Засоби та методи підвищення функціонального стану сенсорних систем у дітей з вадами зору – в сучасних наукових дослідженнях. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. № 1 (39). С. 108–111.

5. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.

6. Angelaki D. E., Cullen, K.E. Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. *Annual Review of Neuroscience*. 2008. Vol. 31. P. 125–150.
7. Horlings C. G., Kung U. M., Bloem B. R., Honegger F., Van Alfen N., Van Engelen B. G., Allum J. H. Identifying deficits in balance control following vestibular or proprioceptive loss using posturographic analysis of stance tasks. *Clinical Neurophysiology*. 2008. Vol. 119. P. 2338–2346.
8. Maslyak, I. P., Shesterova, L. Ye., Kuzmenko, I. A., Bala, T. M., Mameshina, M. A., Krivoruchko, N. V., Zhuk, V. O. The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science : International scientific journal of kinesiology*. Travnik, Bosnia and Herzegovina. 2016. Vol. 9. Issue 2. P. 20–27.
9. Rynkiewicz T., Żurek P., Rynkiewicz M., Starosta W., Nowak M., Kitowska M., Kos H. The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. *Archive of Budo*. 2010. Vol. 6. № 3. P. 159–164.
10. Zagolski, O. (2007), "Vestibular system in infants with hereditary nonsyndromic deafness", *Otol Neurotol*, № 28, P. 1053-1055.
11. Zhou, G., Brodsky, Ja. R. (2015), "Objective vestibular testing of children with dizziness and balance complaints following sports-related concussions", Vol. 152. Issue. 6. P. 1133-1139.

Савіна В. Р., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Гончар В. В., старший викладач
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Виявлено роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний і функціональний стан і активність аналізаторів у зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, зміцнення здоров'я, настільний теніс, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання є однією з важливих складових системи освіти студентської молоді [3]. Воно сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку організаційних здібностей; відіграє важливу роль у формуванні особистості зазначеного контингенту [7].

На думку науковців [1, 5, 6], серед чисельності засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць займає настільний теніс.

Дані Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби [4] свідчать, що настільний теніс є ефективним засобом фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності, всебічному фізичному розвитку у здобувачів. Зокрема, на відміну від інших ігрових видів рухової активності, настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення.

Разом з тим, здобувачі вищої освіти не відвідують заняття з настільного тенісу систематично, що, на нашу думку, пов'язано з нерозумінням ними важливості даного виду рухової активності у зміцненні здоров'я, поліпшенні фізичного стану та активності систем і аналізаторів.

Зазначене обумовлює необхідність інформованості здобувачів закладів вищої освіти щодо ефективності систематичних занять настільним тенісом.

Мета дослідження: виявити роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведення занять з настільного тенісу у рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів під час навчання в закладах вищої освіти [1].

Дані досліджень Т. А. Глоби [2] свідчать, що використання засобів настільного тенісу на заняттях з фізичного виховання для здобувачів вищої

освіти позитивно впливає на функціональний стан аналізаторів сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності.

Г. В. Кучеренко [5] вважає, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

О. О. Мітова, А. В. Полякова [6] стверджують, що під впливом занять настільним тенісом поліпшується функціональний стан серцево-судинної, дихальної та ЦНС, збільшується рухливість у суглобах і сила м'язів, розширюється об'єм периферичного поля зору, підвищується стійкість вестибулярному аналізатора, підвищується рівень розвитку координованості рухів.

На думку О. О. Несен, Т. Є. Соколової [8], систематичні заняття настільним тенісом сприяють збільшенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Як відмічає М. В. Супруненко [9], настільний теніс є один із засобів зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Настільний теніс відіграє важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний і функціональний стан і активність аналізаторів у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: виявити роль інших видів рухової активності у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 7–9.

2. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивноорієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.

3. Гришко Ю. Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 10 (84). С. 70–81.

4. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і*

спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.

5. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.

6. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком.ї для самост. роб. студ. з дисциплін ТМС та ТМ настільного тенісу. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.

7. Мудрий І., Мартиненко В., Окопний А. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК, 2012. 64 с.

8. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.

9. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.

Савчишкін А. О., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Єварницький І. А., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ СКЕЛЕЛАЗІННЯ В УКРАЇНІ

Анотація. Розглянуто історію виникнення і розвиток скелелазіння в Україні. Надана загальна характеристика основних видів скелелазіння, які увійшли в програму Олімпійських ігор.

Ключові слова: альпінізм, боулдерінг, еталон, скелелазіння, складність, швидкість.

Вступ. Скелелазіння є молодим видом спорту, який вперше було включено в програму Олімпійських ігор 2020 р. у Токіо. Він активно розвивається у всьому світі, зокрема в Україні.

Скелелазіння з'явилося в Україні як невід'ємна частина альпінізму, але зараз є набагато популярнішим, ніж альпінізм. Даний вид спорту та рухової активності є популярним серед української студентської молоді. Тому питання ознайомлення з характеристикою та освітлення історії виникнення і розвитку скелелазіння на теренах нашої держави є актуальним.

Мета дослідження: надати загальну характеристику та розглянути історію виникнення і розвитку скелелазіння в Україні.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Скелелазіння виникло в Україні у 1945 р. в альпіністському таборі «Медик» в районі Кавказу І. І. Антоновичем були проведені змагання з урахуванням швидкості проходження маршруту та техніки лазіння, як оцінка скельної підготовки інструкторів табору. У 1947 р. в Домбаї в альплагері «Блискавка» були проведені перші офіційні змагання зі скелелазіння серед інструкторів альпінізму. Скелелазіння стало «молодшим» братом альпінізму. Альпіністські сходження стали складнішими з технічної точки зору, тому потрібна була скельна підготовка. Для круглорічної підготовки в містах будувались штучні стінки, так звані «тренажери». Ще в 1940 р. на науковій конференції Українського інституту фізкультури львів'янин П. Т. Собенко представив проект першої штучної стінки. В Україні в 60-х роках з'явився перший простий тренажер в місті Київ у політехнічному інституті.

Час минув і скелелазіння стало переростати в самостійний вид спорту зі своїми правилами та вимогами. З 1952 р. почали присвоюватися суддівські категорії, а з 1966 року були визначені нормативи III, II, I розрядів зі скелелазіння.

Перший Чемпіонат України був проведений у 1955 р, наступний у 1960 р. Чемпіонати проводилися щороку до 1995 року, за винятком 1976 р.

В Україні, при Федерації альпінізму, Комітет зі скелелазіння був створений у 1970 р., очолив його Г. П. Полевий.

З 1989 р. комітетом керував В. А. Дубровін, потім Г. І. Чуб, а з 2002 р. – В. В. Скорик.

У 1973 р. було створено тренерську раду з скелелазіння. В неї з України увійшов суддя П. Ф. Славінський. У тому ж році вперше в Україні почали проводитися зимові змагання зі скелелазіння. У перших змаганнях брали участь лише київські команди, наступного року змагання отримали назву меморіал пам'яті Анатолія Кустовського і стали всеукраїнськими. Місце і час цих змагань змінювалися і мали широку географію. Житомир, скелі Довбуша. Потім у 1994 р. – повернення в Денеші. Сьогодні змагання перетворилися на Кубок України [3].

У 70-х роках скелелазіння почало ділитися на види: парні гонки, індивідуальне лазіння, зв'язки та інше, а в 90-х роках – швидкість, складність, боулдерінг.

Лазіння на швидкість. Швидкісне лазіння почали розвивати в 1947 р., спочатку визначене як невід'ємна частина альпінізму, потім поступово відокремилася і почало проводитися на більш складній місцевості.

У 2005 р. з метою прискорення процесу включення до олімпійських змагань вид лазіння на швидкість перетерпів кардинальних змін, створено еталонну трасу, на якій почали проводити міжнародні змагання. Раніше траси на швидкісне лазіння були постійно різними, а тепер це «еталона» траса яка однакова у всьому світі.

У вересні 2014 р. на чемпіонаті світу український скелелаз Данило Болдирев встановив новий рекорд – 5,60 секунди. Згодом його час покращив індонезієць Кіромал Катібін, показавши 5,17 с. Швидкісне лазіння включає індивідуальні виступи та тандемні гонки на час. Мета спортсмена – піднятися до кінця траси за найкоротший час.

Змагання в дисципліні «Швидкість» проводяться на стандартних еталонних трасах. Вона знаходиться на високій стіні для скелелазіння, призначеній для цього виду. Міжнародна федерація скелелазіння (IFSC) затвердила регламент зовнішніх параметрів цього стенду (ширина, висота, кут нахилу, покриття панелі тощо). Змагання високого рівня відбуваються на скелетонах висотою від 12 до 16 метрів і довжиною доріжки від 10 до 15 метрів відповідно. Маршрут обладнаний спеціальними зачепами для лазіння, тип і розмір яких також вказує IFSC. Зачепи повинні розташовуватися на доріжці за певною схемою. Вважається, що учасник змагань подолав трасу, якщо:

- торкнувся спеціально позначеного місця у верхній частині доріжки;
- перетнути фінішну лінію;
- торкання фінішного кола (квадрата) рукою під час ручного вимірювання часу.

На скеледромах у дисципліні «швидкість» використовувалася верхня страховка. Кожен спортсмен має дві спроби пройти маршрут.

Зачеп – це різновид скелелазного спорядження, яке імітує скелі різних розмірів і форм. В цілому зачепи є імітацією природного рельєфу. Поверхня

зачепає зазвичай має власний мікрорельєф, що забезпечує комфортний підйом. Зачепає кріпляться до щита, утворюючи стінку для скелелазіння. Скелелазі лазять по штучних стінах, хапаючись за зачепає руками або наступаючи на них ногами [4].

Лазіння на трудність. Його батьківщина – Західна Європа. Як стиль скелелазіння, визначений комітетом IFSC у 1987 р., «складність» – це не самостійне лазіння – завжди хтось страхує. Мета – піднятися на вершину (знак завершення). Цей вид скелелазіння дуже популярний у всьому світі завдяки своїй технічній різноманітності. Для повноцінного розвитку виду необхідні штучні скеледроми висотою 18–22 м. Спортсмени мають близько п'яти хвилин на перегляд траси. Протягом цього часу учасники змагань обдумують свої ходи, як і в шаховому матчі. Потім намагаються по черзі подолати трасу. Кожен отримує спробу, а час обмежений чотирма-п'ятнадцятьма хвилинами. Розподіл місць залежить від досягнутої висоти та часу проходження. У змаганнях на трудність спортсмени використовують нижню страховку. Довжина маршруту сходження:

- чоловіки до 25 м з не менше 45 перехоплень;
- жінки до 20 м з мінімальною кількістю перехоплень 40.

Якщо учасник за шмигнув мотузку в карабін на фініші, це означає, що спортсмен досяг найвищого результату на трасі. Неодмінним елементом скелелазного спорядження є відтяжка – це петля з міцної капронової стрічки з карабінами на кінці. Вона використовується для страхування спортсмена і може бути різної довжини. Скелелазі повинні підвішувати відтяжку до спеціального болта, який вбивається в скелю або врізається в штучний рельєф. Мотузку, яку використовує скелелаз під час проходження маршруту, зачіпається у відтяжку [2].

Боулдеринг. Назва походить від англійського слова boulder, а боулдеринг означає лазіння по валунах.

Цей вид виник у місті Боулдер (США). Його околиці завалені кам'яними брилами висотою 3–6 метрів. Те, що перетворилося на сучасне змагання з болдерингу, було фестивалем, під час якого проходили численні вигадані маршрути.

Боулдеринг не вимагає високих стін, достатньо висоти 4–5 м.

Боулдеринг – проходження серії коротких складних маршрутів (5–8 перерв на кожному). Траси підготовлені так, щоб учасникам не доводилося страхувати мотузку. Страховка забезпечується матом, який покриває всю поверхню під стіною [1].

Змагання з боулдерингу можуть складатися з 1, 2 (попередніх і фіналів) і 3 раундів (попередніх, півфіналів і фіналів).

Місце спортсмена залежить від:

- кількість пройдених маршрутів;
- кількість отриманих бонусів;
- кількість спроб, проведених на трасі;
- кількість спроб, витрачених на отримання бонусу.

Для змагань, які проводяться за французькою системою, на кожен трасу дається кілька хвилин (зазвичай 4–6 хвилин) і відпочинок між трасами. Спортсмени можуть використовувати необмежену кількість спроб. На трасі є бонуси і топи.

Спортивне скелелазіння передбачає змагання на спеціально підготовлених маршрутах. Вони можуть бути створені людиною (в приміщенні, на відкритому повітрі) або в природному рельєфі (природні камені).

Багатоборство. На Олімпіаді в Токіо було вирішено провести багатоборство, в якому змагання зі скелелазіння проходили у всіх трьох видах, а переможець визначався за сумою результатів у кожній категорії [4].

Висновки. Скелелазіння є складно-координаційним видом спорту, мета якого полягає у подоланні скелелазної траси на скелях чи на штучно побудованих тренажерах. На цей час найпопулярніші напрями скелелазіння – це швидкість, складність і боулдерінг.

Скелелазіння в Україні має багату історію яка бере початок з 1945 р. Включення скелелазіння до олімпійського виду спорту дало новий поштовх до розвитку скелелазної інфраструктури в Україні. Все більше людей цікавляться скелелазінням.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив заняття скелелазінням на рівень розвитку спритності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)* : мат. Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

2. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research : the 8th International scientific and practical conference (March 14–16, 2021). Germany : MDPC Publishing, Munich, 2021.* С. 356.

3. Скрипченко І. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок.* 2014. №. 11. С. 62–69.

4. Скрипченко І. Т. Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нивазнань. Науково-методичний альманах.* Дніпропетровськ, 2016. № 2. С. 44–45.

Самохін О. О., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕННЯ АЕРОБІКИ В УКРАЇНІ

Анотація. Розглянуто історичний аспект становлення аеробіки в Україні. Установлено, що вона відіграє важливу роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення України. Заняття зазначеним видом фізичної діяльності позитивно впливають на фізичний та функціональний стан.

Ключові слова: аеробіка, Кеннет Купер, Україна, федерація спортивної аеробіки, чемпіонат світу.

Вступ. Одним із видів рухової активності, що сприяє поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, оптимізації соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є аеробіка [2, 3, 4].

О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [7] відмічають, що заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я, сприяють удосконаленню фізичного розвитку, поліпшенню фізичної та розумової працездатності, підвищенню рівня фізичної та психічної підготовленості.

Аеробіка відіграє важливу роль у житті різних верств населення України. Тому, висвітлення історії виникнення та розвитку даного виду рухової активності на теренах нашої держави є актуальним.

Мета дослідження: вивчити історичний аспект виникнення і розвитку аеробіки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В кінці XIX століття французький фізіолог Жоржа Демені започаткував новий напрямок гімнастики, в основі якого були фізичні вправи, що засновані на провідному значенні ритму та гармонії рухів, ритмічного чергування напруження і розслаблення м'язів. Оздоровча гімнастика Жоржа Демені базувалася на вмінні виконувати рухи, правильно напружуючи основні групи м'язів, розслаблюючи при цьому другорядні. Демені особливо підкреслював необхідність безперервного руху, закладаючи тим самим основу методу поточного виконання вправ. Таким чином, безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок призвели в XX столітті до важливого відкриття: звичайна оздоровча гімнастика перетворилася на спортивну аеробіку. Використання методу поточного виконання вправ є однією з характеристик сучасної аеробіки [5, 6].

Термін «аеробіка» увів Кеннет Купер. Аеробікою він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ, що мають аеробний характер енергозабезпечення для людей різного віку. Спочатку до цієї системи Кеннет Купер включив лише традиційні, винятково аеробні, циклічні рухи, до яких відносив ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, ходьбу на лижах, катання на

ковзанах та веслування. Пізніше було додано стрибки через скакалку, спортивні ігри, гру в теніс, верхову їзду [6].

Як відмічають Д. В. Пятницька [5], С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова [6], система доктора Кеннета Купера стала популярною у всьому світі, але його програма базувалася ще на двох факторах – психічна гармонія та раціональне харчування. За їх даними, його підтримали і взяли до уваги багато спеціалістів та почали створювати власні системи оздоровчого напрямку: «танцювальна гімнастика», «аеробна гімнастика», «гімнастична аеробіка», «аеробні танці», «джазова гімнастика», «поп-гімнастика», а потім «аеробіка», яка завоювала популярність у Америці та в Європі.

Наприкінці 80-х років почали з'являтися нові види аеробіки: слайд-аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка і т. д.

На початку 90-х років була створена міжнародна федерація спортивної аеробіки і фітнесу (FISAF – ФІСАФ), яка успішно розвиває новий вид спорту – фітнес-аеробіку [5].

14 травня 1989 року делегація з 10 осіб (7 Чемпіонів США та три офіційні особи) приїждять до України за програмою «Спорт для усіх» з показовими виступами. Таким чином українські фахівці дізналися про спортивну аеробіку. Починаючи з 1990 року йде оволодіння новим видом спорту і рухової активності.

У 1991 році створюється федерації спортивної аеробіки України. Перший чемпіонат України було проведено у 1992 року в м. Києві у спорткомплексі КПІ між збірною командою м. Одеси та клубом «Галісман».

У 1992 році перша збірна команда України мала у своєму складі спортсменів Одеси та Києва.

У 1993 році було проведено Чемпіонат України у м. Запоріжжя, що сприяло зростанню популярності спортивної аеробіки в Україні. Понад 100 дорослих спортсменів з 14 міст та областей України прийняли в ньому участь (тоді до змагань допускали лише з 18 років).

Збірна команда України у 1993 році вперше прийняла участь у чемпіонаті світу, який було проведено в Америці в Новому Орлеані. Це був 4-тий чемпіонат світу і команда українських спортсменів одразу потрапила у десятку найсильніших серед 40 країн-учасниць. Відтоді українські спортсмени щорічно брали участь в усіх міжнародних змаганнях та у розвитку аеробіки у світі.

З 1993 року Україна є постійним членом міжнародної федерації (зараз вона має назву FISAF) [1].

Висновки. Аеробіка відіграє важливу роль у популяризації рухової активності серед різних верств населення України. Заняття зазначеним видом фізичної діяльності позитивно впливають на фізичний та функціональний стан.

Перспективи подальших досліджень: виявити значення занять аеробікою у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) / уклад. О. І. Четчикова. Харків : Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

2. Москаленко Н. В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів : ЛДУФК, 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 298–301.

3. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.

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

5. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.

6. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.

Середа М. Ю., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Криворучко С. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрити ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даним видом рухової активності на фізичний та психоемоційний стан студентської молоді.

Ключові слова: аеробіка, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, фізична підготовленість, фізичний стан.

Вступ. Рухова активність позитивно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я; сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, відновлення працездатності [2].

Як відмічають Ю. М. Гасан, О. Г. Горільчаник, М. Г. Долгарева [1], дефіцит рухової активності є основною причиною розвитку серцево-судинних захворювань, деяких видів раку, ожиріння, діабету і т. д.

З огляду вище зазначеного, питання висвітлення засобів оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти, зокрема аеробіки, є актуальним.

Мета дослідження: розкрити ефективність занять аеробікою здобувачами вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної та розумової працездатності, формуванню статури та корекції вад, поліпшенню психоемоційного стану, протидії можливим щоденним стресам у здобувачів вищої освіти [3].

За даними О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко [6], що під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, зниження ваги, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

Наукові дослідження Д. В. Пятницької [5] довели, що заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, позитивно впливають на рівень фізичної та психічної підготовленості.

На думку В. В. Пастернацького, М. Ю. Куца [4], використання занять аеробікою у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є ефективним засобом поліпшення стану фізичного та психоемоційного стану, показників антропометричних даних; підвищення рівня фізичної підготовленості; зниження ваги.

Висновки. Систематичні заняття аеробікою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності,

удосконаленню фізичного розвитку; позитивно впливають на психоемоційний стан; є ефективним засобом зниження ваги, протидії можливим щоденним стресам у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми підвищення рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти засобами аеробіки.

Список використаної літератури

1. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 37–43.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 95–99.

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

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

6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 165–168.

Солодка Т. І., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БАДМІНТОНОМ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СИСТЕМ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. На основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури вивчено вплив занять бадмінтоном на фізичний та функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив занять даним видом рухової активності на зазначені показники у досліджуваного контингенту.

Ключові слова: бадмінтон, здобувачі вищої освіти, рухова активність, фізичний стан, функціональний стан систем.

Вступ. Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, розвитку фізичних якостей, вдосконаленню психічної діяльності; є важливим чинником збереження високого рівня працездатності. Найкращим методом стимуляції різних систем організму є м'язова діяльність. Здійснюючи тонізуючий вплив на центральну нервову систему, фізична активність сприяє більш досконалому і «економічному» пристосуванню до навколишнього середовища [6].

За даними Л. Л. Азаренкової [1], протягом навчання у закладах вищої освіти здобувачі отримують велику кількість розумового навантаження і мають низький рівень рухової активності, оскільки ведуть малорухливий спосіб життя. При цьому соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні.

На думку М. І. Шашлова [6], дефіцит фізичної активності спричиняє патологічні порушення у розвитку функціональних систем.

Великими потенційними можливостями у поліпшенні здоров'я, функціонального стану систем, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, зокрема, формуванні мотивації у здобувачів закладів вищої освіти до систематичних занять з фізичного виховання є впровадження бадмінтону.

З огляду на вище зазначене, вивчення питання впливу занять бадмінтоном на фізичний та функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: на основі аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури вивчено вплив занять бадмінтоном на фізичний та функціональний стан систем у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття з бадмінтону є одним з важливих засобів формування особистості; сприяють зміцненню здоров'я; сприяють удосконаленню фізичного розвитку. Систематичні заняття

даним видом рухової активності забезпечують зниження ризику розвитку ішемічної хвороби серця, діабету і ожиріння. Середня частота серцевого ритму 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 [2].

О. В. Сутула, А. В. Невелика, Ю. І. Чуча [5] вважають, що заняття бадмінтоном позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності здобувачів вищої освіти.

С. А. Крошка [3] зазначає, що заняття бадмінтоном сприяють розвитку рухової реакції, підвищенню швидкості розумових процесів; позитивно впливають на нервову систему.

Дослідження Т. С. Світличної [4] довели, що під впливом занять бадмінтоном у здобувачів вищої освіти спостерігається підвищення рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Систематичні заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, удосконалення фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Перспективи подальших досліджень: експериментально дослідити вплив занять бадмінтоном на фізичний та функціональний стан систем і аналізаторів у здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2020. С. 17–21.
2. 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.
3. Крошка С. А. Методична розробка та впровадження практичного курсу «бадмінтон – запорука здоров'ю» для студентської молоді. *Спортивні ігри*. 2018. №3 (9). С. 25–34.
4. Світлична Т. С. Розвиток фізичних якостей студентів медичних ВНЗ засобами гри у бадмінтон : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2018. 82 с.
5. 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.
6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106). С. 119–121.

Тихонова А. О., старший викладач

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків, Україна*

Семенов А. І., старший викладач

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет,
м. Харків, Україна*

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА БАСКЕТБОЛУ ЯК ВИДУ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Анотація. У тезах надається загальна характеристика баскетболу як виду спорту та рухової активності. З'ясовано, що баскетбол є командною спортивною грою, мета якої – закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника, та в той же час не дати іншій команді закинути у ваш кошик.

Ключові слова: баскетбол, м'яч, рух, спортивна гра, тактика.

Вступ. Баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинки, повороти, переміщення приставними кроками, фінти), а також з м'ячем (ловлення, передача, ведення, кидки). Протиборство, метою якого є взяття кошика суперника і захист свого, викликає прояв усіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, гнучкості та витривалості. До роботи залучаються практично всі функціональні системи, зокрема основні механізми енергозабезпечення. Досягнення спортивного результату вимагає від гравців цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, сміливості, упевненості в собі, почуття колективізму. Такий усебічний і комплексний вплив на тих, хто займається, дає право вважати баскетбол не тільки захопливим видом спорту, але й одним із найбільш дієвих засобів фізичного і морального виховання в різні вікові періоди [3].

О. А. Ефімов, І. П. Помещикова [2] вважають, що заняття баскетболом є ефективним засобом фізичного виховання; позитивно впливають на фізичний та психічний стан; сприяють формуванню наполегливості, сміливості, ініціативності у дітей, молоді та людей середнього і старшого віку.

Мета дослідження: надати загальну характеристику баскетболу як виду спорту та рухової активності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Баскетбол є командною спортивною грою, мета якої: закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника, та в той же час не дати іншій команді закинути у ваш кошик.

Баскетбол умовно поділяється на 2 види: масовий та баскетбол вищих досягнень. Мета масового баскетболу полягає у виявленні талановитої молоді, яка має задатки до швидкого засвоєння спортивної гри, та під впливом систематичних занять здатна вийти на рівень високих спортивних досягнень у баскетболі [5].

За даними Ж. О. Цимбалюк, О. О. Несен, А. В. Мусієнко, І. М. Юрченко [6], результат боротьби в грі залежить від тактичної майстерності окремих гравців і команди в цілому.

Тактична підготовка в баскетболі відіграє важливу роль. Вона спрямована на формування вміння доцільно й ефективно застосовувати засвоєні технічні прийоми в умовах суперництва двох команд.

У баскетболі під тактикою розуміється організація індивідуальних, групових і колективних дій гравців на майданчику, останні реалізуються за допомогою різних систем (організація дій гравців) і комбінацій (узгодження дій гравців).

Тактична підготовка передбачає вивчення гравцями різноманітних прийомів гри, їх варіантів і умов застосування, формування вміння намітити й реалізувати план спортивної боротьби, розвиток здатності уважно спостерігати, швидко реагувати й оцінювати ігрову ситуацію, своєчасно приймати правильні рішення.

Сучасна тактика баскетболу являє собою складний процес взаємодії гравців у нападі та захисті, що спрямована на виконання поставлених завдань і досягнення перемоги. Успіх гри залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної та морально-вольової підготовленості баскетболістів, а також засвоєння ними теоретико-методичних основ тактики й тактичних дій.

Відповідно до змісту гри в баскетболі відбувається безперервне чергування між грою в нападі та захисті. А це означає, що кожен гравець повинен не лише активно нападати, а й уміло захищати своє кільце, своєчасно і правильно реагувати на дії суперника, враховуючи розташування гравців команди супротивника, партнерів і місцезнаходження м'яча [1].

Під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими установками та ігровими рухами в повільному темпі. Приблизно до 40% від загального часу гри в баскетбол припадає на максимальну активність гравців. В середньому за один матч під час занять баскетболом учасник долає близько 7 кілометрів і здійснює близько 20 швидкісних ривків, а також виконує велику кількість стрибків з максимальним зусиллям за умови активної силової боротьби [4].

Висновки. Баскетбол є командною спортивною грою, мета якої – закинути більшу кількість м'ячів у кошик суперника, та в той же час не дати іншій команді закинути у ваш кошик. Його умовно поділяється на 2 види: масовий та баскетбол вищих досягнень.

Заняття баскетболом позитивно впливають на фізичний та психічний стан людей різного віку.

Перспективи подальших досліджень: дослідити ефективність занять баскетболом здобувачами вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навч.-метод. посіб. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. 90 с.

2. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу : навч. посіб. Харків : ХДАФК, 2011. 108 с.
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
4. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 100 с.
5. Фізичне виховання: секційна форма організації навчального процесу (розділ «Баскетбол») : навч. посіб. / уклад. Д. О. Миргород, О. В. Церковна. Харків : Нац. ун-т «Юрид. акад. України ім. Ярослава Мудрого», 2012. 84 с.
6. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

Трощина К. І., здобувач другого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків. Україна

ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даним видом рухової активності на фізичний стан та активність аналізаторів у зазначеного контингенту.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання є однією з важливих складових системи освіти студентської молоді [3], яке відіграє значну роль у формуванні особистості; сприяє розвитку організаційних здібностей, підвищенню рівня фізичної підготовленості зазначеного контингенту [6].

Низка науковців [1, 4, 5, 6] зазначає, що серед великої кількості засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць посідає настільний теніс.

Результати дослідження Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби [3] довели, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки систематичні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентської молоді.

При цьому здобувачі закладів вищої освіти не відвідують заняття настільним тенісом систематично, що, на нашу думку, пов'язано з нерозумінням ними важливості даного виду рухової активності у поліпшенні їх фізичного стану. Тому питання інформованості здобувачів закладів вищої освіти щодо ефективності систематичних занять настільним тенісом є актуальним.

Мета дослідження: Мета дослідження: вивчити роль занять настільним тенісом у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведення занять з настільного тенісу у рамках дисципліни «Фізичне виховання» сприяє зміцненню здоров'я, серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти [1].

Г. В. Кучеренко [4] вважає, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості.

На думку М. В. Супруненко [8], настільний теніс є один із засобів зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану зорового, слухового та рухового аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості.

Дані О. О. Мітової, А. В. Полякової [5] свідчать про те, що під впливом занять настільним тенісом у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, розширення об'єму периферичного поля зору, підвищення стійкості вестибулярному аналізатора

Наукові дослідження [2, 7] довели, що заняття настільним тенісом сприяють поліпшенню функціонального стану зорового аналізаторів, показників фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність.

Висновки. Заняття настільним тенісом відіграють важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено позитивний вплив систематичних занять даним видом рухової активності на фізичний стан та активність аналізаторів у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив занять настільним тенісом на фізичний стан здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 К 2 (71). С. 7–9.

2. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.

3. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.

4. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.

5. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.

6. Мудрий І., Мартиненко В., Окопний А. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу : навч.-метод. гіосіб. Львів : ЛДУФК, 2012. 64 с.

7. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.

8. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.

Чайковська К. О., практичний психолог
Варварівська спеціальна школа Полтавської обласної ради
Полтавської області Полтавського району, Україна

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. Розкрито зв'язок фізичного та психічного розвитку у дітей з особливими потребами. Виявлено тісний взаємозв'язок між даними процесами у зазначеного контингенту.

Ключові слова: вправи, діти з особливими потребами, емоційно-вольова сфера, психічний розвиток, фізичне виховання, фізичний розвиток.

Вступ. У Законі України «Про освіту» надано визначення поняття особи з особливими освітніми потребами (далі – ООП) так: це «... особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту» [7].

Діти з мовленнєвими порушеннями, затримкою психічного розвитку, гіперактивністю та дефіцитом уваги, раннім дитячим аутизмом, вадами зору, слуху, опорно-рухового апарату, поведінки потребують посиленої уваги та зусиль педагогів для адаптації їх до умов життя в соціумі.

Особливості психічної діяльності дітей з ООП – це результат органічних уражень на різних етапах розвитку (внутрішньоутробний, під час пологів, генетичний, постнатальний і т. д.). Вони (особливості) носять стійкий характер. Щоб навчити таких дітей виконувати ті чи інші дії, період навчання має бути тривалим.

З метою оптимізації процесу навчання та позитивного впливу на пізнавальну та емоційно-вольову сферу школярів з особливими потребами в спеціальних закладах освіти особливу увагу необхідно приділяти їх психічному та фізичному розвитку. Тому досліджуване питання є актуальним.

Мета дослідження: вивчити взаємозв'язок психічного та фізичного розвитку у дітей з особливими потребами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток дитини являє собою процес біологічного дозрівання клітин, тканин, органів і всього організму в цілому. Зовні воно характеризується збільшенням розмірів частин тіла дитини і зміною функціональної діяльності його різних органів і систем.

Психічний розвиток дітей і підлітків являє собою процес формування в них пізнавальної діяльності (удосконалення процесів відчуття, сприйняття, пам'яті і т. д.), різних властивостей особистості (темперамент, характер, здібності, потреби та інтереси); розвитку почуттів і волі [4].

Під час виконання рухових вправ єдність фізичної та психічної діяльності проявляється найвиразніше: дитина зміцнюється не тільки фізично, але й збагачується її досвід, з'являються та розвиваються різноманітні відчуття.

Завдяки рухам організм дитини пристосовується до складних умов життя, при цьому рухи стають більш цілеспрямованими. Свідомість починає керувати руховою діяльністю, кожен рух супроводжується відчуттями від м'язів, зв'язок, сухожилів, а відчуття – це надбання психіки, яке забезпечується аналізаторами (зоровий, слуховий, тактильний, руховий, нюховий). Діяльність аналізаторів і рухова діяльність перебувають у нерозривній єдності.

Б. В. Грицуляк, В. Б. Грицуляк [2] стверджують, що головний мозок людини є не лише субстратом психічної діяльності, а й регулятором усіх процесів, які відбуваються в організмі. На їх думку, рух також є продуктом діяльності кори головного мозку.

Людина сприймає відомості про стан чи зміну в навколишньому середовищі, і на основі цих відомостей формується біологічно-доцільна діяльність. Всі пізнавальні процеси особистості не відбуваються без рухів.

Між руховою діяльністю та емоційно-вольовою сферою дитини існує тісний зв'язок. Яскраві емоції звичайно спостерігаються у рухливої дитини. Позитивні емоційні стани підвищують працездатність, негативні – знижують.

Емоційно-вольова сфера починає формуватися тоді, коли дитині вперше доводиться робити не те, що хочеться, а те, що треба. В учнів початкової школи воля розвивається під час найпростіших трудових доручень, коли вони роблять щось не для себе, а для інших, долаючи певні перешкоди, а також в колективних іграх, коли доводиться підкорятися колективу, правилам гри, стримувати безпосереднє пробудження до ігрової дії.

Важлива роль у вихованні волі належить фізичній культурі, спорту і правильному режиму дня. Вони сприяють зміцненню організму, поліпшенню контролю над своїм тілом, рухами, поведінкою.

В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний [3] зазначають, що фізичне виховання є не однорідним, а багатоплановим явищем. Його можна розглядати і в онтогенетичному, і в загальнопідготовчому, і в спеціальнопідготовчому, і в оздоровчо-реабілітаційному та в інших аспектах.

Фізична культура для дітей з розумовою відсталістю є потужним засобом корекції та компенсації порушених і недорозвинених психофізичних функцій розумово відсталих школярів, що створює необхідні передумови для їх оптимальної абілітації та соціальної адаптації в суспільстві [6].

Метою предмету «Фізична культура», як навчальної дисципліни, є фізичне удосконалення школярів: розвиток умінь і навичок здорового способу життя, формування фізичної культури та сприяння всебічному розвитку особистості, гармонізація психофізичного розвитку та корекція його порушень, забезпечення оптимальної адаптації учнів до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища. Адаптивне фізичне виховання школярів закладає фундамент фізичного вдосконалення людини з порушеннями розумового розвитку у наступні роки життя.

Серед основних вправ, які рекомендовано навчальними програмами для 5–9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх закладів освіти для розумово відсталих дітей, виділимо:

Дихальні вправи сприяють розвитку сенсорної та моторної уваги, стійкості довільної уваги, корекції психоемоційної напруги, вихованню дисциплінованості, наполегливості.

Вправи на виховання гнучкості виконуються з метою профілактики порушень та корекції функцій опорно-рухового апарату. З їх допомогою коректується психоемоційний стан дитини та фізична напруга, розвивається витривалість, гнучкість, сила.

Акробатичні вправи спрямовані на розвиток слухо-зоро-вібраційного сприйняття, узагальненості мислення, просторово-часових уявлень, координації рухів та узгодженості виконання рухових дій.

Вправи на розслаблення – ефективний засіб розвитку довільного сприйняття, цілеспрямованої уваги, рухової пам'яті; формування позитивного емоційного стану; виховання стриманості.

Вправи для розвитку координаційних здібностей – це засоби розвитку та збільшення обсягу довготривалої та оперативної пам'яті, аналітико-синтетичного типу сприйняття, практичного мислення.

Вправи з використанням гімнастичних предметів сприяють розвитку довільної пам'яті та розвитку розподілу уваги, основних часових та просторових уявлень.

Кистьова та пальчикова гімнастика позитивно впливає на розвиток концентрації уваги, мисленнєвих операцій шляхом послідовного виконання рухових дій. Вона сприяє формуванню позитивного та корекції негативного психоемоційного стану; розвитку обсягу та точності оперативної, довготривалої та рухової пам'яті; вихованню старанності, наполегливості [6].

В. А. Гладуш, А. М. Висоцька, С. О. Дубовський [1] звертають увагу на те, що тренування функції кисті руки покращує не тільки рухові можливості дитини, а й позитивно впливає на розвиток мовленнєвих і психічних процесів. Формування рухів кисті тісно пов'язане з удосконаленням рухового аналізатора, розвитком зорової і слухової сенсорних систем, а також координації рухів, просторового орієнтування та інших психічних функцій.

За даними В. В. Ліщук [5], в головному мозку людини центри, які відповідають за мову і рухи пальців рук, розташовані дуже близько. На її думку, під час стимуляції зон, що відповідають за тонку моторику рук, відбувається активізація й відділів головного мозку, які відповідають за мовлення дитини. Фахівець вважає, що цілеспрямована система роботи з розвитку дрібної моторики у дітей раннього віку сприяє формуванню інтелектуальних здібностей, мовленнєвої діяльності, а найголовніше – збереженню психічного та фізичного розвитку дитини.

Легка атлетика – просто незамінна складова розвитку психічного та фізичного здоров'я дитини. Різноманітні види бігу, стрибків, метання, лазіння, повзання здатні розвивати у дітей цілеспрямованість та стійкість уваги, кінетичні та кінестетичні відчуття, обсяг та точність оперативної та довготривалої пам'яті, просторову уяву, скоректувати психоемоційний стан. Цей вид спорту здатен розвинути у дітей витривалість, спритність, покращити

координацію рухів, виховати навички адекватної поведінки, дисциплінованості, наполегливості [6].

З метою розвитку уваги, мислення, координаційних здібностей, дрібної моторики у дітей з особливими потребами, доцільно проводити рухливі ігри. Вони спрямовані на розвиток фантазії, здатності до самовираження, просторової уваги, рефлексії емоційних станів, адекватності емоційних реакцій, рухової пам'яті, узгодженості рухових дій, зорового, кінестетичного та тактильно-вібраційного контролю виконання рухової дії і т. д. [6].

Висновки. У дітей з особливими потребами спостерігається тісний взаємозв'язок між фізичним та психічним розвитком. Рухова активність позитивно впливає не лише на морфофункціональний розвиток, але й сприяє розвитку пізнавальної сфери, мислення, корегуванню психоемоційної напруги у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: дослідити вплив кистьової та пальчикової гімнастики на розвиток мовленнєвих та психічних процесів у дітей з особливими потребами.

Список використаної літератури

1. Гладуш В. А., Висоцька А. М., Дубовський С. О. Корекція розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями засобами фізичного виховання. *Вісник післядипломної освіти*. Серія : «Педагогічні науки». 2020. Вип. 12 (41). С. 44–62.
2. Грицуляк Б. В., Грицуляк В. Б. Анатомія і фізіологія людини : навч. посіб. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2021. 135 с.
3. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2005. Ч. I. 420 с.
4. Коц С. М., Коц В. П. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : навч. посіб. Харків : ХПУ, 2020. 288 с.
5. Ліщук В. Зв'язок розвитку тонких рухів пальців рук і розвитку мовлення. *Дефектолог*. 2010. № 7. С. 3–6.
6. Навчальні програми для 5–9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей. Фізична культура. 5 клас. Укладач : Бобренко І. В. Київ, 2014. URL : <https://corr.ks.ua/files/File/progr/int/fizcult5.doc> (дата звернення: 23.03.2023).
7. Про вищу. Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 38–39, ст. 380). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 23.03.2023).

Чемерис Є. В., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У МУЗИКАНТІВ-ІНСТРУМЕНТАЛІСТІВ

Анотація. У тезах розглянуто засоби та методи профілактики порушення постави у музикантів-інструменталістів. Виявлено, що для профілактики порушення постави ефективними є: загальнорозвивальні та спеціалізовані вправи з предметами і без, вправи з булавами, тенісними м'ячами, плавання, технічні елементи гри в баскетбол, вправи з художньої гімнастики та танцювальні вправи, акробатичні вправи, вправи з легкої атлетики.

Ключові слова: музиканти-інструменталісти, музична спеціалізація, порушення постави, профілактика, фізичні вправи.

Вступ. Професійна діяльність музиканта вимагає високого рівня володіння спеціалізованими рухами, які виконуються з високою точністю на тлі підвищеного нервово-емоційного напруження.

Професійна готовність майбутніх музикантів, за винятком задовільного стану здоров'я, залежить від ряду фізичних і психофізіологічних показників розвитку організму, високий рівень яких створює передумови для успішного оволодіння грою на музичному інструменті та майбутньої педагогічної діяльності.

Музична діяльність характеризується високотехнічними складно-координаційними рухами і визначається специфічними вміннями управління точнісними діями у просторі, часі, за ступенем зусиль, відповідно до поставленого завдання. Виконавська надійність музикантів забезпечується розвитком спеціальних координаційних здібностей, нервово-психічних функцій, а також діяльністю сенсорних систем організму [4].

Кожній музичній спеціалізації притаманна особлива робоча поза. З фізіологічного погляду навчальна та педагогічна діяльність учителів музики передбачає, що при виконанні музичного твору фахівець використовує позу стоячи або сидячи, в якій він перебуває годинами, при цьому значно напружуючи м'язи рук, плечового пояса і тулуба. Вимушена робоча поза стоячи з певним положенням голови, тулуба і рук часто призводить до значних перевантажень різних відділів хребта і відповідних м'язових груп.

Робоча поза сидячи менше втомлює, проте, крім втоми м'язів спини і шиї, часто призводить до застійних явищ у нижніх кінцівках, черевної та тазової ділянках, а також до розтягування й ослаблення м'язів плечового пояса і розгиначів спини. Це спричиняє порушення постави, зокрема появу лордозу, кіфозу, сколіозу або сутулості, торсії або деформації грудної клітки.

Обмежена рухова активність знижує професійну працездатність, чинить негативну кумулятивну дію на життєво важливі функції і системи організму

фахівця, призводить до великої кількості помилок при грі на музичному інструменті.

Робочою позою виконавців на струнних інструментах є положення стоячи або сидячи. В обох випадках м'язи ніг і тулуба відчують надмірне статичне навантаження, що вимагає розвитку статичної витривалості. Робоча поза скрипалів, альтистів та контрабасистів передбачає тривале стояння, а на підтримку тіла у вертикальному положенні витрачається багато енергії. Також слабшає склепіння стопи, з'являються болі у попереку, схильність до одностороннього сколіозу і сутулості. При порушеннях постави стають млявими м'язи, спостерігається вузька та пласка грудна клітка. Це загрожує правильній роботі серцево-судинної системи, органів дихання та черевної порожнини, а також спотворює статуру. Високе навантаження струнників на нижні кінцівки призводить до уповільненого відтоку венозної крові та слугує передумовою до варикозного розширення вен [2].

Актуальність дослідження полягає у виявленні засобів та методів профілактики постави у музикантів-інструменталістів.

Мета дослідження: розглянути засоби та методи профілактики порушення постави у музикантів-інструменталістів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Порушення постави займають одне з перших місць серед захворювань опорно-рухового апарату. Між станом опорно-рухового апарату і здоров'ям людини існує тісний зв'язок. Відсутність відхилень у стані опорно-рухового апарату є обов'язковою умовою нормального функціонування органів і систем, підтримання високого рівня фізичного стану [3].

З метою профілактики порушення постави на заняттях з фізичного виховання у майбутніх музикантів доцільно використовувати: загальнорозвивальні та спеціальнорозвивальні вправи з предметами і без, вправи з булавами, тенісними м'ячами, плавання, технічні елементи гри в баскетбол; фізичні вправи, спрямовані на: розвиток та вдосконалення загальної та спеціальної витривалості, швидкості, спритності, координації, частоти і точності рухів рук; рухливості кистей рук та пальців, вправи швидкісного, динамічного характеру, вправи для зміцнення м'язового корсета [2].

М. В. Божик [1] для профілактики порушення постави у музикантів пропонує використовувати:

- загальнорозвивальні вправи;
- вправи з художньої гімнастики та танцювальні вправи;
- акробатичні вправи;
- плавання;
- вправи з легкої атлетики.

Залежно від музичної спеціалізації Ж. Г. Дьоміна [4] рекомендує для профілактики постави у музикантів-інструменталістів застосовувати фізичні вправ, спрямовані на:

- ліквідацію рухового дефіциту;
- розвиток координаційних здібностей;
- удосконалення статичної витривалості м'язів тулуба і нижніх кінцівок, силової витривалості м'язів рук та плечового пояса;
- поліпшення рухливості суглобів плечового пояса, кистей рук та пальців;
- запобігання застою крові у шийному відділі та комірцевій зоні і притоку збагаченої киснем крові до головного мозку, варикозному розширенню вен нижніх кінцівок, порушенням м'язового тону, формування вміння довільного розслаблення м'язів.

Також фахівець вважає, що доцільно використовувати у фізичному вихованні майбутніх музикантів фізичні вправи у воді.

Висновки. Фізичне виховання є важливим чинником підготовки майбутніх музикантів в умовах закладу вищої освіти. Для профілактики порушення постави ефективними є: загальнорозвивальні та спеціальнорозвивальні вправи з предметами і без, вправи з булавами, тенісними м'ячами, плавання, технічні елементи гри в баскетбол, вправи з художньої гімнастики та танцювальні вправи, акробатичні вправи, вправи з легкої атлетики.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму профілактики порушення постави у музикантів-інструменталістів.

Список використаної літератури

1. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2009. № 9 (59). С. 17–35.
2. Бондар Т. К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання: дисертація. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2017. 206 с.
3. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*. 2020. № 1. С. 61–64.
4. Дьоміна Ж. Г. Методика навчання вправ координаційної спрямованості майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання: дисертація. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2010. 242 с.

Чередніченко А. В., старший викладач

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна.*

Кравченко В. А., викладач

*Харківська школа мистецтв для підлітків та дорослих,
м. Харків, Україна*

ВПОДОБАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ХНЕУ ім. С. КУЗНЕЦЯ ДО ПІДВИЩЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ

Анотація. Досліджено музичні вподобання здобувачів вищої освіти щодо їх використання у якості психолого-педагогічного засобу підвищення та відновлення працездатності зазначеного контингенту. Установлено, що студентська молодь надає перевагу розважальній та народній музиці.

Ключові слова: відновлення, здобувачі вищої освіти, музика, працездатність, функціональний стан.

Вступ. Науково-педагогічні фахівці, зокрема сфери фізичного виховання та спорту, в межах своєї спеціальності, вивчають різні питання оптимізації та відновлення працездатності, підтримання певного рівня фізичного стану студентської молоді. Необхідними передумовами для цього є:

- створення чіткого ритму та режиму навчального процесу;
- регулярні спеціально-організовані та самостійні заняття з фізичного виховання, використання його різних форм та засобів (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультпаузи та фізкультурні хвилинки протягом навчального дня, відвідування спортивних секцій за місцем проживання, фізкультурно-спортивні заходи вихідного дня, змагання, загартування і т. д.);
- раціональне харчування;
- дотримання норм та правил особистої гігієни, охорони праці;
- систематичний контроль та самоконтроль різних показників фізичного стану;
- організація раціонального (активного та пасивного) відпочинку;
- використання засобів психоемоційного відновлення;
- організація сприятливих зовнішніх умов щодо навчання;
- створення позитивного емоційного фону, перемикання уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, само накази;
- використання психорегулюючих засобів та відновлювальних заходів (читання книг, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів і т. д.).

На думку науковців [1, 2, 4], певні музичні жанри можуть викликати або підсилити збудження та оптимізувати самопочуття, активність та настрій людини.

І. М. Мельник, А. Е. Усікова [3] зазначають, що раціональне використання різних музичних засобів позитивно впливає на функціональний стан під час навчання та відпочинку.

О. В. Шевяков, Я. А. Славська [5] вивчали вплив певних музичних жанрів та напрямків, а також окремих засобів музичної виразності на психоемоційний стан молоді та дійшли висновку, що для поліпшення їх емоційно-функціонального стану, рекомендується використовувати звучання музики визначених композиторів, як фону, в певних формах навчально-виховного процесу та відпочинку, а саме:

На перервах між навчальними заняттями. Під час перерв гармонізуючий вплив зробить музика В. А. Моцарта – вона підвищує і активність, і самопочуття, і особливо, настрій. Перед початком занять слід використовувати музику В. А. Моцарта, тому що вона значно підвищує активність, дає бадьорість і бажання діяти, при цьому нейтрально впливаючи на самопочуття і настрій. У такому поєднанні і послідовності буде здійснена ефективніша підготовка організму до занять, що включає і гарний настрій, і активність, і самопочуття. Під час обідньої перерви ідеально підійде музика Ф. Ф. Шопена, який прекрасно відновить, поліпшить самопочуття, підніме настрій, знизить тривожність, отриману під час вже минулих занять, при цьому знизивши активність, дасть організму розслабитися, оновитися. *На заняттях з фізичного виховання.* Можна скористатися також музикою В. А. Моцарта, враховуючи зростання активності при її слуханні, а під час занять працею, дівчаткам добре підійде музика В. А. Моцарта і Ф. Ф. Шопена, а хлопчикам – В. А. Моцарта.

Під час проведення суботників, змагань, виставок і інших заходів. Під час проведення активних, діяльних заходів краще використовувати музику В. А. Моцарта. А під час проведення заходів, які повинні сприяти відпочинку, приємному, веселому проведенню часу, краще використовувати музику В. А. Моцарта і Ф. Ф. Шопена.

О. Є. Гант, І. Г. Біленька [1] зазначають, що вплив музикою на самопочуття, активність та настрій людини може відбуватись як при пасивному прослуховуванні так і при активному музикуванні доступними засобами, для гри на яких не потрібна спеціальна підготовка (дзвіночки, барабани, цимбали, хлопки тощо).

На думку фахівців [1–5], особливої уваги потребує саме зміст музичного матеріалу та його вплив на функціональний стан студентської молоді. Більшість з розглянутих наукових досліджень, які були відібрані для аналізу, торкаються деяких засобів музичної виразності, а саме темпу, мелодії, динаміки, ладу. Разом з тим існує незначна кількість досліджень, які присвячені метро-ритмічній характеристиці музичного матеріалу та його формі.

Актуальність даного дослідження полягає у доповненні наукових даних щодо доцільності проведення занять з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти під музичний супровід.

Мета дослідження: вивчити вподобання здобувачів вищої освіти до музичних жанрів та напрямків для використання на заняттях з фізичного виховання.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося у Харківському національному економічному університеті імені Семена Кузнеця, в ньому прийняли участь 227 здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, анкетування, методи математичної обробки даних.

Завданнями анкетування було:

1. Визначення уподобань здобувачів вищої освіти щодо музичних жанрів та напрямків, які, на їхню думку, сприяють підвищенню рівня функціонального стану під час самостійних занять фізичними вправами.

2. Визначити думку здобувачів вищої освіти щодо використання музики під час самостійних занять фізичними вправами.

3. Визначити думку здобувачів вищої освіти щодо використання музики, як психолого-педагогічний засіб відновлення працездатності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз відповідей респондентів на запитання анкети показав наступне:

- 68% та 25% відповідно вважають розважальну та народну музику найкращими жанрами, що сприяють підвищенню рівня функціонального стану під час самостійних занять фізичними вправами;

- 96% вважають, що музичний супровід самостійних занять фізичними вправами позитивно впливає на їх рівень самопочуття, активності та настрою;

- 73% вважають, що прослуховування музичних творів прискорює відновлення рівня працездатності; 18% зазначають, що не впливає на час відновлення; 9% не змогли відповісти на запитання.

Висновки. Спираючись на результати соціологічного опитування вважаємо за необхідне проведення спеціально організованих занять з фізичного виховання виключно під музичний супровід з використанням розважальної та народної музики, якій віддають перевагу здобувачі вищої освіти. Це буде сприяти поліпшенню самопочуття, активності та настрою, а також прискорить відновлення працездатності.

Перспективи подальших досліджень. Розробити та науково обґрунтувати разом з фахівцями з музичного мистецтва спеціальні педагогічні умови з використання музики для занять фізичним вихованням, спрямованих на поліпшення функціонального стану здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Гант О., Біленька І. Індивідуальні особливості сприйняття музичних творів спортсменами. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 1, № 2. С. 25–30.

2. Кравченко О. І. Використання музики на заняттях з фізичного виховання студентів консерваторії. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2011. №8. С. 52–54.

3. Мельник І., Усікова А. Вплив музики на емоційний стан та розумову активність підлітків в умовах учбової діяльності. *Вісник Харківського національного університету*. 2014. № 53. С. 76–79.

4. Терещенко В., Лівак П., Вятоха В. Вплив музики на психоемоційний стан студентів під час тренувальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 8 (139) 21. С. 97–101.

5. Шевяков О. В., Славська Я. А. Вплив музики на психологічний стан учнів спортивної школи. *Бочаровські читання*. 2016. С. 52–59.

Чернищук В. С., Перевозник К. В., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Анотація. Досліджено вплив фізичної активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню психічного та фізичного здоров'я у досліджуваного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, стан, фізичні вправи.

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до навчальної діяльності та до психічного і фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти [3].

На думку О. Д. Дубогая [1], обмеження рухової активності спричиняє виникнення хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення фізичного та психічного стану.

Рухова активність, як відмічає М. І. Шашлов [4], є основним засобом зміцнення здоров'я, відновлення працездатності у здобувачів вищої освіти.

Вважаємо, що здобувачі вищої освіти не розглядають рухову активність як чинник зміцнення здоров'я. Це обумовлено недостатньою їх інформованістю щодо досліджуваного питання.

Вище зазначене вказує на актуальність проблеми, що вивчається.

Мета дослідження: вивчити вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здобувачі закладів вищої освіти ведуть малорухливий спосіб життя, внаслідок чого виникає гіподинамія, статичне перенапруження опорно-рухового апарату з одночасним розслабленням м'язів живота, що спричиняє різні деформації хребта, погіршення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, уповільнення обмінних процесів. Рухова активність є природною потребою для зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку [5].

На думку М. І. Шашлова [4], рухова активність є важливим чинником зміцнення здоров'я у здобувачів вищої освіти. Під впливом фізичних вправ поліпшується функціональний стан систем і аналізаторів, підвищується рівень фізичної працездатності.

Дані Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [2] свідчать про те, що систематична рухова активність сприяє поліпшенню інтелектуальної діяльності, підвищенню продуктивності розумової праці; позитивно впливає на психічний та емоційний стан здобувачів вищої освіти.

Висновки. Систематична рухова активність позитивно впливає на стан психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів та методів оптимізації рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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.

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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

3. 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.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 10 (104). С. 102–104.

5. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145). С. 7–9.

Штефюк І. К., к.фіз.вих.

*Чернівецький національний університет імені Ю. Федоровича,
м. Чернівці, Україна*

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ СИЛИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Досліджено показники сили у здобувачів закладу вищої освіти I–IV курсів. Виявлено, що у юнаків і дівчат I–III курсів спостерігається середній рівень розвитку досліджуваної фізичної якості, IV курсу – достатній.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, підтягування, рівень розвитку, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, сила.

Вступ. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від її рівня розвитку певною мірою залежить прояв інших фізичних якостей [8].

Розвиток сили сприяє поліпшенню функціонального стану систем, активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, що виробляють гормони для роботи м'язів [2].

Науковці [1, 4, 5, 6, 11] вивчали питання дослідження показників розвитку сили у дітей та молоді різного віку. Разом з тим, існує незначна кількість робіт, присвячених визначенню рівня розвитку сили у здобувачів закладів вищої освіти I–II курсів що й обумовлює актуальність даної проблеми.

Мета дослідження: визначити рівень розвитку сили у здобувачів вищої освіти I–IV курсів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Чернівецького національного університету імені Ю. Федоровича. В ньому прийняли участь 480 здобувачів закладу вищої освіти I–IV курсів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень розвитку сили у здобувачів закладу вищої освіти I–IV курсів визначався у юнаків за показниками підтягування, у дівчат – згинання та розгинання рук в упорі лежачи [7].

Виклад основного матеріалу дослідження. Порівняння показників розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти I–IV курсів з нормативними даними показало, що у юнаків і дівчат I–III курсів вони відповідають середньому рівню розвитку, IV курсу – достатньому.

Розглядаючи показники розвитку сили м'язів рук у здобувачів вищої освіти I–IV курсів, робимо висновок, що кращі результати підтягування спостерігаються у юнаків IV курсу, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – у дівчат IV курсу. Відмінності в показниках статистично достовірні ($p < 0,05$). Це підтверджує дослідження науковців [3, 8, 9, 10], які відмічають, що у юнаків і дівчат з віком відбувається інтенсивний приріст сили.

Висновки.

1. У здобувачів закладу вищої освіти I–III курсів спостерігається середній рівень розвитку сили, IV курсу – достатній.

2. Найкращі результати підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи виявлено у здобувачів вищої освіти IV курсу.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму підвищення рівня розвитку сили у здобувачів закладів вищої освіти I–IV курсів на заняттях з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 22 с.

2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

3. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Черкаси, 2005. Ч. 1. 420 с.

4. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I–II рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.

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. Петрова А. С. Ефективність застосування варіативного модуля «кросфіт» у фізичному вихованні школярів старших класів : дисертація. Харків : ХДАФК, 2021. 287 с.

7. 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: 24.03.2023).

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

9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : ОВС, 2008. 406 с.

10. Шамардіна Г. М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

11. Шестерова Л. Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2004. 20 с.

Шутєєв В. В., к.фіз.вих., доцент

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Анотація. У тезах розглянуто вплив засобів бадмінтону на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття бадмінтону сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Ключові слова: бадмінтон, здобувачі вищої освіти, здоров'я, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти спричиняє зниження обсягу рухової активності у студентської молоді, що негативно впливає на показники їх фізичного стану [5].

Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королячук [4] вважають, що зменшення обсягу рухової активності до мінімального спричиняє погіршення стану здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

На думку С. А. Крошка [2], поліпшення фізичного стану у студентської молоді можливе лише за умови систематичних занять різними видами рухової активності, зокрема бадмінтоном. Тому питання впливу занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості та працездатності здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: вивчити вплив засобів бадмінтону на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження: проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; мають системний вплив на особистість; позитивно впливає на всебічний гармонійний розвиток, набуття широкого кола знань, умінь та навичок [1].

Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на здоров'я, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності у студентської молоді [6].

На думку С. О. Черненко, В. Л. Мудрян [7], під впливом занять бадмінтоном у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення рухливості суглобів, підвищення рівня фізичної підготовленості.

О. Ю. Ладишкова, О. В. Белікова, Л. В. Залізко [3] зазначають, що використання занять бадмінтоном у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти сприяє поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-

судинної та дихальної систем, поліпшенню рухливості суглобів, розвитку фізичних і психічних якостей.

Висновки. Систематичні заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: експериментально дослідити вплив занять бадмінтоном на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Барсукова Т. О. Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : Scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 78–109.

2. Крошка С. А. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді. *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму* : зб. наук. праць за мат. III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 16 грудня 2016 р. Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди, 2016. С. 46–51.

3. Ладишкова О. Ю., Белікова О. В., Залізко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4–5 лютого 2021 р. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 57–59.

4. Мосейчук Ю. Ю., Королячук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : ПНДІЕІ, Вид. «Гельветика», 2022. Вип.44. Т. 3. С. 98–101.

5. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу / З. В. Сироватко. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.

6. 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.

7. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посіб. Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.

Яловенко А. А., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

ХОРТИНГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ВИХОВАННЯ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Виявлено роль хортингу в оздоровленні та вихованні української молоді. Установлено, що заняття даним видом рухової активності сприяють зміцненню здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних якостей та духовних цінностей.

Ключові слова: духовне виховання, здоров'я, морально-етичне виховання, українська молодь, фізичне виховання, хортинг.

Вступ. Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного одноборства, яка втілила в собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних одноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі [2].

Хортинг є не лише бойовим мистецтвом, а й системою фізичної підготовки і духовного самоудосконалення. В ньому зібрано безліч елементів з різних видів одноборств: боротьби, самбо, дзюдо, карате, джиу-джитсу і т. д. [3].

Г. Ф. Аврашова [1] зазначає, що хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу.

Оскільки хортинг запроваджено в дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних та закладах вищої освіти, то питання впливу занять хортингом на стан здоров'я і фізичне, морально-етичне та духовне вихованні української молоді.

Мета дослідження: вивчити вплив занять хортингом на стан здоров'я і фізичне, морально-етичне та духовне вихованні української молоді.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та розвинення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей [2].

За даними Ж. В. Петрочко, Е. А. Єрьоменко [4], основна мета хортингу – залучення дітей та молоді до здорового способу життя, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини, підвищення ролі фізичної культури і спорту.

На думку Г. Ф. Аврашової [1], сучасний хортингу – комплексна система самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні.

Як відмічає Е. А. Єрмоєнко [3], хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Він включає в себе оздоровчі, загальнофізичні, технічні і тактичні елементи, а також виховні та філософські аспекти українського національного виду спорту як впливової виховної системи фізичного та морально-етичного напрямку.

Висновки. Заняття хортингом сприяють зміцненню здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових, інтелектуальних якостей та духовних цінностей; формуванню культури особистості, навичок здорового способу життя у молоді; залученню підростаючого покоління до багатств загальнолюдських цінностей; «пробудженню» національної свідомості українців.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу систематичних занять хортингом на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Аврашова Г. Ф. Хортинг – національна комплексна система самовдосконалення. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини* : матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю / голов. ред. С. В. Синиця. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. С. 3–5.
2. Белан В. Хортинг – історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу*. 2014. Вип. 1. С. 44–52.
3. Єрмоєнко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посібник. Київ : видавець Паливода А. В., 2012. 163 с.
4. Петрочко Ж. В., Єрмоєнко Е. А. Хортинг – школа сили і честі юного українця : метод. посіб. Київ : видавець Паливода А. В., 2016. 544 с.

II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Бойчук Р. І. к.фіз.вих., доцент

*Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Цап І. Г., старший викладач

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ, Україна*

Хробатин І. Я., старший викладач

*Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу,
м. Івано-Франківськ, Україна*

КООРДИНАЦІЙНА СКЛАДНІСТЬ ЯК ПРОВІДНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Анотація. Подано основні характеристики тренувального навантаження юних спортсменів. Обґрунтовано сутність поняття координаційної складності у спортивних іграх. Розглянуто підходи до оцінювання координаційної складності вправ, які використовуються у тренувальному процесі юних волейболістів.

Ключові слова: координаційна складність, критерії оцінювання, навантаження, тренувальне навантаження, юні волейболісти.

Вступ. Як правило, будь-які зміни, що відбуваються в організмі людини, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Під руховим навантаженням розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, зумовлених впливом рухових вправ [6, 8]. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі тих, хто займається, їхній характер і досягнутий рівень адаптації зумовлені спеціалізованістю, величиною і спрямованістю навантажень, що виконуються. Що стосується такої ознаки навантаження, як координаційна складність, то це питання, незважаючи на високу наукову цінність і практичну значущість, залишається недостатньо дослідженим [4, 5, 7]. Отже, склалася суперечлива ситуація між необхідністю врахування ступеня координаційної складності вправ, які використовуються в тренувальному процесі юних волейболістів з одного боку та недостатньою висвітленістю цієї проблеми з іншого.

Мета дослідження: визначити критерії оцінювання координаційної складності вправ, які використовуються в тренувальному процесі юних волейболістів.

Матеріал та методи дослідження: аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури, програмних документів; педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Під координаційною складністю навантаження у спортивних іграх розуміють ступінь складності

тренувальних і змагальних вправ, які використовуються в тренуванні учнівської та студентської молоді. Значущість цього чинника в процесі опанування учнями техніко-тактичних прийомів спортивних ігор є дуже високою, а відтак відсутність класифікації тренувальних навантажень з урахуванням координаційної складності застосовуваних вправ може призвести до прорахунків у плануванні, бо вплив координаційної складності суттєво позначається на величині тренувальних ефектів [1, 8]. Ця характеристика передбачає розподіл тренувальних вправ на групи залежно від ступеня їхньої складності.

На основі рекомендацій низки дослідників [4, 5, 7], координаційні вправи доцільно розділяти на п'ять груп, а їхню складність оцінювати від 1 до 5 балів. Під час розробки цієї шкали доцільно оцінювати такі критерії як точність, швидкість, своєчасність та економічність, що слід проявити учневі під час виконання відповідних рухових дій. Необхідно також брати до уваги умови, в яких виконувалися ці рухові дії, кількість гравців, які беруть участь у вправі, рівень їхньої майстерності, виконання вправ за дефіциту часу, в незручний бік, дзеркально, непровідною кінцівкою тощо.

Виходячи з результатів власних спостережень й результатів досліджень W. Ljach та Z. Witkowski [5], пропонується наступний спосіб контролю тренувальних навантажень (вправ), беручи до уваги їхню координаційну складність:

$$K_{Стр} = (C_1 \times t_1) + (C_2 \times t_2) + \dots + (C_n \times t_n) / T_{1-n},$$

де $K_{Стр}$ – загальна координаційна складність вправ у балах, які використовуються для розвитку координаційних якостей у тренуванні, C_1, C_2, C_n – координаційна складність відповідно першої, другої ... аж до останньої (C_n) координаційної вправи; t_1, t_2, t_n – тривалість (хв.) відповідно першої, другої ... аж до останньої (t_n) координаційної вправи; T_{1-n} – загальний час всіх координаційних вправ. На основі вище представленої формули дослідники рекомендують визначати координаційну складність вправ (бали), які використовуються для розвитку координаційних якостей у цілому тренувальному мікроциклі, мезоциклі і макроциклі.

Поступове збільшення обсягу вправ підвищеної координаційної складності у навчально-тренувальному процесі має важливе значення. Зокрема, вправа тільки тоді приносить позитивний ефект у поліпшенні здатності до управління й регуляції рухових дій, коли вона завдає учневі певних координаційних труднощів [2, 3]. Підвищення координаційної складності вправ досягають за допомогою нижче поданих методичних прийомів:

- 1) введення у вправу складних у координаційному сенсі рухових дій;
- 2) підвищення вимог до точності, швидкості, стабільності й винахідливості під час виконання рухових дій у мінливих умовах;
- 3) обмеження часу на виконання рухових завдань;
- 4) зміна способу виконання рухових дій та окремих параметрів рухів;
- 5) зміна умов і ситуацій під час виконання рухових дій.

Крім того, збільшення обсягу й тривалості навантаження (вправ) під час координаційних тренувань досягають за рахунок збільшення кількості

повторень вправи в одній серії, кількості серій та різних вправ у серії за збереження однакового числа повторень. Відтак підвищення інтенсивності навантаження (вправ) під час розвитку координаційних якостей можливе завдяки скороченню інтервалів відпочинку між вправами та між серіями вправ, виконання координаційних завдань у поєднанні з вправами з розвитку кондиційних якостей (силових, швидкісних, швидкісно-силових, витривалості) або використання координаційних вправ після кондиційних навантажень у стані фізичної втоми.

Відносну інтенсивність рухового завдання J. Sadowski [7] рекомендує вираховувати за допомогою визначення частоти пульсу гравців у процесі ігрової діяльності та під час виконання конкретної вправи. Зокрема, відносна інтенсивність конкретної вправи визначалася за формулою: ЧСС учня під час певної вправи $\cdot 100\%$ / ЧСС того ж учня в процесі ігрової діяльності. Своєю чергою відносну інтенсивність тренування розраховують за формулою як частка від ділення суми інтенсивності окремих вправ на їхню кількість. Схожим способом рекомендують визначати відносну інтенсивність тижневих циклів, як частка від ділення інтенсивності тренувальних занять на їхню кількість тощо.

Висновок. Представлена вище методика оптимізації критеріїв оцінювання координаційної складності вправ у поєднанні з визначенням їхнього обсягу та інтенсивності дозволить тренерам-викладачам покращити процес управління й контролю тренувальних навантажень школярів, які займаються волейболом та уникнути помилок під час їхнього планування на певний період.

Перспективи подальших досліджень лежать у площині пошуку додаткових критеріїв для підбору тренувальних засобів із урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Список використаної літератури

1. Бойчук Р. І., Короп М. Ю., Вінтоняк О. В., Грабчук А. Б. Передумови успішного навчання школярів техніки спортивних ігор. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Педагогічні науки*. Чернігів : ЧНПУ, 2020. № 10 (166). С. 246–251.
2. Ткачук В., Віхров К. Вікові особливості періодизації розвитку рухових здібностей школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2009. №6. С. 36–40.
3. Boichuk R., Iermakov S., Nosko M. Pedagogical conditions of motor training of junior players during the initial stage. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17. № 1. P. 327–334.
4. Hirtz P., Starosta W. Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning. *Journal of human kinetics*. 2002. № 7. P. 19–28.
5. Ljach W., Witkowski Z. Development and training of coordination skills in 11-to 19-year-old soccer players. *Human physiology*. 2010. Vol. 36. № 1. P. 64–71.
6. Platonov V., Nikitenko A. Agility and coordination testing in hand-to-hand combat sports. *Polish Journal of Sport and Tourism*. 2019. Vol. 26. № 2. P. 7–13.

7. Sadowski J. Dominant coordination motor abilities in combat sports. *Journal of human kinetics*. 2005. № 13. P. 61.
8. Šimonek J. Coordination Abilities in Volleyball : De Gruyter Open Poland, 2014. 88 p.

Дахно А. О., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна*

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРИСІДАНЬ ЗІ ШТАНГОЮ НА ПЛЕЧАХ В ІЗОМЕТРИЧНОМУ РЕЖИМІ НА РЕЗУЛЬТАТ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Анотація. Досліджено вплив допоміжних вправ (присідання на плечах зі штангою в ізометричному режимі) на змагальний результат у важкій атлетиці здобувачів вищої освіти III–IV курсів. Експериментально підтверджено доцільність використання ізометричного режиму роботи м'язів у тренуваннях важкоатлетів.

Ключові слова: важка атлетика, ізометричний режим, поштовх класичний, присідання зі штангою, ривок класичний.

Вступ. Важка атлетика є швидкісно-силовим видом спорту, в якому розвиток сили має важливе значення для подальшого зростання результатів. Сила є одним із основних показників фізичних здібностей важкоатлета. Збільшення сили сприяє зростанню результатів у двоборстві [1, 2].

У розвитку сили важкоатлетів важливу роль відіграють показники в присіданні зі штангою на плечах [2].

Деякі тренери наголошують на той факт, що присідання зі штангою на грудях значно краще ніж присідання зі штангою на плечах впливає на підвищення результату. Особливо це стосується поштовху класичного, адже за біомеханікою руху, повністю відповідає частині підйому штанги на груди, але використання ізометричного режиму в присіданнях на плечах сприяє зміцненню м'язів, які беруть участь в утриманні штанги на грудях. Також ця вправа має психологічний фактор, який впливає на якість виконання вправи, особливо коли важкоатлет піднімає максимальну вагу.

Отже, припускаємо, що застосування в тренувальному процесі присідання зі штангою на плечах в ізометричному режимі м'язів порівняно з присіданням зі штангою на плечах в динамічному режимі, сприятиме підвищенню темпів приросту результатів у змагальних вправах.

Мета дослідження: дослідити вплив допоміжних вправ (присідання зі штангою на плечах в ізометричному режимі) на змагальний результат здобувачів вищої освіти (важкоатлетів) III–IV курсів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». У ньому взяли участь 10 здобувачів вищої освіти (важкоатлетів) III–IV курсів, яких було поділено на дві групи – експериментальну і контрольну по 5 спортсменів в кожній.

Спортсмени контрольної групи тренувалися за традиційною програмою з акцентом на присідання зі штангою на плечах. Експериментальна група тренувалася за розробленою програмою, яка передбачала підвищення силових

показників за рахунок використання ізометричного режиму в присіданнях зі штангою на плечах із вагою 70–120% від максимального присіду.

Експеримент проводився протягом трьох місяців. На початку та наприкінці експерименту у важкоатлетів провели тестування у ривку, поштовху, присіданні зі штангою на плечах та тязі становій. Під час аналізу експериментальних даних використовувалися методи математичної статистики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. При проведенні дослідження виявлено, що додавання присідань в ізометричному режимі зі штангою на плечах протягом трьох місяців дало можливість зміцнити м'язи ніг, слабкої ланки в кінематичному ланцюгу рухового апарату під час ривку та поштовху класичного, що забезпечило тим самим підвищення ступеня передачі імпульсу сили ніг за рахунок зростання його пікових значень на снаряд продовж фази підриву штанги.

В експериментальній методиці додавання присідань в ізометричному режимі зі штангою на плечах, в загальному обсязі тренувального навантаження, значно підвищило результат в вправі присідань на плечах (динамічний режим). Також покращився темп приросту результатів в класичному ривку та поштовху за рахунок збільшення сили м'язів нижніх кінцівок.

Результати проведення експерименту наведені в таблиці 1. Приріст в змагальних вправах, присіданнях та становій тязі у спортсменів експериментальної групи виявилися вищими, ніж у спортсменів контрольної групи.

Таблиця 1

Динаміка змін результатів у змагальних вправах, присіданнях зі штангою на плечах та становій тязі, кг

Вправи	Приріст результатів		Різниця результатів
	Експериментальна група	Контрольна група	
Ривок класичний	12,6±2,8	6,3±3,9	6,3
Поштовх класичний	16,4±1,8	9,3±1,9	7,1
Присідання зі штангою на плечах	25,1±2,5	13,3±2,2	11,8
Станова тяга	25,2±2,9	17,1±2,1	8,1

Включення присідань в ізометричному режимі зі штангою на плечах у експериментальній методиці тренувань сприяло приросту результатів спортсменів у поштовху класичному більше, ніж у ривку класичному. Це пояснюється тим, що присідання зі штангою в ізометричному режимі допомагають із підйомом штанги на груди у фазі вставання з підсіду.

Експеримент також показав, що присідання в ізометричному режимі зі штангою на плечах є ефективним засобом для розвитку максимальної сили в порівнянні з присіданням зі штангою на плечах, яке являється ефективним засобом для вдосконалення змагальних вправ у важкій атлетиці.

Висновки. В результаті проведеного експерименту було виявлено ефективність розробленої програми підготовки, в якій використовувалися допоміжні вправи (присідання зі штангою в ізометричному режимі на плечах), які за структурою та умовами виконання відповідають змагальним вправам.

Експеримент показав, що кращий тренувальний ефект мають такі тренувальні засоби, які мають більш тісний кореляційний зв'язок із змагальними вправами. Темпи приросту в класичному поштовху в період дослідження у спортсменів експериментальної групи виявився на 7,1 кг вищим ніж у спортсменів контрольної групи.

Експериментальна методика, яка включає застосування допоміжних вправ, показала свою значимість у дослідженні та може використовуватись у процесі вдосконалення тренувальних програм підготовки спортсменів високої кваліфікації.

Перспективи подальших досліджень полягають в розробці індивідуальної методики тренувального процесу з урахуванням співвідношення результатів у ривку та поштовху класичному для здобувачів вищої освіти I–II курсів, які займаються важкою атлетикою.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф., Дахно А. О. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики : метод. посіб. Харків : Нац. аерокосміч. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 36 с.
2. Бріскін Ю. А, Товстоног О. Ф., Зубков С. П. Індивідуалізація технічної підготовки важкоатлетів різного типу тілобудови на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 99–103.
3. Олешко В. Г., Пуцов С. О. Моделювання характеристик технічної підготовленості важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 75–79.
4. Півень О. Б., Джим В. Ю. Дослідження рівня спеціальної підготовки важкоатлетів в підготовчому періоді змагально-підготовчого етапу з використанням різних методів швидко-силової підготовки. *Педагогіка, психологія, та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 9. С. 51–56.

Дахно І. М., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Дахно А. О., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Анотація. Досліджено вплив занять в секції важкої атлетики (виконання важкоатлетичних вправ) на розвиток силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу. Виявлено, що рівень силової підготовленості юнаків, які займалися в секції з важкої атлетики значно перевищують рівень силової підготовленості своїх одноліток, які займалися в секції з бодібілдингу. Приріст показників силових здібностей юнаків експериментальної групи складав в середньому на 10% більше від рівня силових здібностей юнаків контрольної групи.

Ключові слова: бодібілдинг, важка атлетика, жим лежачи, силові здібності, фізичний розвиток.

Вступ. Важка атлетика – один з основних видів спорту, при занятті яким ставиться задача всебічного фізичного розвитку [1].

Як відмічає В. Л. Волков [2], у важкій атлетиці переважають вправи з обтяженнями, тому найбільший вплив на організм спрямований у напрямку максимального розвитку опорно-рухового апарата та сили м'язів. Тому, заняття важкою атлетикою мають прикладне значення, оскільки піднімання та перенесення ваги різної форми є життєво необхідними рухами людини.

У важкій атлетиці виконуються вправи зі штангою, гантелями, ваговими гирями та на спеціальних блокових системах. Але основним важкоатлетичним снарядом є штанга, пристрій якої дозволяє змінювати її вагу і виконувати з нею велику кількість різних вправ. На змаганнях з важкої атлетики виконуються тільки вправи зі штангою.

Такі вправи зі штангою як ривок та поштовх називають класичними вправами, оскільки тільки серед них проводяться важкоатлетичні змагання та реєструються рекордні досягнення. Всі інші вправи зі штангою відносяться до розряду спеціально допоміжних. Саме спеціально допоміжні вправи такі як присідання зі штангою, жим лежачи, стрибки в довжину з місця, станова тяга та інші впливають на розвиток силових показників.

Отже, для дослідження розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти, заняття важкою атлетикою підходять максимально, оскільки направлені на всебічний фізичний розвиток.

Мета дослідження: дослідити вплив занять важкою атлетикою на розвиток силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут». У ньому взяли участь 20 здобувачів вищої освіти I курсу, яких було поділено на дві співвідносні за фізичними здібностями групи експериментальну (ті що займалися важкою атлетикою) і контрольну (ті що займалися бодіблінгом) по 10 спортсменів відповідно. Всі учасники дослідження, за даними лікарського огляду відносяться до основної медичної групи і мають вік не старше 18 років.

Спортсмени контрольної групи тренувалися за традиційною програмою бодіблінгу. Експериментальна група тренувалася за програмою занять з важкої атлетики [3].

Експеримент проводився протягом чотирьох місяців. Визначення силових здібностей здійснювалося за допомогою тестів, які є найбільш простими: присідання зі штангою на плечах; жим штанги, лежачи на лаві; станова тяга штанги; стрибок у довжину з місця; згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підйом тулуба в сід за 30 с. Під час аналізу експериментальних даних використовувалися традиційні методи математичної статистики. Достовірність різниці між змінними оцінювалися за t-критерієм Стьюдента.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати силових показників на початку дослідження наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу експериментальної і контрольної груп до експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	Здобувачі вищої освіти			
		Експериментальна група	Контрольна група	t	p
1	Присідання з штангою на плечах, кг	80,7±0,77	55,3±2,88	8,52	<0,05
2	Жим штанги, лежачи на лаві, кг	50,8±1,02	35,1±3,78	4,01	<0,05
3	Станова тяга штанги, кг	100,7±1,63	75,4±3,21	7,03	<0,05
4	Стрибок в довжину з місця, см	203,6±1,79	195,6±2,12	2,90	<0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	28,5±0,5	27,5±0,5	2,21	<0,05
6	Підйом тулуба в сід, за 30 с, кіл-ть разів	16,5±0,5	14,5±0,5	4,12	<0,05

Результати дослідження силових здібностей у юнаків контрольної і експериментальної груп до проведення експерименту показують, що у юнаків контрольної вони достовірно нижчі за результати юнаків експериментальної групи.

Можливо це пояснюється тим, що в контрольній групі спортсмени займалися в секції бодіблінгу, де недостатньо приділяли уваги силовій підготовці, а в експериментальній групі знаходилися здобувачі вищої освіти,

які самостійно займалися силовими вправами і більше були мотивовані до занять силовими видами спорту. В першу чергу, цікавило вплив занять найбільш популярних видів спорту на силові здібності здобувачів вищої освіти. Тому, доцільно порівнювати не абсолютні значення силових показників здобувачів освіти, а відсотковий приріст показників відносно початкових значень.

По завершенню експерименту силові показники юнаків, як в експериментальній так і в контрольній групах зросли (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня розвитку силових якостей здобувачів вищої освіти I курсів експериментальної і контрольної груп після експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	Здобувачі вищої освіти			
		Експериментальна група	Контрольна група	t	p
1	Присідання з штангою на плечах, кг	90,3±0,47	55,7±2,53	13,83	<0,05
2	Жим штанги, лежачи на лаві, кг	67,4±0,31	48,4±2,37	7,95	<0,05
3	Станова тяга штанги, кг	110,5±0,53	76,7±2,67	12,42	<0,05
4	Стрибок в довжину з місця, см	212,3±0,82	201,3±1,73	5,75	<0,05
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	34,5±0,5	30±0,5	7,26	<0,05
6	Підйом тулуба в сід, за 30 с, кіл-ть разів	19±0,5	15±0,5	10,27	<0,05

Аналізуючи приріст силових здібностей у здобувачів вищої освіти I курсу протягом експерименту, встановлено, що у юнаків експериментальної групи достовірні відмінності (p) виявлені у всіх тестах (табл. 3).

Таблиця 3

Порівняння приросту показники рівня розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти I курсу експериментальної і контрольної груп після експерименту

№ з/п	Контрольні вправи	Здобувачі вищої освіти			
		Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютний приріст	Відносний приріст, %	Абсолютний приріст	Відносний приріст, %
1	Присідання з штангою на плечах, кг	9,6	10,6	0,6	1,1
2	Жим штанги, лежачи на лаві, кг	16,6	24,6	13,3	27,5
3	Станова тяга штанги, кг	9,8	8,8	1,3	1,7
4	Стрибок в довжину з місця, см	8,7	4,1	5,7	2,8
5	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кіл-ть разів	6	17,5	4	13
6	Підйом тулуба в сід, за 30 с, кіл-ть разів	2,5	14	1	5

Отже, результати експерименту засвідчили, що систематичні заняття важкою атлетикою в секції з важкої атлетики Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» ефективно впливають на силові здібності здобувачів вищої освіти I курсу.

Висновки. По завершенню дослідження виявлено, що рівень силової підготовленості юнаків експериментальної групи, які займалися важкою атлетикою значно перевищують рівень своїх одноліток, які займалися в секції з бодібілдингу. Приріст показників з силових здібностей юнаків експериментальної і контрольної груп суттєво відрізняється в деяких вправах до 10%.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці індивідуальної програми тренувальних занять з урахуванням індивідуальних психічних та фізичних особливостей здобувачів вищої освіти I курсу, які займаються важкою атлетикою.

Список використаної літератури

1. Баканова О. Ф., Дахно А. О. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики : метод. посіб. Харків : Нац. аерокосміч. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харків. авіац. ін-т», 2020. 36 с.
2. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта України, 2008. 256 с.
3. Галашко М. І., Півень О. Б., Джим В. Ю., Канунова Л. В. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : навч. посіб. Харків, 2013. 406 с.
4. Стеценко А. І. Важка атлетика : навч. посіб. Черкаси, 2008. 459 с.

Єрмоєнко В. М., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. Розглянуто засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. Установлено, що спеціальна фізична підготовка спринтерів повинна передбачати комплексне виховання силових, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості.

Ключові слова: бігуни на короткі дистанції, легка атлетика, спортсмени, фізична підготовка, фізичні якості.

Вступ. Ріст спортивних досягнень у світовій легкій атлетиці спричиняє необхідність пошуку оптимального співвідношення засобів і методів тренування спортсменів [10].

За даними О. Ф. Артюшенко, Л. В. Сіренко [1], у спортивній підготовці важливішу роль відіграє фізична підготовка, що спрямована на виховання фізичних якостей необхідних для досягнення успіхів у спортивній діяльності. Науковці вважають, що фізична підготовка повинна бути спрямована на зміцнення органів і систем організму спортсменів, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток провідних фізичних якостей.

В. В. Бондаренко зі співавторами [2] відмічають, що високий рівень розвитку фізичних якостей – це фундамент, на якому базується спортивна підготовка, це одна зі складових досягнень високих спортивних результатів.

На думку В. І. Марчука, І. І. Вовченко [7], для досягнення гармонійного фізичного розвитку і уникнення передчасної стабілізації розвитку провідних рухових здібностей спринтерів необхідно використовувати широкий комплекс засобів і методів спортивного тренування, що й обумовлює актуальність дослідження.

Мета дослідження: розглянути засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значно збільшити швидкість рухів можна, перш за все, вихованням сили м'язів, збільшуючи їх масу і головне – підвищуючи здатність проявляти дуже великі зусилля за мінімальний відрізок часу. Для розвитку цієї якості ефективно спеціальні силові вправи, зокрема із обтяженням [4].

Дослідження В. І. Терещенко [10] довели, що швидкість рухів можна підвищити за рахунок використання еластичних властивостей м'язів, оскільки заздалегідь оптимально розтягнутий м'яз скорочується з більшою силою і швидше. Для поліпшення еластичності вони рекомендують виконувати спеціальні вправи на розтягування розслаблених і напружених м'язів. Також

науковці відмічають, що для підтримки гранично швидкого темпу у спринті необхідний високий рівень розвитку швидкісної витривалості.

Найчастіше розвиток швидкості припиняється через те, що в тренуванні не застосовуються необхідні засоби і методи для подальшого розвитку фізичних якостей (перш за все сили). У зв'язку з тим, що рівень розвитку якостей не змінюється, створюються умови; коли повторні гранично швидкі рухи стають однотипними і виконуються в одному і тому ж ритмі, особливо циклічні рухи. Багатократне повторення рухів в одному і тому ж максимальному ритмі створює звичність, автоматизація рухів, заснована на утворенні певного стереотипу в корі головного мозку. Це перешкоджає зростанню швидкості навіть у тому випадку, коли рівень розвитку фізичних і вольових якостей підвищується. Спортсмен не завжди може «порвати» рефлекторні зв'язки, що утворилися, змінити динамічний стереотип і перейти на новий, швидший темп [1].

Для перебудови стабілізованого динамічного стереотипу, підвищення верхньої межі зони рухливості навіку і в результаті поліпшення швидкості рухів, треба неодноразово виконувати рухи як можливо швидше, проявляючи значні вольові зусилля. Слід використовувати полегшені умови, що дають можливість виконати стрибок, біг або метання з швидкістю, що перевищує стабілізовану. Наприклад, спринтерам рекомендується тренуватися в декілька полегшених умовах [5].

З метою підвищення швидкості руху у спринтерів слід використовувати в першу чергу груповий метод проведення занять. При сумісних стартах, прискореннях і бігу на відрізках у спринтерів з'являється прагнення прискорити рух. З цією метою треба широко користуватися гандикапом (біг з форою), створювати умови, що дадуть можливість виконувати рухи з швидкістю, що перевищує досягнуту. Для цього використовують біг укороченими кроками, біг з прискоренням, біг по похилій доріжці з нахилом 2° – 3° , а також «вистрибування» зі старту за допомогою розтягнутих гумових шнурів, збільшення швидкості бігу за допомогою тяги і т. д. Збільшити максимальну швидкість рухів можна також за допомогою гучних ритмічних звуків, що прискорюються, в темпі яких спринтер прагне утримувати частоту кроків. Дуже корисний біг, зокрема з прискоренням, під музику [8].

Завдяки декількох повторень над швидкої вправи у спортсмена викликаються нові відчуття, психічне налаштування і впевненість в можливості перевищити граничну швидкість в звичайних умовах. Якщо після цього легкоатлет в одній-двох спробах перевищить стабілізований рівень швидкості в звичайних умовах, то стабільність тут залежатиме лише від числа повторень надшвидких рухів, перш за все, в полегшених умовах, а потім у звичайних.

Полегшувати умови можна лише настільки, наскільки вони забезпечують швидкість, яку можна відтворити у звичайних умовах. Перш ніж переходити до такого тренування, необхідно укріпити певні м'язи, збільшити їх силу і еластичність, підвищити гнучкість, поліпшити спеціальну витривалість. У рухах, несхожих за руховою структурою, придбана швидкість не переноситься на іншу вправу. У рухах, координаційно-схожих, справа йде по-іншому.

Бігунам слід покращувати швидкість стартової рухової реакції. З цією метою застосовують багатократні старту за сигналом, бажано пострілом зі стартового пістолета [3].

Для виховання швидкості найбільш корисно виконувати вправи безпосередньо змагальним методом. Як і спеціальні вправи, біг потрібно виконувати повторно, зі швидкістю переміщення, близькою до межі, і ще швидше в полегшених умовах, а також як можливо швидше в ускладнених умовах [9].

Основним методом розвитку швидкості у спринтера є біг на коротких відрізках з максимально граничною швидкістю. У прискореннях, бігу з ходу та зі старту швидкість рухів і швидкість бігу підвищуються поступово і доходять до максимуму. Але одним бігом не можна вирішити завдання виховання даної здібності. Вправи для виховання швидкості необхідно підбирати так, щоб максимально швидкі рухи виконувалися м'язовими групами, що беруть активну участь у бігу. Існують і інші вправи на розвиток швидкості, але головним є максимальний темп з великою амплітудою і свободою рухів, без затримки дихання [5].

Дані В. М. Костюкевич [6] свідчать про те, що ефективними засобами виховання швидкості є виконання фізичних вправ в полегшених умовах, виконання рухів, що дозволяють добитися великої частоти, наприклад прискорений біг по похилій доріжці. На їх думку, для розвитку швидкості доцільно використовувати вправи з обтяженням, після яких спортсмен відчуває себе легко і може виконувати ту ж вправу, але у більш високому темпі, наприклад: після однієї-двох пробіжок з гальмуючим пристроєм дати можливість спортсменові пробігти із звичайного старту.

Висновки. Фізична підготовка відіграє важливу роль в удосконаленні рухових здібностей у спортивній діяльності. Для досягнення високих спортивних результатів першочергове значення має рівень фізичної підготовленості спортсмена відповідно до особливостей спеціалізації. Спеціальна фізична підготовка спринтерів повинна передбачати комплексне виховання силових, швидкісно-силових здібностей та швидкісної витривалості.

Перспективи подальших досліджень: удосконалення спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Список використаної літератури

1. Артюшенко О. Ф., Сіренко Л. В. Основи спортивної підготовки : навч. посіб. Черкаси : Брама-Україна, 2006. 416 с.
2. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В., Арсененко О. А., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
3. Гамалій В. В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. Київ : Науковий світ, 2007. 212 с.

4. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили : метод. посіб. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2010. 36 с.
5. Головка Д. Корекція швидко-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2001. Вип. 5, Т. 1. С. 315–317.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 273 с.
7. Марчук В. І., Вовченко І. І. Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції. *Біологічні дослідження–2013* : мат. IV наук.-практ. Всеукр. конф. молодих учених та студентів. Житомир, 2013. С. 255–256.
8. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд : навч.-метод. посіб. Львів : ЛДІФК, 2005. 42 с.
9. Свищ Я. С., Сибіль М. Г. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом авторської методики гіпоксійного тренування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 34–38.
10. Терещенко В. І. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки за розділом «Легка атлетика» : навч. посіб. Ірпінь, 2016. 398 с.

Єфременко А. М., к.фіз.вих., доцент

Павленко В. О., к.фіз. вих., доцент

Крайник Я. Б., к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ В СИЛОВІЙ ГІМНАСТИЦІ У ЧОЛОВІКІВ У ЗИМОВОМУ ПОЛІАТЛОНІ

Анотація. Результативність сучасних зимових поліатлоністів ґрунтується на належному рівні розвитку силових здібностей. Сила м'язів верхньої частини тіла та силова витривалість щодо специфіки поліатлону визначає результат у силовій гімнастиці.

Ключові слова: зимовий поліатлон, силова підготовка, силова гімнастика, спортсмени, чоловіки-поліатлоністи.

Вступ. Формування структури силової підготовленості спортсменів-чоловіків у зимовому поліатлоні одна із найважливіших компонентів підготовки у цьому виді спорту. Успіх у зимовому поліатлоні значною мірою залежить від рівня розвитку силових здібностей чоловіків, з урахуванням специфіки рухової діяльності, яку виконує спортсмен. По суті поліатлоніст повинен відповідати силовому профілю спортсмена-лижника з переважним розвитком м'язів рук і спини. Це положення визначає складність процесу розвитку силових здібностей у силовій гімнастиці у зимових поліатлоністів.

Важливість цього питання підтверджується недавніми дослідженнями, в яких вдалося встановити особливості силової підготовленості поліатлоністів-чоловіків, що створює можливості розробки програм тренування атлетів, спрямованих на силовий профіль поліатлоністів [2].

Т. Л. Білоус [1] акцентує увагу на необхідності цілорічної роботи у напрямку тренування основних проявів сили у зимових поліатлоністів. Встановлено, що впровадження сучасних підходів у силовому тренуванні в структуру підготовки у зимовому поліатлоні дозволяє підвищити результативність спортсменів у силовій гімнастиці [3]. Теж зафіксовано й у традиційних підходах до розвитку сили поліатлоністів. Таким чином, питань силової підготовки чоловіків у зимовому поліатлоні залишається достатньо. Зокрема, бракує узагальнюючих публікацій щодо організації та реалізації силової підготовки поліатлоністів-чоловіків.

Мета дослідження: охарактеризувати сучасні уявлення про силову підготовку в зимовому поліатлоні.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з подальшим поглибленням уявлень про теоретико-методичні особливості можливого вирішення поставленого дослідницького питання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для успіху в зимовому поліатлоні спортсмен повинен мати здатність тривалий час виконувати роботу великої величини в умовах наростаючої втоми як фізичної, так і сенсорної від вправи до вправи. В цілому, це положення можна задовольнити сформувавши

якісний рівень силової витривалості. Це точно стосується успішного розвитку спортсмена-поліатлоніста в силовій гімнастиці.

Підтягування на перекладині та потужне відштовхування у лижних перегонах потребує значних зусиль м'язів спини та рук при виконанні рухів циклічного характеру. Таким чином, змагальна діяльність у силовій гімнастиці вимагає формування спеціальної витривалості зі специфікою її прояву у підтягуванні на перекладині. Дана вправа є тривалою з великим навантаженням, що вимагає від спортсменів значної появи силових здібностей, зокрема силової витривалості. Саме цей компонент силових здібностей слід відносити до провідних рухових якостей чоловіків-поліатлоністів.

Отже, при розвитку силових якостей спортсменів-поліатлоністів щодо силової гімнастики слід використовувати методи, які дозволяють спортсменам виконувати діяльність у відповідних зонах енергозабезпечення. Таким чином, силові здібності поліатлоністів слід розвивати, використовуючи повторний, повторно-змінний та круговий метод виконання вправ. Причому ці методи стосуються використання засобів з циклічним характером рухової діяльності. Так, для розвитку сили у поліатлоністів під час підготовки до силової гімнастики пропонується використовувати: вправи з масою тіла спортсмена; підтягування з обтяженням 20–40% від маси тіла спортсмена; вправи для м'язів спини на блоці, гребному тренажері; вправи із вільною вагою з інтенсивністю 50–80% від повторного максимуму.

Результативність силового тренування поліатлоністів залежить від структури процесу підготовки у різних періодах річного циклу. Основна робота з розвитку м'язового корсета, що передбачає різноманітні загальнорозвивальні вправи, планується на початку підготовчого періоду у мезоциклі, що втягує. У свою чергу розвиток специфічної сили передбачає виконання основної роботи в базових мезоциклах. Обсяг такої роботи починає поступово знижуватися за два тижні до початку передзмагального мезоциклу і становить незначний відсоток у мезоциклі змагання.

Таким чином, силова підготовка чоловіків-поліатлоністів у силовій гімнастиці сьогодні передбачає використання варіацій традиційного підходу до розвитку сили представників лижного спорту та тренування у підтягуванні на перекладині, яка є основним напрямком розвитку сили м'язів спини, плечового поясу та рук у спортсменів цієї спеціалізації.

Висновки. Проведене дослідження дозволило узагальнити сучасні уявлення про силову підготовку чоловіків у зимовому поліатлоні. Встановлено, що розвиток силових здібностей зимових поліатлоністів у силовій гімнастиці має йти шляхом підбору засобів відповідно до рухової структури вправи змагань, а також з урахуванням переважного розвитку відносної сили. Отримані дані дозволяють глибше осмислити проблему силової підготовки поліатлоністів та актуалізувати пошук сучасних засобів для її оптимізації.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та апробації методичного підходу для розвитку сили чоловіків-поліатлоністів у силовій гімнастиці у підготовчому періоді річного макроциклу тренування.

Список використаної літератури

1. Білоус Т. Л. Державне тестування фізичної підготовленості студентів із використанням доступних програм поліатлону. *Physical Education Theory and Methodology*. 2009. № 4. С. 45–47.
2. Литовченко Г. О. Деякі аспекти до питань модельних характеристик спортсменів-поліатлоністів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. № 9. С. 44–47.
3. Фотинюк В. Г. Поліатлон як ефективний засіб фізичної підготовки та тестування студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3 (72) 16. С. 143–146.

Каштанов В. Є., здобувач першого рівня вищої освіти

Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТРИБУНІВ У ДОВЖИНУ

Анотація. Розглянуто засоби та методи підвищення рівня швидкісно-силових здібностей у стрибунів в довжину. Виявлено, що безперервний розвиток зазначених здібностей та ефективна реалізація їх при вдосконаленні техніки стрибків сприятиме досягненню високих спортивних результатів.

Ключові слова: вправи, підготовка, спортсмен, стрибок у довжину, швидкісно-силові здібності.

Вступ. Впродовж річного циклу підготовки в стрибках у довжину здійснюється комплексне тренування із застосуванням широкого кола тренувальних засобів [1]. З метою досягнення високих змагальних результатів у фазі відштовхування стрибунам необхідно проявляти значні зусилля у короткий проміжок часу, тому розвиток швидкісно-силових здібностей у спеціальній фізичній підготовці є одним з пріоритетних напрямів у підготовці спортсменів.

Швидкісно-силова підготовка стрибунів у довжину в річному макроциклі повинна здійснюватися постійно і включати засоби та методи які б сприяли підвищенню прояву силових здібностей у короткий проміжок часу [3].

Все вище зазначене обумовлює актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: визначити засоби та методи підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у стрибунів у довжину.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничними напруженнями м'язів у вправах, що виконуються зі значною однак не граничною швидкістю.

У підготовчому періоді в процесі швидкісно-силової підготовки стрибунів, вирішується завдання зміцнення м'язового та зв'язкового апарату. Для цього використовується повторний метод. Основне місце посідають стрибкові та бігові вправи які виконуються на дистанціях від 20 до 40 м. Кількість повторень вправ і відштовхувань в одній серії повинні підбиратися в залежності від поточного стану підготовленості спортсмена та його можливостей функціональних систем організму.

У цьому періоді річного макроциклу важливо якомога ширше використовувати арсенал стрибкових вправ – багатоскоків: виштовхування на кожен крок, стрибки боком, «кроки», «скоки», виштовхування через 1–3 бігові кроки, а також стрибки з місця [4].

З поміж засобів швидкісно-силової підготовки найбільшу перевагу слід надавати наступним вправам:

1. Стрибки з місця: одинарний поштовхом однієї або двох ніг у довжину і висоту; подвійний, потрійний, п'ятикратний, семикратний, десятикратний поштовхом двох ніг з ноги на ногу, на одній нозі, у варіанті «стрибок» – «стрибок» – «крок»; те ж саме, але на двох ногах; стрибки по похилій доріжці і по сходах вгору.

2. Багатоскоки на відрізках 10–30 м з попереднього підходу або невеликого розбігу: виштовхування на кожен крок; стрибки лівим і правим боком у високій стійці та глибокому присіді; стрибки з ноги на ногу; те ж, але високо тримаючись на стопі; стрибки на лівій і правій нозі; виштовхування у «кроці» через 1–5 бігових кроків; стрибки через бар'єри розташованих на відстані 3–5 бігових кроки один від одного; стрибки заданої довжини, за відмітками; стрибки з ноги на ногу і на одній нозі під невеликий ухил; імітаційні вправи з удосконалення техніки основних фаз стрибка.

3. Стрибки з попереднього розбігу (7 кроків): стрибки у довжину з поштовхової і махової ноги; те ж, але через низький бар'єр; «скок» у яму з піском; «скок» – «крок»; «крок» – «скок»; потрійний стрибок; «скок» – потрійний стрибок; п'ятикратний стрибок на лівій або правій нозі; те саме, але з ноги на ногу; семикратний («скок» – «скок» – «крок» – «скок» – «скок» – «крок» – «стрибок»); десятикратний з ноги на ногу.

4. Зістрибування з висоти 40–60 см: одинарний поштовхом двох і однією ногою; подвійний на двох і одній нозі поштовхом двох ніг; те ж, але поштовхом однієї ноги; те ж, але поштовхом однієї ноги з 2–3 бігових кроків розбігу; потрійний стрибок з місця поштовхом однією або двома ногами на одній або двох ногах; те саме з 2–5 бігових кроків [2].

Висновки. Під час розвитку швидкісно-силових здібностей перевагу слід надавати повторному методу. З поміж засобів швидкісно-силової підготовки перевагу слід надавати стрибковим вправам напрямок зусиль яких при відштовхуванні спрямований вперед-вгору.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на пошуки шляхів підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у довжину.

Список використаної літератури:

1. Бобровник В. І., Кшижинська І. І., Колот А. В., Жураковський В. І., Козлова О. К., Єременко О. А. Формування рухового потенціалу стрибунів у довжину на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки (11–16 років) : навч. посіб. / за ред. : В. І. Бобровник, І. І. Кшижинська. Київ : Нора-прінт, 2001. 36 с.

2. Кучеренко В. М., Єднак В. Д. Біг, стрибки, метання : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2002. 100 с.

3. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол. : Воронін Д. М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна, Я. Свища. Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

4. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

Кононенко Н. М., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ЧИННИКИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ТРАВМУВАННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Анотація. Розглянуто чинники, що обумовлюють травмування на заняттях з ігрових видів спорту. Виявлено, що велика кількість травм трапляється на заняттях з гандболу, футболу, баскетболу та волейболу.

Ключові слова: інтенсивність, навантаження, опорно-руховий апарат, профілактика, травмування.

Вступ. Фізичне виховання молоді у закладах вищої освіти спрямовано на ефективне оздоровлення і розвиток фізичних якостей особистості.

Ігрові види спорту – це важлива складова фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти, яка дає можливість здобувачам вищої освіти опановувати техніку та тактику гри, підвищити рівень фізичного стану. Помилки в плануванні навчального процесу, недостатній рівень лікарського контролю, недоліки в технічній та фізичній підготовці на заняттях з ігрових видів спорту приводить до випадків травмування опорно-рухового апарату.

Мета дослідження: надати загальну характеристику та розглянути чинники, що сприяють виникненню травмування опорно-рухового апарату під час занять ігровими видами спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Чинники, що обумовлюють травмування під час занять з ігрових видів спорту досліджувалися у 120 здобувачів вищої освіти віком 17–19 років, віднесених до основної медичної групи протягом двох років навчання під наглядом спортивного лікаря.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для аналізу чинників травм на заняттях з ігрових видів спорту досліджено 120 здобувачів вищої освіти, які займаються: гандболом – 30 здобувачів, футболу – 30 здобувачів, баскетболом – 30 здобувачів, волейболом – 30 здобувачів.

За період навчання на I курсі травмувалося на заняттях з: гандболу – 10 здобувачів; футболу – 9 здобувачів; баскетболу – 6 здобувачів; волейболу – 4 здобувача. Всього зі 120 учасників дослідження отримали травми 29 здобувачів (24,16%).

Протягом навчання на другому курсі травмувались на заняттях з: гандболу – 8 здобувачів; футболу – 8 здобувачів; баскетболу – 5 здобувачів; волейболу – 2 здобувача. Всього зі 120 учасників експерименту отримали травми 23 здобувача (19,16%). Було зафіксовано загальне покращення фізичного стану та зменшення кількості спортивних травм, особливо в гандболі

та волейболі таких як: пошкодження м'язів та зв'язок променево-зап'ясткового, гомілковостопного й колінного суглобів.

Занадто швидке збільшення обсягу виконання фізичних вправ, неправильне виконання технічних елементів стає надмірним навантаженням для нетренованих м'язів [4, 7]. Відсутність теоретичних знань з питань попередження травматизму, виконання спеціальних фізичних вправ з підвищеним навантаженням, тренування без достатньої попередньої підготовки організму до виконання основної роботи в підготовчій частині навчально-тренувального заняття – це основні фактори травмування здобувачів вищої освіти. Пошкодження виникають при здійсненні складних технічних прийомів та пересувань під час поворотів тулуба при нерухомому положенні ноги, приземленнях після стрибків, після кидків або ударів по м'ячу, при зіткненні з іншими учасниками гри. До додаткових факторів, що сприяють пошкодженню опорно-рухового апарату, можна віднести надмірну масу тіла, не спеціалізоване взуття, а також грубі помилки в техніці виконання елементів гри або комплексу спеціальних вправ.

Заходи щодо профілактики травм мають бути спрямовані на усунення чи ослаблення впливу цих факторів. Фахівці зі спортивної медицини вважають, що частоту, обсяг, інтенсивність фізичного навантаження та відпочинку слід збалансувати, щоб у спортсмена не виникало жодних порушень функцій опорно-рухового апарату [3, 4, 6]. Неповне відновлення після тренувань, розвиток перевтоми не завжди позначаються відразу на самопочутті та працездатності спортсмена. Ознаками стомлення є: млявість, апатія, поганий апетит, дратівливість. Стомлення знижує увагу, активність спортсмена під час заняття, що стає наслідком травмування м'язів, суглобів, кісток. Необхідно вчасно скорегувати тренувальний процес тому, що подальше тренування не тільки не дає бажаного результату, але й у певних випадках стає чинником виникнення пошкоджень [2, 8].

Необхідно після тренування продовжувати рухатися, але в досить низькому темпі для поступового зменшення частоти серцевих скорочень і попередження серйозних порушень діяльності серцево-судинної системи. В заключній частині занять протягом 5–10 хвилин необхідно виконувати комплекс вправ для відновлення рухливості та сили м'язів.

Найголовнішою умовою попередження травм є обмеження інтенсивних тренувань у перші 6 місяців занять (до 60 хв. не більше 2 разів на тиждень). У разі появи болю у м'язах або суглобах необхідно негайно зменшити фізичне навантаження, навіть застосувати відновлюючі заходи (басейн, масаж, сауна). За цей час зв'язки, м'язи та суглоби зміцнюються і небезпека травмування зменшується [4, 5].

Навчальний матеріал заняття повинен бути спрямованим на розвиток гнучкості та сприяти прискоренню процесів удосконалення техніки виконання ігрових прийомів, розвиток фізичних якостей, зміцненню суглобово-зв'язкового апарату рук і ніг. Як відмітили автори [1, 7, 8], період відновлення фізичного стану при такому навантаженні відбувається значно швидше, ніж при пасивному способі життя.

Висновок. Результати дослідження свідчать, що показники кількості травмувань на заняттях з ігрових видів спорту протягом навчання на другому курсі значно зменшилися в порівнянні з першим курсом. Всього зі 120 учасників дослідження отримали травми: на першому курсі – 29 здобувачів (24,16%); на другому курсі – 23 здобувача (19,16%).

Таким чином, враховуючи показники виявлено, для зменшення травмувань на заняттях необхідно звернути увагу на методику викладання навчального матеріалу, техніку безпеки, стан інвентарю, ігрових майданчиків. Важливо дотримуватися поступовості в збільшенні фізичних навантажень; навчання технічних елементів гри від простих до більш складних.

Увага викладачів і здобувачів вищої освіти має бути спрямована на попередження не тільки важких ушкоджень, але й легких травм, що при неодноразовому повторенні можуть стати причиною зниження фізичної працездатності й більш важкого травмування.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження буде цілеспрямовано на розробку медичних вказівок для здобувачів вищої освіти, які акцентовані на профілактику та попередження травматизму на заняттях з ігрових видів спорту, а також на методи та засоби самоконтролю, що займають особливе місце в навчальному процесі.

Список використаної літератури

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) : підруч. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2006. 160 с.
2. Бикова О. О. Зв'язок ефективності змагальної діяльності гандболістів 13–14 років з показниками фізичної підготовленості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2016. Вип. 23. С. 43–49.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : Освіта Україна, 2008. 256 с.
4. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2–3. С. 81–82.
5. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2017. Вип. 147. Том 2. С. 37–40.
6. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посіб. Дніпропетровськ : ДДІФКіС. 2014. 111 с.
7. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. для студ. техніч. вищ. навч. закладів. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
8. Цапенко В. О., Зайцев В. М., Гусак О. Ю., Конох А. П. Гандбол в загальноосвітньому навчальному закладі : підруч. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 230 с.

Курішко Н. А., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Білоус Н. С., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СЕМИБОРСТВІ

Анотація. У тезах розкрито особливості фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві. Установлено, що високий рівень розвитку фізичних якостей сприяє кращому оволодінню технікою видів семиборства.

Ключові слова: витривалість, гнучкість, легкоатлетичне семиборство, сила, фізичні якості, швидкість.

Вступ. Класичним багатоборством у жінок є семиборство, до його складу входять: 1-й день: біг на 200 м, біг на 100 м з бар'єрами, стрибки у висоту, штовхання ядра; 2-й день: біг на 800 м, стрибки в довжину, метання списа.

Для дівчат підготовка в багатоборстві менш складна, ніж підготовка хлопців. Це пояснюється тим, що в жіночому багатоборстві лише 7 видів та воно складається з основних легкоатлетичних вправ, що входять в підготовку юного легкоатлета.

Змагання з семиборства та десятиборства, які проходять протягом 2-х днів поспіль, вимагають від учасників великого вольового і фізичного напруження [8].

Легкоатлетичне семиборство є одним з найважчих видів легкої атлетики, що вимагає від спортсменок, специфічних антропометричних особливостей, високого рівня розвитку фізичних якостей, психологічної стійкості та вміння якісно реалізовувати ці потенційні можливості в конкретних та різнохарактерних видах спортивних вправ [3].

Складність видів семиборства вимагає від спортсменок високого рівня фізичної та технічної підготовленості, без якої неможливо досягти високих спортивних результатів [1].

Оскільки до легкоатлетичного семиборства в більшості входять види швидко-силової спрямованості (метання і стрибки, спринтерський і бар'єрний біг), то семиборство можна вважати швидко-силовим видом спорту. Саме швидко-силова підготовка і розвиток швидко-силових якостей займає провідне місце у фізичній підготовці [6].

Тренування жінок, що займаються легкоатлетичним семиборством має ряд суттєвих особливостей. Ці особливості обумовлені необхідністю щодня удосконалювати психічну підготовленість, фізичну, та працездатність в умовах ліміту часу. Отже у зв'язку з цим виникає необхідність раціонального підбору оптимальних засобів спеціальної фізичної підготовки [2].

У зв'язку із вище зазначеним питання вивчення особливостей загальної фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві є актуальним.

Мета дослідження: розкрити особливості загальної фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найбільша увага у тренуванні семиборок має бути присвячена підвищенню рівня сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості [6].

Швидкість є однією з основних фізичних якостей багатоборок. Швидкісні здібності мають значну вагу у результатах з бігу на 100 м з бар'єрами та 200 м, у стрибках та метаннях. Хоча вважається, що швидкість розвивається значно складніше, однак завдяки своїй комплексній підготовці семиборки покращують результати у спринті. Оскільки у бігу на короткі дистанції велике значення має гармонійний розвиток всіх фізичних якостей, а також координація рухів, можна припустити, що багатоборна підготовка сприяє гарному розвитку цих якостей [7].

Швидкісна підготовка має проводитись цілорічно. Основними засобами розвитку швидкості у підготовчому періоді є: старту з різних положень, біг з ходу на 20–30 м, біг зі старту на 30–40–50–60 м, біг по розбігу стрибків у довжину. Взимку швидкісні вправи включають у план тренувань 1–2 рази на тиждень. З квітня, основними засобами розвитку швидкості є: старту, біг зі старту на 40–50–60 м на час, біг з ходу на 30–60–80–100 м, біг з перемиканням швидкості, прискорення [1].

Розвиток швидкісної витривалості має велике значення у тренуванні багатоборок. Основну роботу зі слід виконувати у підготовчому періоді, починаючи з січня після хорошої кросової підготовки у листопаді–грудні. Рекомендується включати два рази на тиждень в кінці тренування повторні пробіжки відрізків 100–400 м, при цьому темп пробігання необхідно поступово підвищувати. Іноді можна варіювати дистанції, наприклад: 100–200–300–400–300–200–100 м, або 400–300–250–200–150–100 м. Інтервали відпочинку мають бути такими, щоб спортсменки почували себе готовими до подальшої роботи. Заповнюються інтервали зазвичай ходьбою або повільним бігом. При дозуванні навантаження рекомендується користуватись показниками ЧСС. При правильному навантаженні ЧСС у тренуванні семиборки наприкінці бігу може досягати 170–180 уд./хв., наприкінці паузи ЧСС має знизитися до 120–130 уд./хв. [6].

Силкові якості повинні удосконалюватися цілорічно. Один з основних засобів розвитку сили – вправи зі штангою. У підготовчому періоді вони включаються в тренування 2–3 рази на тиждень, а в змагальному періоді – раз на тиждень. У вправах зі штангою перевага надається швидким рухам, в основному з вагою 70–80% від максимальної, гранична вага застосовується, як правило, не частіше разу на тиждень. Основними вправами зі штангою є: ривок, поштовх, жим лежачи, полуприсіди зі швидким вставанням та підйомом на носки. В одному підході при невеликій вазі штанги виконується 6–8 повторень, а зі збільшенням ваги число повторень зменшується до двох або одного [5].

Для розвитку швидкості і сили використовують наступні вправи: загальні вправи для спринту; загальні вправи для метань; загальні підготовчі вправи для стрибків; окремі та багаторазові вертикальні і горизонтальні стрибки (повторювані до десяти разів); вправи з 50% навантаженням серіями, 4–6 повторень в одній серії; вправи на укріплення м'язів стопи з 60–80% навантаженням, 10–20 повторень в одній серії. Індивідуальні спроби в стрибках і метаннях використовуються для розвитку швидкості і сили. Під час одного тренування рекомендується наступне число повторень: до 80 вертикальних стрибків, до 100 горизонтальних стрибків, і вправи для розвитку м'язів. Вважаються гарними для м'язів тулуба наступні вправи: нахили вперед зі штангою на плечах, нахили в бік з поворотом зі штангою на плечах або на грудях. Особливо у змагальний період мають вправи з опором обтяження власної ваги кожного дня у ранкову зарядку багатоборок [6].

Дослідження І. І. Вовченко, Д. О. Гедзюк, В. А. Філіної [4] виявили, що високий рівень розвитку спритності дає можливість спортсменкам цілеспрямовано управляти своїми рухами, швидко використовувати правильні рухи та адаптувати їх до внутрішніх і зовнішніх умов. Для розвитку координації потрібно використовувати наступні вправи: біг з подоланням бар'єрів різної висоти і різної дистанції; змінні стрибки з подоланням бар'єрів різної висоти; біг проти вітру і при попутному вітрі; стрибки з різних платформ; метання із застосуванням сили різного ступеня; дзеркальні вправи; координовані рухи рук і ніг; стрибки зі змінною роботою рук; біг з різною частотою і кроками різної довжини; зміна різних стилів; зміна лівої і правої стрибкової ноги і правої і лівої руки, що виконує метання; зміна загальних рухів і деталей; вправи із закритими очима; вправи в стані втоми; вправи після обертання. Також зазначається, що для розвитку координації доцільно використовувати часту зміну вправ широкого діапазону з малою кількістю повторів.

І. О. Асаулюк, К. П. Козлова, С. М. Дмитренко [1] стверджують, що для комплексного розвитку фізичних якостей ефективно використовувати наступні вправи: вправи на розвиток сили, гімнастичні вправи, розтягування та розслаблення; вправи, спрямовані на окремі суглоби і групи м'язів. Вони встановили, що в спеціалізованих тренуваннях загальна кількість вправ становить: вправи для тулуба 45–60, гомілковостопного і колінного 30–40, плечового суглоба 25–35, тазостегнового суглоба 30–35. Кількість повторів в серіях 3–5, кількість серії – 6–8. Вправи на розтягування проводяться на початку та після закінчення кожного тренування.

Висновки. Комплексне виховання фізичних якостей забезпечить ефективність тренувального процесу, коли розвиток однієї якості впливає на розвиток іншої. Високий рівень розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості сприятиме кращому оволодінню технікою видів семиборства.

Перспективи подальших досліджень: добір засобів і методів фізичної підготовки у легкоатлетичному семиборстві з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Список використаної літератури

1. Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. Взаємозв'язок фізичних якостей та темпи їх розвитку в семиборок на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. 2007. № 3. С. 18–24.
2. Асаулюк І., Козлова К., Дмитренко С. Послідовність оволодіння видами семиборства та особливості технічної підготовки семиборок. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 179–181.
3. Бурла А. О., Бурла О. М., Возний А. П., Сергієнко В. М. Легкоатлетичне семиборство жінок : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2021. 301 с.
4. Вовченко І. І., Гедзюк Д. О., Філіна В. А. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. С. 180–186.
5. Добринська Н. В. Удосконалення спеціальної підготовленості спортсменок високої кваліфікації в легкоатлетичному багатоборстві : автореферат. Київ, 2015. 20 с.
6. Микіч М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів – сучасний погляд : навч. посіб. Львів : ЛДІФК, 2005. 42 с.
7. Терещенко В. І., Луценко Р. Л. Методологічні основи спеціальної фізичної та технічної підготовки легкоатлета : навч. посіб. Київ, 2003. 248 с.
8. Шестерова Л. Є., Рибальченко Т. П., Крайник Я. Б., Власенко Е. Г. Легка атлетика. Аналіз техніки та методика навчання : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. культ. Харків : ХДАФК, 2012. 180 с.

Пазичук О. В., викладач

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

ПОЗАТРЕНУВАЛЬНІ ЧИННИКИ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Проаналізовано наукову та методичну літературу щодо поза тренувальних чинників у тренувальному процесі кваліфікованих спортсменів. Надано засоби та методи, що використовуються для поліпшення результативності. Виявлено, що застосування поза тренувальних засобів є найбільш значущим резервом пошуку нових можливостей спортсмена в екстремальних умовах рухової діяльності типових для спорту вищих досягнень.

Ключові слова: засоби та методи, кваліфікація, спорт, спортсмен, тренування.

Вступ. Система підготовки спортсмена – це сукупність педагогічних впливів у ході цілеспрямованого багаторічного навчально-тренувального процесу, що сприяють розвитку як загальнолюдських і моральних якостей особистості, так і формування специфічних кондицій потрібних для досягнення високого змагального результату у відповідному виді спорту [1].

Мета дослідження: визначити поза тренувальні чинники у системі підготовки кваліфікованих спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури і передової спортивної практики свідчить про те, що фахівцями різних країн у сфері спорту вищих досягнень вирішено ряд актуальних питань щодо різних складових системи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Разом з тим, поза увагою дослідників залишаються проблеми підготовки спортсменів високої кваліфікації з урахуванням специфіки нинішнього етапу розвитку спорту вищих досягнень професіоналізації [3].

Значна кількість сучасних досліджень вказують на те, що у постійно зростаючій інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності все більшого значення набувають поза змагальні та поза тренувальні засоби спортивної підготовки [4].

Науковцем Величенко М. А. [5] представлено характеристику змісту поза тренувальних засобів, що забезпечують оздоровчий ефект. На його думку, важливим компонентом є раціональне використання поза тренувальних технологій, які спрямовані на розвиток і удосконалення основних фізичних навиків у юнаків та дівчат. Також він вважає, що важливими факторами є: підготовка в умовах середньогір'я, високогір'я, високих і низьких температур; штучна гіпоксія; система фармакології та спеціального спортивного харчування.

Доведено, що найбільш ефективним у тренуванні спортсменів високої кваліфікації у частині видів спорту є застосування спеціально-підготовчих засобів, систематизованих на основі техніко-тактичних дій і комбінацій, які найчастіше трапляються у змагальній діяльності.

На сьогодні у сфері спорту велика увага приділяється використанню поза тренувальних не допінгових засобів підвищення фізичної працездатності, серед яких певне місце займає раціональне харчування.

Висновок. Застосування поза тренувальних засобів є найбільш значущим резервом пошуку нових можливостей спортсмена в екстремальних умовах рухової діяльності типових для спорту вищих досягнень.

Перспективи подальших досліджень: застосування поза тренувальних засобів у навчально-тренувальному процесі спортсменів різних видів спорту з урахуванням особливостей їх змагальної діяльності.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування : підруч. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.
2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навч. посіб. для студ. ф–тів фіз. культури. Черкаси : БРАМА–ІСУЕП, 2000. 316 с.
3. Городинський С. І. Проблеми підготовки спортсменів в умовах персоналізації (на прикладі легкої атлетики). *Молодий вчений*. 2015. № 7. С. 136–138 с.
4. Лопатенко Г. О. Вплив позатренувальних засобів на ефективність реалізації техніко-тактичних дій фехтувальників. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 41–46.
5. Величенко М. А. Зміст супроводжувальних оздоровчих технологій фізичного виховання студентів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ : Гнозис, 2014. Вип. 5, Т. 5 (56). С. 113–120.

Пазичук О. О., к.фіз.вих.

Пазичук М. В., викладач

*Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
м. Львів, Україна*

МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

Анотація. Вивчено вплив мінеральних речовин на організм спортсмена. Виявлено, що при нестачі будь-якого із мінералів в організмі розвивається хворобливий стан, який може спричинити виснаження роботи органів та систем у спортсмена.

Ключові слова: мінеральні речовини, продукти, спортсмен, фізичні навантаження, харчування.

Вступ. Організм людини, а також усі тканини та клітини складаються з різних хімічних елементів та їх сполук, які мають важливе фізіологічне значення.

Мінеральні речовини знаходяться у складі тканин організму, а також у гормонах та ферментах. Особливо важливу роль вони відіграють у пластичних процесах в організмі людини.

Мінеральні речовини потрібні для синтезу біологічно активних речовин (гормонів, ферментів і т. д.), беруть участь у процесі відновлення тканин та органів, забезпечують нормальний електролітний склад крові, підтримують кислотно-лужну рівновагу та осмотичний тиск, виконують багато інших життєво важливих функцій в організмі [4].

Для спортсменів характерна підвищена потреба в різних мінеральних речовинах, особливо у фосфорі, кальції, калії, залізі, які інтенсивно виводяться з організму при м'язовій діяльності [3].

У зв'язку з вище зазначеним, проблема впливу мінеральних речовин на організм спортсменів потребує вивчення.

Мета дослідження: вивчити вплив мінеральних речовин на організм спортсмена.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про те, що мінеральні речовини містяться у внутрішньоклітинній рідині, регулюють її склад, приймають участь у формуванні клітин крові, кісток, в процесах функціонування нервової системи, регуляції м'язового тонуусу, включаючи тонуус м'язів серцево-судинної системи [4]. Добова потреба людини в окремих мінеральних речовинах залежить від віку, стану організму, виконуваної роботи тощо. Так, для дитячого організму необхідно більше Са, Р, Mg, які використовуються для побудови організму в процесі росту. Під час фізичних навантажень вміст багатьох мінеральних речовин знижується через втрату їх із сильним потовиділенням.

Тому після фізичних навантажень для поповнення вони мають надходити до організму з надлишком [3].

Для забезпечення процесу кровотворення організму потрібні сполуки заліза, які є складовою частиною гемоглобіну еритроцитів крові. Вони входять до складу яблук, баклажанів, печінки, м'яса, жовтків яєць, зелених листків (шпинату, петрушки тощо), каш (особливо гречаної). При нестачі у продуктах харчування заліза розвивається захворювання *недокрів'я (анемія)*.

Йод необхідний для утворення гормонів щитоподібної залози. Він міститься у морських продуктах та йодованій солі.

Магній дуже важливий для нормального функціонування нервової системи. Він є у морських продуктах, гречаній крупі, жовтках яєць, молочних продуктах, висівках зернових культур [2].

Природа людини залишається незміною впродовж десятків та сотень тисяч років, зараз ми усе більше усвідомлюємо протиріччя між біологічною природою людини та середовищем яке швидко змінюється. Людський організм має у собі усі необхідні для підтримки здоров'я мінеральні речовини. Кожен із цих мінералів допомагає організмові підтримувати баланс в обміні речовин, а також є неодмінною складовою всіх важливих для життя процесів [1].

Висновок. Усі мінеральні речовини надходять в організм людини з їжею, тому раціон харчування має бути збалансованим за вмістом усіх нутрієнтів. При нестачі будь-якого із мінералів в організмі розвивається хворобливий стан, який може спричинити виснаження роботи органів та систем у спортсмена.

Перспективи подальших досліджень: експериментально дослідити вплив мінеральних речовин на організм спортсмена.

Список використаної літератури

1. Matasar I., Moyseneko V., Petrishchenko L., Chernyshov A. Essential mineral substances as means of correcting the food status of the population of contaminated territories due to the Chernobyl catastrophe. *Actual Problems of Nephrology : materials prepared for the 35th anniversary of the accident at the Chernobyl nuclear power plant 26.04.86.* 2021. № 29. С. 29–41.
2. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини : навч.-метод. посіб. Черкаси : ПП Чабаненко Ю. А., 2014. 42 с.
3. Фабрі З. Й., Чернов Б. Біохімічні зміни мінеральних речовин при руховій активності. Фабрі З. Й., Чернов В. Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. культ. і спорту. 2-е вид., доп. і перероб. Ужгород : ПоліПрінт, 2014. 91 с.
4. Штокало М., Богоніс І. Мінеральні речовини. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання : мат. IV Всеукр. студ. наук.-техніч. конф., 19–20 квітня 2011 року. Тернопіль : ТНТУ, 2011. Т. 1. С. 373.

Пасічник Д. В., Павлюк А. В., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Дахно А. О., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут» м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ КРОСФІТОМ

Анотація. Надано основні та допоміжні фізичні вправи, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом. Виявлено позитивний вплив запропонованих вправ на показники даних здібностей у зазначеного контингенту.

Ключові слова: допоміжні вправи, здобувачі вищої освіти, кросфіт, основні вправи, фізичні вправи, швидкісно-силові здібності.

Вступ. Кросфіт (з англ. CrossFit) – брендowana методика фітнесу, створена Грегом Гласманом, колишнім професійним гімнастом родом з Каліфорнії (США).

V. V. Vorisova, T. A. Shastakova, A. V. Titova [8] зазначають, що кросфіт – це система тренувань, які відрізняються високою інтенсивністю і постійною зміною вправ.

Головна мета занять кросфітом – поліпшити функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, підвищити рівень фізичної підготовленості [2, 3].

Деякі дослідники [1] вказують, що гармонія фізичного розвитку, різнобічна фізична підготовка, здатність максимально ефективно виконувати будь-яке поставлене завдання – це ідеологія життя ХХІ століття, в якому значне місце посідає кросфіт і, тому, виникає необхідність в оволодінні новими навичками та вміннями, які надає заняття кросфітом.

Все вище вказане обумовлює необхідність надання основних та допоміжних фізичних вправ, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.

Мета дослідження: надати основні та допоміжні фізичні вправи, що сприяють підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Засобами розвитку швидкісно-силових здібностей є фізичні вправи з обтяженням (опором), які направлено стимулюють збільшення ступеня напруги м'язів. Такі вправи називаються швидкісно-силовими [5].

Максимальну потужність м'язи розвивають при зовнішньому опорі (вантаж), що становить 30–50% від їх максимальної (статичної) сили. Гранична тривалість вправи з великою потужністю м'язових скорочень перебуває в

діапазоні від 3–5 с до 1–2 хв. – у зворотній залежності від потужності м'язових скорочень (навантаження) [4].

У швидко-силових вправах потужність відіграє важливу роль. Такі вправи умовно поділяються на основні та додаткові.

Основними вправами є:

1. Вправи з вагою зовнішніх предметів: штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі, вага партнера і т.д.

2. Вправи, обтяжені вагою власного тіла: – вправи, в яких м'язове напруження створюється за рахунок ваги власного тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі, утримання рівноваги в упорі, у висі); – вправи, в яких власна вага обтяжується вагою сторонніх предметів (наприклад, спеціальні пояси, манжети); – вправи, в яких власна вага зменшується за рахунок використання додаткової опори; – ударні вправи, в яких власна вага збільшується за рахунок інерції вільно падаючого тіла (наприклад, стрибки з піднесення 25–70 см і більше з миттєвим наступним вистрибуванням угору).

3. Вправи з використанням тренажерних пристроїв загального типу (наприклад, силова лава, силова станція, комплекс «Універсал» та ін.).

4. Вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки вгору, по пухкому піску, біг проти вітру і т.д.).

5. Вправи з використанням опору інших предметів (еспандери, гумові джгути, пружні м'ячі тощо).

6. Вправи з протидією партнера [6].

Приклади вище перерахованих вправ:

- Біг з високим з підніманням стегна в ямі з піском на місці і з незначним просуванням вперед в різному темпі – 15–30 м.

- Біг стрибками по м'якому ґрунту (тирсові доріжки, торф) в різному темпі – 20–40 м. Біг угору (крутизна – 20°) в середньому і швидкому темпі – 15–25 м. Стрибки на двох ногах з невеликим нахилом вперед – 10–30 стрибків. Вистрибування з глибокого присідання – 16–20 стрибків.

- Стрибки на одній нозі з просуванням вперед – 15–30 м на кожній нозі.

- Багаторазові стрибки через перешкоди (гімнастичні лавки, набивні м'ячі, бар'єри) на одній і двох ногах з акцентом на швидкість відштовхування – 30–40 стрибків.

- Кидання і ловіння набивного м'яча однією і двома руками – 6–8 разів. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – по 5–7 разів на час [7].

Виділяють такі допоміжні вправи:

1. Вправа «Берпі» перехід із положення стоячи (початкове положення) в положення лежачи на грудях, підтягування ніг у сід і вистрибування з плесканням долонь над головою стоячи.

2. Вибухові присідання, практично звичайні присідання, лише у момент, коли вам потрібно вставати вистрибуємо щосили вгору. Руки при цьому весь час повинні бути за головою.

3. Вибухові віджимання, робимо звичайні віджимання, але під час виходу з нижньої точки, виштовхніться руками вгору, так, щоб ваші долоні відірвалися від підлоги на кілька сантиметрів [6].

Висновки. Основні та допоміжні фізичні вправи сприяють підвищенню рівня розвитку швидко-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.

Перспективи подальших досліджень: розкрити особливості енергетичних характеристик швидко-силових фізичних вправ.

Список використаної літератури

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія. Київ : Освіта України, 2011. 420 с.
2. Криличенко О. В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 7. С. 45–49.
3. Петрова А., Бала Т. Вплив засобів кросфіту на серцево-судинну систему школярів старших класів. *Молода спортивна наука України* : зб. тез доп. / за заг. ред. Є. Приступи. Львів : ЛДУФК, 2019. Т. 4. С. 105–106.
4. Рудницький В. Б. Упровадження нестандартного обладнання під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10. Т. 3. С. 56–59.
5. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
6. Mullins N. CrossFit: Remember what you have learned; apply what you know. *Journal of Exercise Physiology*. 2015. Vol. 18 (6). P. 32–44.
7. Osipov A., Kudryavtsev M., Gatilov K., Zhavner T., Klimuk Yu., Ponomareva, E., et al. The use of functional training – Crossfit methods to improve the level of special training of athletes who specialize in combat sambo. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(3). P. 2013–2018.
8. Borisova V. V., Shastakova T. A., Titova A. V. The efficiency of application of exercises «Crossfit» in the system of physical training of students. *Physical Culture and Sport*. 2018. № 3. P. 12–17.

Рожков В. О., к.фіз.вих.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, Україна

СУПЕРКОМПЕНСАЦІЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ УПРАВЛІННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Розглядаються особливості протікання фази суперкомпенсації, фактори від яких залежить тривалість даної фази, визначено способи управління фазою суперкомпенсації.

Ключові слова: відновлення, навантаження, сполучення навантажень, суперкомпенсація, управління.

Вступ. Сучасний спорт вимагає постійного пошуку підвищення працездатності спортсменів з метою успішної конкуренції на міжнародній арені.

Організація тренувального процесу кваліфікованих спортсменів вимагає побудови тренувальних занять таким чином, аби кожне тренування сприяло збільшенню працездатності спортсменів, що є можливим при раціональному плануванні тренувальних навантажень на тлі фази суперкомпенсації [1]. В останні роки все більше моделей підготовки спортсменів передбачають удосконалення застосування взаємодії тренувальних навантажень у відповідності з циклом суперкомпенсації.

Мета дослідження: визначити особливості фази суперкомпенсації та її застосування у тренувальному процесі спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фаза суперкомпенсації характеризується надвідновленням спортсмена у порівнянні із станом перед тренувальним навантаженням. У цій фазі спостерігається підвищення метаболічних процесів, підвищення енергетичних ресурсів організму, реконструкція клітинних структур і ферментних систем. У цій фазі працездатність спортсмена досягає максимальних величин, що дозволяє за рахунок раціонального застосування тренувальних навантажень підвищити рівень підготовленості спортсмена, його спортивні досягнення [2].

Виразність і тривалість даної фази залежить від величини і спрямованості тренувальних навантажень. Найбільш виражена фаза суперкомпенсації спостерігається після застосування односпрямованих навантажень великої величини. Застосування малих, середніх навантажень не сприяє глибоким змінам гомеостазу організму спортсмена, як наслідок, дана фаза не спостерігається оскільки не може бути досягнуто збільшення адаптаційних змін в організмі [5].

Враховуючи закономірності становлення фази суперкомпенсації на етапі спеціалізованої базової підготовки під час становлення різних сторін підготовки спортсмена планують повторне виконання великого навантаження

однієї спрямованості на третій–п'ятий день після першого, коли настане фаза суперкомпенсації. У проміжку між тренуваннями необхідно виконувати тренувальну роботу іншої спрямованості, яка не буде впливати на відновлення основної функції.

У підготовці кваліфікованих спортсменів вирішення тренувальних завдань вимагає планування трьох–п'яти тренувань із великими навантаженнями впродовж мікроциклу. Відтак тут застосовується принцип підсумовування навантажень. Даний принцип передбачає накопичення втоми від кількох тренувань і прояв фази суперкомпенсації відбувається наприкінці відновлення, яке планують після досягнення сумарного навантаження певного рівня.

Тривалість фази суперкомпенсації напряму залежить від тривалості тренувального навантаження. Застосування граничних короткочасних тренувальних навантажень сприяє достатньо швидкому прояву суперкомпенсації, однак дана фаза проявляється нетривалий проміжок часу. Після швидкісно-силових навантажень суперкомпенсація креатинфосфата настає через 30–40 хвилин і зберігається 4–6 годин. Після навантажень, спрямованих на вичерпання глікогену м'язів, суперкомпенсація проявляється через 3–4 години і зберігається до 12 годин [3, 4].

В процесі управління фазою суперкомпенсації у заняттях змінюють спрямованість тренувальних навантажень. З метою досягнення найбільш вираженої фази суперкомпенсації слід враховувати гетерохронність процесів відновлення. Великі навантаження аеробного характеру, що супроводжуються дією з низькою енергетичною цінністю, у разі подальшого інтенсивного вуглеводного харчування можуть призвести до вираженої суперкомпенсації запасів м'язового глікогену. Застосовуючи засоби, які поглиблюють вичерпання функціональних ресурсів організму, можна підсилити вираженість фази суперкомпенсації [3, 5].

Висновки. Суперкомпенсація характеризується станом понад відновленням спортсмена. Застосовуючи повторні навантаження у цій фазі дозволяє підвищити рівень тренуваності спортсмена. З метою ефективного управління фазою суперкомпенсації при плануванні навантажень, необхідно враховувати гетерохронність відновлювальних процесів організму. Сполучати навантаження необхідно таким чином, аби навантаження іншої спрямованості не викликали негативного впливу на відновлення основної функції.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на розробку програм підготовки спортсменів з урахуванням становлення фази суперкомпенсації.

Список використаної літератури

1. Дмітрієва Н. С. Значення та використання фази суперкомпенсації при підготовці висококваліфікованих спортсменів. *Актуальні проблеми сучасної науки* : матеріали XXXV Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Харків 30 жовтня 2018). Харків, 2015. С. 1–5.
2. Сокирко О. С., Клопов Р. В. Теорія спортивного тренування : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 113 с.

3. Matsui T. Brain glycogen supercompensation following exhaustive exercise. *The journal of physiology*. 2012. Vol. 590. № 3. P. 607–616.
4. Naoya W. Optimal training plans on physical performance considering supercompensation. *Communications in statistics. Theory and methods*. 2020. Vol. 49. № 15. P. 3761–3771.
5. Viro A. Adaptation in sport training. New York : Taylor & Francis, 2017. 300 s.

Слободянюк О. В., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСНОВНІ МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Анотація. Розглянуті основні методи підготовки професійних важкоатлетів. Виявлено, що технічна майстерність, силові тренування, рівень розвитку швидкості, вибухової сили, гнучкості, відновлення та відпочинок, харчування, психічна підготовка, мотиваційна складова є важливими для досягнення успіху в підготовці професійних спортсменів у важкій атлетиці.

Ключові слова: відновлення, моніторинг здоров'я, мотивація, поєднання різних підходів до тренувань, техніка виконання вправ, фізичне та психологічне навантаження.

Вступ. Сьогодні великої популярності на міжнародній спортивній арені набув олімпійський вид спорту – важка атлетика. Про це свідчить географія її розвитку, а вихованці цього виду спорту представляють на міжнародних змаганнях усі п'ять частин світу: Європу, Азію, Африку, Америку, Австралію та Океанію. Причому, у змаганнях беруть участь як чоловіки, так і жінки.

Заняття важкою атлетикою сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я [2].

Зростання вимог до спортивної майстерності важкоатлетів потребує використання різноманітних методів підготовки.

Методи підготовки є важливою складовою будь-якого тренувального процесу, оскільки вони допомагають переконатися, що зібрані дані точні, надійні та дійсні. Добре розроблені методи забезпечують чітку та детальну «дорожню карту» для проведення дослідження або вирішення проблеми під час підготовки професійних спортсменів та допомагає переконатися, що отримані результати є достовірними та надійними для подальшого використання. Перспектива методів підготовки професійних спортсменів у важкій атлетиці полягають у збільшенні ефективності та результативності тренувань, підвищенні рівня підготовки атлетів що залежать від поєднання сучасних наукових досліджень та технологій з багаторічним досвідом тренерів та спортсменів.

Все вище вказане свідчить про актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: розглянути основні методи підготовки професійних важкоатлетів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Періодизація – це процес поділу програми тренувань спортсмена на окремі фази, кожна зі своїми конкретними цілями та рівнями інтенсивності. Це здійснюється для оптимізації

продуктивності та зниження ризику травм. Періодизована програма зазвичай включає фази інтенсивного тренування, високо інтенсивного тренування та періоди відновлення [1].

Важка атлетика є високотехнічним і фізично важким видом спорту, який вимагає від спортсменів виняткової сили, потужності та техніки, що передбачає підготовку професійних спортсменів різноманітними методами, які можна розділити на декілька основних категорій.

Технічна майстерність. Важка атлетика є високотехнічним видом спорту, який вимагає від спортсменів розвитку виняткової моторики та техніки. Тренери зазвичай зосереджуються на засвоєнні правильної форми та техніки кожного підйому, а також використовують аналіз відео та відгуки, щоб удосконалити техніку спортсмена. Сюди можна віднести технічну підготовку, спрямовану на вдосконалення техніки та форми спортсмена. Це включає в себе роботу над ривком і поштовхом, а також іншими допоміжними вправами.

Силові тренування. Силові тренування є важливим компонентом тренувань з важкої атлетики. Спортсмени зазвичай виконують такі вправи, як присідання, станова тяга, жими лежачи та інші складні рухи з метою підвищення рівня розвитку сили та нарощування м'язової маси. Також силові тренування включають розвиток загальної сили, потужності та вибухових здібностей спортсмена [4].

Швидкість і вибуховість. Важка атлетика вимагає вибухової сили та швидкості. Тренери зазвичай включають такі вправи, як вибухові тяги та ривки у стійку, з плінтів, з вису, які вимагають високої швидкості та вибуховості.

Гнучкість і мобільність. Спортсмени повинні мати високий рівень розвитку гнучкості, щоб безпечно та ефективно виконувати рухи з важкої атлетики. Тренери зазвичай включають вправи на виховання зазначеної фізичної якості у тренувальну програму спортсмена [3].

Відновлення та відпочинок. Тренування з важкої атлетики є дуже важкими і можуть бути важкими для тіла спортсмена. Для розвитку професійного спортсмена методика повинна включати в собі: правильне харчування, сон, вправи на виховання гнучкості, належний відпочинок. Відновлення має вирішальне значення для уникнення травм і максимізації продуктивності та максимальної ефективності. Тренери, зазвичай, включають дні відпочинку, відновлювальні тренування та масаж.

Харчування. Тренери, зазвичай, використовують індивідуальний підхід при підборі плану харчування для певного спортсмена, оскільки правильне харчування має вирішальне значення для важкоатлетів.

Психічна підготовка. Психологічний стан включає в себе різноманітні методи, що допомагають спортсменам підвищити мотивацію, концентрацію, самодисципліну, розумову стійкість, зосередженість, навички візуалізації, позитивне мислення та саморегуляцію. Важливу роль відіграє і підготовка до змагань, що передбачає налагодження результатів та включає в себе спеціальне тренування для покращення змагальних підйомів спортсмена, а також роботу над його стратегіями відновлення та харчування. Це потрібно щоб допомогти спортсменам працювати як найкраще під тиском. Концентрація – метод

настрою на ефективне виконання вправ. Візуалізація – це метод, при якому спортсмен уявляє собі успіх у виконанні вправ або перемогу на змаганнях. Позитивне мислення – це метод, що допомагає спортсменам зосередитись на позитивних аспектах та відкинути негативні думки. Зосередженість – цей метод полягає в тому, що спортсмен встановлює чіткі та реалістичні цілі. Саморегуляція – це метод, що допомагає контролювати свої емоції та стрес.

Мотиваційна складова. Так, у важкій атлетиці треба ставити конкретні та складні цілі. Переконайтеся, що цілі вимірні та досяжні, але також вимагають наполегливої праці та відданості для їх досягнення. Створити сприятливе середовище заохочувати спортсмена будувати стосунки з іншими важкоатлетами, тренерами та партнерами по тренуванням. Це відчуття спільності може допомогти спортсмену залишатися мотивованим і залученим до великої справи [5].

Висновки. Технічна майстерність, силові тренування, рівень розвитку швидкості, вибухової сили, гнучкості, відновлення та відпочинок, харчування, психічна підготовка, мотиваційна складова є важливими для досягнення успіху в підготовці професійних спортсменів у важкій атлетиці.

Перспективи подальших досліджень: пошук методів підвищення рівня спортивної майстерності у важкоатлетів.

Список використаної літератури

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
2. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищ. освіти з фіз. вих. і спорту. Київ : Олімпійська література, 2018. 332 с.
3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 30 с.
4. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики : метод. реком. для студ. усіх напрямів підготовки / уклад. : Н. Б. Іванова, В. О. Пономарьов. Запоріжжя : ЗНУ, 2008. 45 с.
5. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84.

Хлістун О. В., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Єрмоєнко В. М., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У тезах розкрито особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції. Виявлено, що виховання швидкості у спринтерів залежить від рівня розвитку сили, гнучкості та швидкісної витривалості.

Ключові слова: бігуни на короткі дистанції, спортсмен, фізична підготовка, фізичні якості, швидкість.

Вступ. Сьогодні досягти високих спортивних результатів міжнародного класу вдається не багатьом, висота планки рекордів з кожним роком підіймається. Вони зазначають, що великі фізичні навантаження, які щодня складають спортивне тренування, підвищена емоційність при участі у відповідальних змаганнях вимагають від спортсмена прояву певних фізичних якостей [3].

Я. С. Свищ, М. Г. Сибіль [5] зазначають, що особливе місце в системі підготовки спринтерів займають швидкісні вправи і швидкісно-силові вправи загальнорозвиваючого і спеціального характеру, а також швидкісні вправи в ускладнених та полегшених умовах.

З огляду вище зазначеного, питання вивчення особливостей прояву провідних фізичних якостей спринтерів є актуальним.

Мета дослідження: розкрити особливості спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здатність швидко виконувати рухи – одна з найважливіших фізичних якостей спринтера [1].

На думку Д. С. Присяжнюка, І. М. Дуба [4] завдяки нервової діяльності кори головного мозку визначається швидкість рухів, що викликає напругу і розслаблення м'язів, направляє і координує рухи. Удосконалювання зазначеної якості значною мірою залежить від оптимізації спортивної техніки, сили і еластичності м'язів, рухливості в суглобах, а в тривалій роботі – від рівня розвитку швидкісної витривалості спортсмена. Як висновок – поліпшення цих компонентів визначає розвиток швидкості рухів.

За даними В. А. Мазур, О. М. Вергуш [2], оптимальний стан збудливості ЦНС є важливою умовою при вихованні швидкості, який досягається в тому випадку, якщо спортсмен не стомлений, тому на навчально-тренувальних заняттях вправи на виховання швидкості доцільно використовувати після підготовчої частини заняття або на фоні відпочинку. Автори підкреслюють, що

при використанні повторного методу розкриваються сприятливі можливості для досягнення максимальної ефективності спеціальних вправ.

Як показало дослідження М. Мороза, Т. Суворової, Н. Карабанової [3], щоб знову ефективно виконувати тренувальну роботу наступного заняття спортсмен повинен повністю відпочити.

Висновки. Виховання швидкості у бігунів на короткі дистанції в значній мірі залежить від досконалості спортивної техніки, рівня розвитку сили, гнучкості та швидкісної витривалості, рухливості в суглобах.

Перспективи подальших досліджень: підвищення рівня розвитку провідних фізичних якостей у спринтерів.

Список використаної літератури

1. Головка Д. Корекція швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих легкоатлетів-спринтерів. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК, 2001. Вип. 5, Т. 1. С. 315–317.
2. Мазур В. А., Вергуш О. М. Спортивна майстерність як один з чинників розвитку фізичних якостей. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2013. Вип. 6. С. 154–159.
3. Мороз М., Суворова Т., Карабанова Н. Методика застосування стрибкових вправ у спеціальній підготовці бігунів на короткі дистанції. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. №1 (21). С. 347–350.
4. Присяжнюк Д. С., Дуб І. М. Загально-підготовчі і підвідні вправи в легкій атлетиці : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2001. 94 с.
5. Свищ Я. С., Сибіль М. Г. Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості бігунів на короткі дистанції під впливом авторської методики гіпоксійного тренування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 2. С. 34–38.

Цигановська Н. В., завідувач кафедри
Харківська державна академія культури, м. Харків, Україна

КІБЕРСПОРТ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЕТАПИ РОЗВИТКУ

Анотація. Надано загальну характеристику та розглянуто етапи розвитку кіберспорту. Установлено, що він є одним із сучасних видів спорту та представляє собою форму змагальної активності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор.

Ключові слова: відеоігри, етапи розвитку, кіберспорт, кіберспортсмени, спорт.

Вступ. Глобальна диджиталізація суттєво змінює світ, висуваючи все нові вимоги до багатьох галузей економіки, виробництва, культури та освіти, змінюючи усталені уявлення навіть про традиційні сфери. Вже звичні електронна комерція, е-банкінг, адміністративні е-послуги, останнім часом доповнилися проведенням різних наукових, мистецьких, культурних, розважальних заходів у цифровому форматі.

Дані P. Riatti, A.Thiel [8] свідчать, що сьогодні цифровізація є основним чинником змін у суспільстві, зокрема у спорті.

Ю. А. Бріскін, В. О. Онопко, М. П. Пітин [2] зазначають, що українське суспільство поступово долучається до загальносвітової тенденції із розвитку спорту та кіберспорту, який вже отримав глобальне визнання у світі. За їх даними, об'єктивно зростає кількість людей, що професійно займаються кіберспортом у ролі спортсменів та / або організаторів е-спортивних змагань, турнірів.

Нині кіберспорт навіть можна вивчати у закладах вищої освіти, а робочих місць в цій галузі з'являється все більше і більше [4].

Зростання популярності, динаміка розвитку та визнання кіберспорту офіційним видом спорту в Україні обумовлюють актуальність подальших наукових досліджень.

Мета дослідження: надати загальну характеристику та розглянути етапи розвитку кіберспорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Кіберспорт – «це вид спорту, який представляє собою тренувальну та змагальну діяльність у віртуальному просторі на основі комп'ютерних та / або відеоігор. Йому притаманні постійні правила спортивних змагань, міжособистісні відносини між гравцями, де гравець чи команда спільно взаємодіє зі змагальним середовищем в реальному часі, опосередковане спортивним інвентарем, на певній відстані та неможливості відриву від змагального середовища в процесі змагання» [6].

Науковці [1, 2, 3, 7, 8] відмічають, що кіберспорт є культурним, економічним, освітнім та спортивним феноменом.

Згідно із періодизацією, запропонованої Ю. А. Бріскіним зі співавторами [2], процес розвитку кіберспорту доцільно розподілити на три етапи:

1 етап – 1972–1988 рр. (1972 рік – перша згадка в інформаційних джерелах про організовані змагання з відеоігор; змагання організовувались виключно розробниками ігор з метою реклами власної продукції, спортивний результат визначався за допомогою об'єктивно-метричних обчислень; механізм для отримання прибутку у грошовому еквіваленті був відсутній).

2 етап – 1988–2011 рр. (поява ігор, які підтримували інтернет-з'єднання; організація змагань спонсорським коштом та за допомогою дистанційних технологій; виникнення професійних структур, що спеціалізуються на проведенні змагань; останні набувають видовищності та висвітлюються через популярні інтернет-платформи).

3 етап – з 2011 р. – до теперішнього часу (завдяки появі у 2011 р. відеострімінгової платформи Twitch TV створюється механізм для реалізації онлайн-квитків і ліцензованої продукції, покращуються процеси монетизації реклами, що спричинює стрімке зростання спонсорського фінансування, призових фондів, заробітної платні спортсменів; виникнення професійних гравців, активний розвиток та вдосконалення кіберспортивної освіти; розробка спеціального програмного забезпечення).

На сучасному етапі розвитку кіберспорту, його суб'єктами є: власне кіберспортсмени, організатори змагань, вболівальники, розробники ігор, букмекери, фірми-спонсори, клуби / асоціації, ЗМІ та стрімінгові платформи або телеканали. В сукупності вони утворюють цілісну систему, яка підпорядковується ринковим законам. Виходячи зі своїх інтересів, кожен з них має власну роль та обов'язки. Ключовими суб'єктами ринку кіберспорту є гравці [5].

На думку Є. В. Імаса, Т. В. Петровської, О. Ю. Ганаги [3], професійні кіберспортсмени мають бути стресостійкими, креативними, мати добре розвинені реакції і моторику, аналітичне мислення, здатність швидко приймати рішення в нестандартних ситуаціях, вміти працювати в команді (в разі командних змагань).

Висновки. Кіберспорт є одним із сучасних видів спорту, що представляє собою форму змагальної активності, в основі якої лежить використання комп'ютерних ігор.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку полягають у вивченні структури ринку.

Список використаної літератури

1. Алексеева І. А., Алексеєнко Я. В. Актуальні проблеми підготовки фахівців з кіберспорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019. № 3. С. 16–18.

2. Бріскін Ю., Онопко В., Пітин М. Періодизація розвитку кіберспорту. *Спортивний віник Придніпров'я*. 2021. № 3. С. 1–14.

3. Імас Є., Петровська Г., Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен., *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 1. С.75–81.
4. Лисенко Т., Морозова О. Ознаки кіберспорту як спортивної дисципліни. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2019. Вип. 3. С. 63–67.
5. Чайка Є. В., Зозульов О. В. Суб'єкти ринку кіберспорту та відносини між ними. *Економічний вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут*. 2019. № 16. С. 318– 326.
6. Шинкарук О., Анохін Е. Характеристики кіберспорту як сучасного виду спорту: дефініція поняття «кіберспорт». *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 року, Київ, 2021. С. 49–50.
7. Reitman J. G., Anderson-Soto M. J., Wu M., Lee J. S., Steinkuehler C. Esports Research: A Literature Rewiew. *Games and Culture*. 2019. № 15 (1). P. 32–50.
8. Riatti P., Thiel A. The societal impact of electronic sport: a scoping review. *German Journal of Exercise and Sport Research*. 2021. P. 1–14.

Чернецький Д. Д., Нечасєв А. О., здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О., к.фіз.вих.
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Анотація. У тезах розкрито особливості розвитку фізичних якостей бігунів на короткі дистанції. Визначено основні засоби і методи, які застосовуються у фізичній підготовці спринтерів.

Ключові слова: біг на короткі дистанції, вправи, спортсмени, фізична підготовка, фізичні якості.

Вступ. Фізична підготовка спринтерів повинна включати розвиток сили, швидкості, витривалості. Саме ці здібності впливають на техніку бігу і як наслідок на змагальний результат спортсменів [3].

Високий рівень розвитку фізичних якостей є фундаментом, на якому ґрунтується спортивна підготовка, одна зі складових досягнення високих спортивних результатів [1].

Високий рівень змагальних результатів вимагає удосконалювати спеціальну фізичну підготовку спринтерів вже на ранніх етапах багаторічної підготовки. Тому проблема удосконалення фізичної підготовки спринтерів завжди є актуальною

Мета дослідження: розкрити особливості розвитку фізичних якостей у бігунів на короткі дистанції.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. З поміж фізичних якостей необхідних спринтерам, найбільше уваги слід зосереджувати на розвиток швидкісних здібностей адже саме ці здібності впливають на техніку бігу [3].

Під час розвитку швидкісних здібностей інтенсивність вправ повинна бути в діапазоні 70–100% від максимуму. Швидкісні вправи повинні бути добре освоєні аби під час руху основні вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість виконання. Кількість повторень вправ повинна бути такою аби швидкість виконання вправи із підходу в підхід залишалась незмінною.

Основними вправами є біг на 10–60 м, біг під ухил, біг зі зміною швидкості [1, 4].

Для розвитку простої рухової реакції слід застосовувати вправи пов'язані із просуванням спортсмена за сигналом протягом 5–10 с, інтенсивність рухів повинна становити 95–100% від максимуму.

Під час розвитку силових здібностей величина обтяження у долаючому і змішаному режимах роботи м'язів повинна бути від 85–90% від максимуму. Ізометричні вправи для розвитку максимальної сили виконуються з

напруженням 70–100% максимального. Кількість повторень вправи в одному підході повинна становити не більше 10 разів.

З метою досягнення високих змагальних результатів, у силовій підготовці спринтерів особливу увагу слід приділяти розвитку швидкісно-силових здібностей. Цілеспрямований розвиток вибухової сили в системі суміжних занять доцільно здійснювати не частіше ніж через 2–3 дні.

Розвиваючи швидкісно-силові здібності величина зовнішнього обтяження повинна бути від 20–30% до 70–80% від максимуму. Кількість повторень в одному підході – від 3–4 разів до 8–10 разів, тривалість від 5 с до 10 с. Темп рухів від 70% до 100% з конкретним обтяженням. Установка робиться не на можливо більшу частоту рухів, а на швидке виконання робочої (долаючої) фази руху. Кількість підходів – від 2–3 до 5–6 у вправах загальної дії. При виконанні вправ локальної дії на різні групи м'язів кількість підходів може бути у 2–3 рази більшою. Характер відпочинку – активний: повільна ходьба, вправи на відновлення дихання, розслаблення, вправи для помірнього розтягування м'язів [2, 5].

Застосовуючи стрибкові вправи в одній серії, доцільно виконувати від 5 до 20 стрибків. Кількість серій – 3–5, Характер відпочинку – комбінований: повільний біг, вправи на розслаблення з наступним пасивним відпочинком.

У тренуваннях спрямованих на розвиток витривалості перевагу слід надавати інтервальному методу. Особливу увагу слід приділяти вправам спрямованих на лактатні процеси енергозабезпечення. У таких тренуваннях слід використовувати біг на відрізках 150–300 м зі швидкістю 90–95% максимальних можливостей. В одній серії кількість повторень повинна становити 3–4 рази, відпочинок між повтореннями – до 1–2 хв. Кількість серій для спортсменів низьких розрядів – 1–2; для кваліфікованих – 3–4. Відпочинок між серіями – від 20 хв. до 12–15 хв. [1, 3, 5].

Висновки. Фізична підготовка є одним з ключових факторів досягнення високих змагальних результатів спринтерів. У фізичній підготовці бігунів на короткі дистанції з поміж фізичних якостей особливу уваги слід приділяти розвитку швидкісних, силових здібностей а також спеціальної витривалості.

Перспективи подальших досліджень: розробка програми тренувань, спрямованої на підвищення рівня фізичної підготовленості у бігунів на короткі дистанції.

Список використаної літератури

1. Бондаренко В. В., Решко С. М., Бикова Г. В., Арсененко О. А., Козенко С. М., Корнійчук Ю. М. Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України : метод. рек. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.
2. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання навч. посіб. Черкаси : «Відлуння-Плюс», 2003. 352 с.
3. Марчук В. І., Вовченко І. І. Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції. Біологічні дослідження–2013 : мат. IV наук. –практ. Всеукр. Конф. молодих учених та студентів. Житомир, 2013. С. 255–256.

4. Масляк І. П., Мамешина М. А. Теорія та методика фізичного виховання : навч. посіб. перероб. Харків : ХДАФК, 2018. 180 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.

III. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Білоус Н. С., старший викладач

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЧИНЯЮТЬ ВИНИКНЕННЯ ОСТЕОХОНДРОЗУ

Анотація. Захворювання та ускладнення, зумовлені остеохондрозом хребта, стають причиною тимчасової втрати працездатності. Розвитку та загостренню цієї хвороби сприяють різні фактори: травми спини, статичні та динамічні навантаження, а також вібрація.

Ключові слова: больовий синдром, міжхребетні диски, статичні навантаження, хвороби хребта, фізичні навантаження.

Вступ. При важких формах захворювання виникають значні порушення в найважливіших системах організму, що спричинено дегенеративними змінами самих хребців. Часті поєднання різноманітних проявів остеохондрозу із захворюваннями серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем вимагає наукового обґрунтування засобів і методів фізичної реабілітації здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: надати загальну характеристику та розглянути фактори, що спричиняють виникнення остеохондрозу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. У людей з остеохондрозом спостерігаються порушення функцій дихальної системи, серцевого ритму, обмінних процесів та зниження показників фізичного розвитку. При важких формах даного захворювання відбувається погіршення функціонального стану дихальної, серцево-судинної та нервової систем [1, 2].

Початкові явища остеохондрозу можуть бути виявлені як у ранньому дитинстві, так і в шкільному віці. Результати лікарських спостережень [4, 5] вказують на наявність порушень у хребті у 86% дітей шкільного віку. Це прояв неповноцінного раціону харчування та відсутності фізичного навантаження. Негативно позначаються на дисках нераціональна та несиметрична робота м'язів хребта, а саме: при неправильних звичних позах, при носінні сумок на плечі, при використанні м'яких подушок та матраців.

Також стимулятором патологічних процесів може бути плоскостопість. При неправильній поставі стопа не забезпечує належної амортизації, що посилює навантаження на хребетний стовп. Ожиріння також є фактором виникнення остеохондрозу хребта. Зайва жирова тканина, відкладаючись у різних місцях, ускладнює підтримку рівноваги та перевантажує міжхребетні суглоби.

Хворі, які страждають на остеохондроз, скаржаться на ниючі болі в спині, оніміння і почуття ломоти в руках та ногах. Якщо не займатися лікуванням може відбуватися схуднення та атрофія кінцівок.

Основними симптомами остеохондрозу є постійні ниючі болі в спині, почуття оніміння та ломоти у кінцівках; посилення болю при різких рухах, фізичному навантаженні, піднятті великої ваги, кашлі та чханні; зменшення обсягу рухів, спазми м'язів; біль у руках, плечах, головний біль; скарги на шум у голові, запаморочення, миготіння «мушок», пульсуючий головний біль [3].

Дана хвороба характерна тим, що хрящ втрачає еластичність та міцність. Протягом життя в одних ці симптоми зникають, в інших трансформуються на сколіоз, кіфоз, порушення постави, будь-яка додаткова травма тіла може посилити ці хворобливі прояви.

Остеохондроз – комплекс дистрофічних порушень у суглобових хрящах, розвивається у будь-якому суглобі, але найчастіше уражаються міжхребетні диски. Залежно від локалізації виділяють шийний, грудний та поперековий остеохондроз. При остеохондрозі грудного відділу хребта виникає біль у серці. При остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта спостерігається біль у попереку, що переходить у затискання судин, порушується циркуляція крові з усіма наслідками подачі крові до органів і тканин, розвиваються хронічні захворювання, з'являється «стріляючий» біль, гіпотонія, слабкість у м'язах, порушується чутливість, знижуються рефлекси [4].

Лікування остеохондрозу та його ускладнень проводять за допомогою консервативних методів, спрямованих на усунення больового синдрому, порушень функції спинномозкових корінців та попередження прогресу дистрофічних змін у структурах хребта. При неефективності консервативного лікування та за спеціальними показаннями проводиться оперативне (хірургічне) лікування, обсяг якого залежить від рівня ураження та клінічних проявів захворювання [3, 4]. Тривалість лікування остеохондрозу та його ускладнень залежить від тяжкості захворювання, вікових змін, методів лікування, а також сумлінного виконання призначень та рекомендацій лікаря. Як показує практика, активна фаза лікування здебільшого триває 1–3 місяці при застосуванні консервативних методів, а відновлювальний період після операції – близько 1 року [2, 4].

На початку лікування може посилюватися больовий синдром. Больові відчуття у короткі терміни купуються застосуванням фізіотерапевтичних процедур, медикаментозних препаратів, а також спеціальних фізичних вправ [1]. Результат лікування багато в чому залежить від поведінки самих пацієнтів, від яких вимагається терпіння, завзятість, наполегливість, певна сила волі, і навіть бажання одужати. Комплексне консервативне лікування включає лікувальну фізкультуру, фізіотерапію, масаж, мануальну терапію, витяг хребта, рефлексотерапію, медикаментозну терапію [1, 2, 5].

Лікувальна фізична культура як спосіб консервативного лікування захворювань опорно-рухового апарату ґрунтується на дозованих навантаженнях, спрямованих на декомпресію нервових корінців, корекцію м'язового корсета, збільшення обсягу та вироблення певного стереотипу рухів і

правильної постави, необхідної гнучкості, і навіть на профілактику ускладнень. Це досягається регулярними заняттями на реабілітаційному обладнанні та суглобовою гімнастикою, що покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин в міжхребетних дисках, формує корсет м'язів і зменшує навантаження на хребет. Лікувальна фізкультура сприяє зниженню м'язового болю, поліпшенню кровообігу та має загальнозміцнюючу дію [5, 6].

Висновок. Перед початком лікування обов'язково необхідно визначитися з причинами патології міжхребетних дисків.

Основними причинами остеохондрозу є: порушення обміну речовин в організмі, інфекції, інтоксикації; надмірна вага, неправильне харчування (недолік мікроелементів та рідини); робота, що пов'язана з підйомом великої ваги, частими змінами положення тулуба (поворотами, різкими рухами); тривалий вплив незручних поз у положенні стоячи, сидячи, лежачи, при підйомі та перенесенні предметів великої ваги, при виконанні іншої роботи, при якій збільшується тиск у дисках та навантаження на хребет в цілому; травми хребта; перевантаження хребта, а також внаслідок носіння незручного взуття, високих підборів та вагітності у жінок; а також різке припинення регулярних тренувань професійними спортсменами. Поліпшення стану людини з остеохондрозом настає лише при поєднанні фізіотерапії, мануальної терапії, медикаментозної терапії і з заняттями на реабілітаційному обладнанні.

Перспективи подальших досліджень: розробка та впровадження комплексних програм для осіб із остеохондрозом та супутньою патологією.

Список використаної літератури

1. Арчая І. З., Копитіна Я. М., Скрипка І. М., Черідніченко С. В. Формування здорового способу життя школярів засобами спортивних єдиноборств. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНПУ. 2017. Вип. 147. Том 2. С. 7–10.
2. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2005. 209 с.
3. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту.* 2002. № 2–3. С. 81–82.
4. Лазарєва О. Б., Куропятник В. М., Воронова В. Фізична реабілітація осіб із грудним остеохондрозом, гіперкіфозом та кардіальним синдромом. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина.* 2015. Вип. 19. С. 167–171.
5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підруч. Київ : Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 472 с.
6. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. / за заг. ред. Л. О. Вакуленко, В. В. Клапчука. Тернопіль : ТНПУ, 2010. 234 с.

Гмар Т. В., вчитель

*Синівський ліцей Синівської сільської ради Роменського району
Сумської області, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПИТНОГО РЕЖИМУ ПІД ЧАС ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито особливості питного режиму під час рухової активності здобувачів закладів вищої освіти. Надано рекомендації для профілактики зневоднення.

Ключові слова: вода, здобувачі вищої освіти, зневоднення, питний режим, рухова активність, фізичні вправи.

Вступ. Дотримання питного режиму є одним з найважливіших складових здорового способу життя. У дорослих людей вода складає до 65% маси тіла, у дітей – до 80%. За добу дорослій людині в середньому потрібно до 2,5 л води, що потрапляє в організм під час пиття та з їжею. При цьому чай, кава та інші напої не можуть замінити воду [1].

Дотримання правильного питного режиму сприяє нормалізації водно-сольового обміну, поліпшенню діяльності нервової системи й усіх внутрішніх органів. Нестача води спричиняє перевантаження серця через підвищення в'язкості крові; зменшення об'єму циркулюючої крові; погіршення виведення токсичних продуктів обміну речовин і ксенобіотиків; порушенню травлення й обмін речовин, електролітного балансу, який має такі прояви як зниження маси тіла, згущення крові, збільшення ЧСС та частоти дихання; виникнення спраги, нудоти, сухості шкіри і слизових оболонок і т. д. [2, 3].

Стан здоров'я, переважно, залежить від раціонального питного режиму. Вода відіграє важливу роль у кровообігу, обміні речовин, травленні, роботі м'язової системи. Організм здобувачів вищої освіти втрачає за добу 2,5–3 л води. Під час рухової активності та підвищеної температури втрати води можуть досягти 5 л [7].

На думку П. О. Кандиби [4], правильний питний режим, сприяє підтриманню нормального водно-сольового обміну і позитивно впливає на діяльність нервової системи, роботу серця, нирок та інших органів. Фахівець вважає, що потреба у воді залежить від умов зовнішнього середовища, характеру їжі, фізичного навантаження.

В умовах інтенсивної м'язової роботи зростає виділення води через шкірні покриви. Штучне зниження вмісту води у раціоні здобувачів вищої освіти, які систематично займаються фізичними вправами призводить до зниження працездатності. Відносно надійним критерієм визначення правильного питного режиму може стати кількість виділеної сечі – за добу не менше 1 л. Для зменшення спраги рекомендується вживати мінеральну воду, фруктові соки, чай, свіжі фрукти, овочі [6].

Дані Т. М. Алексєєвої [1], В. А. Висоцького [2] свідчать про те, що втрата води на 1–3% більше, ніж потрапляє в організм, спричиняє відчуття спраги та

різке зниження фізичної активності, на 5% – відчуття м'язової слабкості; зневоднення на 10–20% є смертельне.

Все вище вказане обумовлює актуальність потреби щодо інформованості здобувачів вищої освіти про необхідність дотримання правильного питного режиму під час рухової активності.

Мета дослідження: розкрити особливості питного режиму під час систематичних занять фізичними вправами здобувачами закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичні навантаження супроводжуються втратами вологи, що зумовлює зниження рівня працездатності. Значна втрата води тими, хто займається фізичними вправами веде до втрати об'єму міжклітинної та клітинної рідини, порушуючи при цьому водно-сольовий баланс організму, тому для відновлення гідробалансу необхідне своєчасне поповнення запасів води відповідно до її втрат. Разом з водою організм втрачає велику кількість іонів натрію, хлору, калію, кальцію, магнію, що може спричинити порушення проведення нервово-м'язових імпульсів та нервової регуляції органів, м'язової слабкості і до значного зниження аеробної потужності [2].

Як відмічають Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко [3], для визначення кількості втраченої рідини і яку її кількість повинен одержати той, хто займається фізичними вправами варто зважуватися до та після фізичного навантаження. Автор зазначає, що на кожні 0,5 кг втраченої ваги необхідно випивати по 2 склянки води.

Для запобігання дегідратації, передчасної втоми, та інших негативних наслідків під час рухової активності здобувачі вищої освіти повинні дотримуватися питного режиму.

До початку занять фізичними вправами потрібно вживати питну воду за 2 години, кількість води має становити приблизно третину літра та випивати склянку води за 20–25 хвилин до початку рухової активності. Починати заняття з почуттям спраги недопустиме.

Під час занять фізичними вправами воду слід вживати невеликими ковтками приблизно кожні 15–20 хвилин, необхідно утримуватися від частого та надмірного пиття [2].

Пити воду потрібно невеликими ковтками, тому що всмоктування її починається лише через 10–15 хвилин. Надмірне вживання води спричиняє збільшення навантаження на серце і нирки, підвищенню артеріального тиску, втраті мінеральних речовин і вітамінів. Постійне переповнення шлунка водою рефлекторно підвищує діяльність потових залоз, посилює потовиділення. При цьому травлення їжі у шлунку погіршується, що може призвести до погіршення стану здоров'я [4, 5].

В. А. Висоцький [2] рекомендує після занять випивати приблизно 200–300 мл води для відновлення водного балансу.

Г. П. Грибан, П. П. Ткаченко [3] для профілактики зневоднення під час рухової активності пропонують дотримуватися таких рекомендацій: починайте

вживати рідину до появи спраги; контролюйте масу тіла до і після занять фізичними вправами; випивайте достатньо рідини, щоб колір сечі був світло-жовтим; не вживайте каву та алкоголь, тому що вони діють як діуретики; поповнюйте втрати рідини з потом.

Висновки. Правильно організований питний режим до, під час і після занять фізичними вправами здобувачами вищої освіти та дотримання його у повсякденному житті сприяє зміцненню здоров'я; поліпшенню самопочуття; підвищенню рівня фізичної працездатності; профілактиці захворювання; захищає від втрати найважливіших мінеральних речовин у зазначеного контингенту.

Перспективи подальших досліджень: розробити методіку правильного питного режиму під час рухової активності різних верств населення.

Список використаної літератури

1. Алексеева Т. М. Вікова фізіологія та валеологія : курс лекцій. Кременчук : метод. каб., 2019. 115 с.
2. Висоцький В. А. Питний режим спортсмена під час інтенсивних фізичних навантажень. *Теорія і практика актуальних наукових досліджень*. 2019. С. 92–94.
3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень : метод. реком. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 36 с.
4. Кандиба П. О. Характеристика харчового та питного режиму студентів для занять з фізичного виховання. *Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії* : мат. V між нар. наук.-практ. конф. Черкаси : Видавець ФОП Гордієнко Є. І., 2021. С. 214–218.
5. Олійник Н. А., Войтенко С. М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця : ВНАУ, 2020. 240 с.
6. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна спорту : навч. посіб. Львів : НФВ «Українські технології», 2012. 214 с.
7. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів : навч. посіб. / уклад. : Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Київ : НАУ-друк, 2011. 116 с.

Жорник А. Д., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Мкртічян О. А., д.пед.н., доцент
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків Україна*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито роль рухової активності в формуванні здорового способу життя у здобувачів вищої освіти. Встановлено, що фізична діяльність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, зміцненню кістково-м'язового апарату, підвищенню рухливості у суглобах.

Ключові слова: гіподинамія, здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, стан здоров'я, рухова активність.

Вступ. Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я [6].

Стан здоров'я здобувачів вищої освіти оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний. Сучасні темпи життя вимагають від студентської молоді ведення здорового способу життя [5].

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 [6].

Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним способом зміцнення та збереження здоров'я, підготовки до активної життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

Одним з пріоритетних чинників здорового способу життя є забезпечення оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти [4].

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Оптимальна рухова активність – обов'язкова умова збереження здоров'я та формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти [3].

В. О. Гаврилін, С. П. Мердов, Ю. О. Миронов [2] зазначають, що формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти є важливим завданням, яке стоїть перед закладами вищої освіти і може успішно вирішуватися у фізичному вихованні. У цьому контексті, завданням сучасної вищої школи є дотримання режиму рухової активності.

Як відмічає Р. С. Бутов [1], рухова активність є однією з основних складових здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Вона позитивно впливає на стан здоров'я. Гіподинамія може спричинити розвиток м'язової атрофії.

Висновки. Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя. Вона сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, зміцненню кістково-м'язового апарату, підвищенню рухливості у суглобах.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів залучення здобувачів вищої освіти до самостійних занять фізичними вправами.

Список використаної літератури

1. 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.

2. 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.

3. Гаркуша С. В., Хольченкова Н. М., Воеділова 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. пр. / гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава, 2017. Вип. 2. С. 59–69.

4. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

6. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 171–173.

Івахненко Р. О., здобувач першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Тихонова А. О., старший викладач
Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди,
м. Харків. Україна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Виявлено роль рухової активності у здоровому способі життя здобувачів вищої освіти. Установлено, що фізична діяльність є однією з пріоритетних складових здорового способу життя студентської молоді.

Ключові слова: дефіцит, здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, здоров'я, рухова активність.

Вступ. Найбільшою групою ризику, яка характеризується високим розумовим та емоційним навантаженням, спричиненими інтелектуальною працею в умовах дефіциту часу у сукупності зі стресовими явищами та нервовими напруженнями є студентська молодь [4].

Як відмічає М. І. Шашлов [6], нині все гостріше постає проблема зміцнення здоров'я, дотримання здорового способу життя здобувачами вищої освіти.

На думку Ж. В. Малахової [4], одним з важливих чинників, що впливають на стан здоров'я здобувачів вищої освіти є спосіб життя, в якому значну роль відіграє дефіцит рухової активності.

За даними Т. Ю. Круцевич зі співавторами [3], однією з основних ознак здорового способу життя є оптимальна рухова активність. Вони зазначають, що дефіцит фізичної діяльності – це один з важливих чинників ризику для здоров'я.

Все вище зазначене обумовлює актуальність проблеми виявлення ролі рухової активності у здоровому способі життя здобувачів закладів вищої освіти.

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

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Рухова активність є одним з найважливіших чинників формування здорового способу життя. Дефіцит фізичної діяльності спричиняє порушення здоров'я, функціонального стану травної системи [2].

Як зазначає М. І. Шашлов [6], фізична активність є основною складовою здорового способу життя. Фахівець стверджує, що оптимальна рухова діяльність забезпечує максимальний оздоровчий ефект.

Г. П. Грибан, В. П. Краснов, Ф. Г. Опанасюк, О. С. Скорий [1] вважають, що важливу роль у здоровому способі життя здобувачів вищої освіти відіграє рухова активність, яка сприяє поліпшенню здоров'я, функціонального стану

серцево-судинної, дихальної, травної та інших систем, підвищенню рівня фізичної працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку. Дефіцит фізичної діяльності, на їх думку, спричиняє зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища.

Висновки. Рухова активність є однією з пріоритетних складових здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти. Вона сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку.

Перспективи подальших досліджень: розробити комплекс заходів, спрямованих на залучення здобувачів закладів вищої освіти до систематичної рухової активності.

Список використаної літератури

1. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.

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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 83–88.

5. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106). С. 119–121.

6. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Випуск 12 (106). С. 119–121.

Кравченко О. С., старший викладач
Дзюбенко А. Т., здобувач першого рівня вищої освіти
*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна*

ВПЛИВ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Важливою складовою здорового способу життя є раціональне харчування, яке дає можливість підтримувати високий рівень життєдіяльності. Проаналізовано основні елементи харчування, необхідні для нормального функціонування організму. Виявлено, що особливу увагу необхідно приділяти збалансованому та раціональному харчуванню як основного фізіологічного чинника зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, раціональне харчування, режим харчування, життєдіяльність, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Раціональне харчування є однією з найважливіших складових здоров'я здобувачів вищої освіти. Воно сприяє підтримки життєдіяльності організму, формуванню імунітету та підвищенню працездатності.

Сьогодні проблема харчування молодого покоління є актуальною. Оскільки під час навчання у закладах вищої освіти здобувачі схильні до стресу та мають велике розумове навантаження. Тому, щоб мати достатньо енергії і не шкодити своєму здоров'ю, потрібно приділяти пильну увагу раціональному харчуванню.

Нераціональне харчування може спричиняти серцево-судинні захворювання, діабет, ожиріння, хвороби шлунково-кишкового тракту і т. д. [3, 5, 6]. Разом з тим, велика кількість здобувачів вищої освіти через нестачу часу, необізнаність або небажання, не звертає увагу на необхідність дотримуватися раціонального харчування.

Дослідженням проблем харчування учнів та здобувачів вищої освіти займалися такі науковці, як М. І. Пересічний, С. М. Пересічна, О. М. Григоренко, М. П. Гуліч [1]. Вони виявили, що харчування значної кількості студентської молоді є незбалансованим та не раціональним. Фахівці зазначають, що у складі раціону здобувачів багато продуктів швидкого приготування, майже відсутні м'ясні, рибні, молочні продукти, овочі та фрукти; у стравах переважають дешеві продукти з низькою харчовою цінністю. Це негативно впливає на стан їх здоров'я та розумову працездатність.

За даними В. П. Смоляра [2], у здобувачів вищої освіти спостерігаються такі порушення режиму харчування: 27–47% снідають пізно або пропускають сніданок; приблизно 40% не обідають або роблять це нерегулярно; близько 22% не вечеряють.

Враховуючи вище зазначене, дослідження особливостей раціонального харчування та його впливу на стан здоров'я здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати складові раціонального харчування та виявити їх вплив на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Раціональне харчування – це фізіологічно збалансоване харчування, яке є індивідуальним для кожної людини і сприяє зміцненню здоров'я.

Збалансоване та раціональне харчування відіграє важливу роль у житті здобувачів вищої освіти.

С. П. Гвозд'їй [4] виділяє такі три закони, на яких базується здорове харчування:

1 закон. Енергетична цінність. Енергетична цінність – це рівновага між кількістю отриманої від їжі енергії та енергетичними витратами організму. Енергетична цінність їжі вимірюється у кілокалоріях, а енергетичні витрати організму у джоулях. Необхідний обсяг кілокалорій залежить від багатьох факторів таких як: вік, стать, вага, щоденна активність. Для людей з малоактивним способом життя денною нормою вважається 2700–2800 ккал, а для тих осіб, які ведуть активний спосіб життя норма може досягати 4000 ккал. Норма жінок менша за норму для чоловіків приблизно на 15 відсотків. Надмірна кількість енергії, яку споживає людина, призведе до набору жирової маси.

2 закон. Баланс між білками, жирами та вуглеводами. Цей закон полягає в тому, що для здорового функціонування організм людини потребує не певних продуктів, а співвідношення речовин, що містять ці продукти. Для підтримки гарного стану здоров'я людині необхідно отримувати близько 70 певних харчових компонентів, які можна отримати тільки через їжу, сам організм їх не виробляє. Білки повинні складати приблизно 15% щоденної калорійності, жири – 35%, вуглеводи – 50%, так як вони є основним джерелом енергії, але надмірна кількість вуглеводів призводить до їх перетворення в жири, що може призвести до ожиріння.

3 закон. Дотримання режиму харчування. Прийоми їжі мають бути регулярні також треба правильно розподілити їх кількість протягом дня, бо це впливає на обмін речовин. Оптимальною кількістю вважається 3–4 прийоми їжі на день. До того ж важливі інтервали між прийомами їжі, оптимальними можна вважати 4–5 годин. Також в залежності від денної активності і розпорядку дня, проводиться дробовий розподіл раціону. Якщо люди харчуються чотири рази на день, оптимальним є такий спосіб розподілу: сніданок – 25%, обід – 35%, полудень – 15%, вечеря – 25%. Якщо притримуватись триразового харчування відповідно, розподіл буде приблизно таким: сніданок – 25%, обід – 45%, вечеря – 25%.

При неправильній організації харчування знижується можливість організму протистояти розвитку захворювань, знижується фізична працездатність та тривалість життя.

Висновок. Раціональне харчування є важливим для підтримки і поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Основою правильного харчування є збалансованість, яка допомагає оптимально розподіляти необхідні організму компоненти. Це сприяє підтримці балансу енергії, підвищенню рівня працездатності.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів заохочення здобувачів вищої освіти до дотримання раціонального харчування.

Список використаної літератури

1. Буц А. М. Основи збалансованого харчування студентів : навч. посіб. Харків : УкрДАЗТ, 2008. 166 с.
2. Гвоздій С. П. Раціональне та здорове харчування : метод. вказівки до практ. занять з дисциплін «Безпека життєдіяльності та основоохорони праці», «Валеологія», «Основи медичних знань» для студ. усіх спец. денної та заоч. форм навчання. Одеса : Одес. нац. ун-т. ім. І. І. Мечникова, 2019. 36 с.
3. Замойська К., Замойський С., Вільчинська Д., Чорна О. Раціональне харчування студентів – запорука їхнього здоров'я. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка. Серія : Педагогічні науки.* 2014. Вип. 132. С. 319–323.
4. Кручаниця М. І., Миронюк І. С., Розумикова Н. В., Кручаниця В. В., Брич В. В., Кіш В. П. Основи харчування : підруч. Ужгород : Видавництво Ужгородського національного університету «Говерла», 2019. 252 с.
5. Пересічний М. І., Пересічна С. М. Розроблення харчових раціонів функціонального призначення для студентів. *Харчова наука і технологія.* 2014. № 3. С. 9–14.
6. Тістол Н. О., Луценко Р. Л. Раціональне харчування – запорука здоров'я студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) :* зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 4 (74). С. 114–118.
7. Філіпп'єва О. А. Раціональне харчування студентської молоді як складова здоров'я. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія : Педагогіка.* 2012. Вип. 176. Т. 188. С. 108–112.

Мкртічян О. А., д.пед.н., доцент

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна*

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розкрито значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено, що фізичне виховання спрямоване на вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я у студентської молоді.

Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що спричиняє погіршення стану здоров'я, негативно впливає на фізичний та функціональний стан зазначеного контингенту.

Поліпшення стану здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами. Під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання [6].

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [3] вважають, що фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на покращення їх фізичного та психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності.

Як відмічають Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [5], правильна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних тенденцій у стані здоров'я і фізичній підготовленості здобувачів вищої освіти.

Погіршення фізичного та функціонального стану та зниження інтересу до занять з фізичного виховання у здобувачів закладів вищої освіти зумовили вибір теми дослідження.

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

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі завдання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; удосконалення фізичного розвитку; поліпшення інтелектуальної діяльності та формування позитивної мотивації ведення здорового способу життя [3].

На думку Т. Г. Кириченко [2], фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, ведення якого сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

У фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти, як відмічають А. Г. Хрипач, К. С. Гулей, Т. І. Зелікова, С. П. Незгода [7], формується навички здорового способу життя.

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [6].

За даними Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [4], І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [1] систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем; сприяє поліпшенню регуляції мозкового і периферичного кровообігу, кровопостачання мозку, рухливості суглобів, хребтового стовпа; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Висновки. Фізичне виховання спрямоване на вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Воно відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя даного контингенту.

Систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: удосконалення змісту занять з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.

2. 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.

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. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.

4. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

5. 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.

6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

7. 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. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103) 18. С. 93–97.

Наливайко О. О., к.пед.н., доцент
*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
м. Харків, Україна*

РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розглянуто роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.

Виявлено, що фізичне виховання спрямоване на вирішення таких завдань: зміцнення здоров'я; підвищення рівня фізичної підготовленості, формування навички ведення здорового способу життя.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, систематичні заняття, стан здоров'я, фізичне виховання, фізичні вправи.

Вступ. Нині постає проблема збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, дотримання здобувачами вищої освіти здорового способу життя [9].

В. П. Чаплигін, В. І. Терещенко [8] відмічають, що 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.

За даними Г. П. Грибан зі співавторами [3], одним із пріоритетних чинників здорового способу життя є фізичне виховання.

На заняттях з фізичного виховання вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у студентської молоді [7].

Дотримання здобувачами вищої освіти здорового способу життя є ефективним засобом зміцнення здоров'я. Тому проблема виявлення ролі фізичного виховання в його формуванні у зазначеного контингенту є актуальною.

Мета дослідження: розглянути роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти – важливе завдання, що стоїть перед закладами вищої освіти [1].

Важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі питання: збереження і зміцнення здоров'я; формування позитивної мотивації щодо здорового способу життя [5].

На думку Т. Г. Кириченко [4], фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

Дані Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Суботи [6] свідчать, що належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичній підготовленості здобувачів вищої освіти.

С. В. Гаркуша зі співавторами [2] вважають, що виконання фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання є обов'язковою умовою збереження здоров'я та формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Висновки. Фізичне виховання є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти та відіграє важливу роль у його формуванні.

Фізичне виховання спрямоване на вирішення таких завдань: зміцнення здоров'я; підвищення рівня фізичної підготовленості, формування навички ведення здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень: пошук шляхів залучення здобувачів вищої освіти до систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

Список використаної літератури

1. 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.

2. 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.

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) 18. С. 43–46.

4. 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.

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. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.

6. 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.

7. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслій В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *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, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.

8. Чаплигін В. П., Терещенко В. І. Методолого-теоретичні засади формування здорового способу життя студентів засобами фізичного виховання. *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. 5 (99) 18. С. 171–173.

9. 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. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

Нестерук С. І., заступник директора
Гадяцький ліцей № 1 імені Олени Пчілки Гадяцької міської ради
Полтавської області, Україна

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ ТА ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Розглянуто фізичну активність як чинник формування здорового способу життя в учнів та здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено, що рухова діяльність є важливою складовою здорового способу життя зазначеного контингенту.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, здоров'я, рухова активність, учні.

Вступ. Стан здоров'я учнів та студентської молоді обумовлений багатьма чинниками і оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний [6].

За даними В. П. Чаплигіна, В. І. Терещенко [9], формування здорового способу життя для збереження здоров'я в учнів та здобувачів вищої освіти обумовлено тим, що в період навчання у закладах освіти відбувається сприйняття певних норм та зразків поведінки, усвідомлення потреб і мотивів, визначення ціннісних орієнтирів.

На думку Г. П. Грибан зі співавторами [5], одним із пріоритетних чинників здорового способу життя є забезпечення оптимальної рухової активності в учнів та здобувачів вищої освіти.

Систематичне виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичного розвитку та підготовленості, швидкому відновленню після різноманітних психічних навантажень [7].

У зв'язку зі збільшенням навантаження за рахунок навчання та додаткових завдань в закладах освіти та вдома, доступності та розвитку можливостей смартфонів, планшетів, комп'ютерів, все більше учнів та здобувачів вищої освіти віддає перевагу проведенню часу у віртуальній реальності, забуваючи про потребу у щоденній руховій активності. Це спричиняє погіршення здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності [3].

Дані Г. В. Охромія, С. В. Аніскевича [8] свідчать, що дефіцит рухової активності в учнів та студентської молоді складає 60–80% від необхідного рівня для поліпшення функціонального стану систем та фізичного стану.

Дотримання здорового способу життя є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підготовки до активної життєдіяльності учнів та здобувачів вищої освіти. Тому формування його у зазначеного контингенту є однією з актуальних проблем сьогодення.

Мета дослідження: розглянути фізичну активність як чинник формування здорового способу життя в учнів та здобувачів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Рухова активність є обов'язковою умовою збереження здоров'я та формування здорового способу життя в учнів та здобувачів вищої освіти [4].

В. О. Гаврилін, С. П. Мердов, Ю. О. Миронов [2] відмічають, що формування здорового способу життя в учнів та здобувачів – важливе стратегічне завдання, що стоїть перед закладами освіти і може успішно вирішуватися в різних формах фізичного виховання.

Р. С. Бутов [1], вважає, що одним з ключових аспектів здорового способу життя учнів та здобувачів вищої освіти є рухова активність. Вона позитивно впливає на стан здоров'я. На його думку, дефіцит фізичної діяльності спричиняє розвиток м'язової атрофії.

Висновки. Рухова активність є важливою складовою здорового способу життя учнів та студентської молоді. Високий рівень фізичної діяльності сприяє зміцненню здоров'я, кістково-м'язового апарату; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рухливості в суглобах.

Перспективи подальших досліджень: розробка методики, спрямованої на формування здорового способу життя та залучення учнів та здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами.

Список використаних джерел

1. 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.
2. 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.
3. Галазюк В., Коваль В., Кононенко Г. Фізична активність – найлегший шлях до довголіття та боротьби з гіподинамією. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2020. С. 49–57.
4. 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. пр. / гол. ред. Л. М. Рибалко. Полтава, 2017. Вип. 2. С. 59–69.
5. 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. пр. /за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 4 (98). С. 43–46.

6. 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. пр. /за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.

7. Ніколаєв С. Підвищення рухової активності студенток з урахуванням їхніх психофізіологічних особливостей. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2009. Т. 2. С. 46 – 49.

8. 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. пр. /за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111). С. 109–113.

9. 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. пр. /за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 171–173.

Новіков Ф. В., д.т.н., професор

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна*

РОЗРОБЛЕННЯ ЕКОЛОГІЧНО БЕЗПЕЧНИХ ДЛЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИРОБНИЧІЙ СФЕРІ

Анотація. Розроблено екологічно безпечні технології алмазного електроерозійного шліфування замість екологічно небезпечних для здоров'я робітників технологій алмазного електрохімічного шліфування, які засновані на застосуванні екологічно чистої технічної води замість концентрованих електролітів, шкідливих для здоров'я робітників.

Ключові слова: алмазне електрохімічне шліфування, здоров'я робітників, електроліт, професійні захворювання, технічна вода.

Вступ. Впровадження у виробництво новітніх технологій пов'язано із застосуванням наукомістких рішень, які дозволяють суттєво підвищити техніко-економічні показники виробничих процесів. Однак при цьому, зазвичай, виникають проблеми екології виробництва, які негативно впливають на здоров'я виробників [1]. Так, впровадження у виробництво високопродуктивної технології алмазного електрохімічного шліфування, яка заснована на застосуванні шкідливих для здоров'я робітника концентрованих електролітів, приводить до появи на робочому місці туману із електроліту з шкідливими компонентами для організму робітника [2]. У результаті робітник вдихає цей туман протягом всієї робочої зміни, що негативно позначається на його здоров'ї і викликає професійні захворювання. При цьому, як встановлено, застосування місцевої вентиляції не вирішує завдання охорони праці робітника. Отже, поряд із ефективністю впровадження нових технологічних рішень, пов'язаних із застосуванням ефекту електрохімії, має місце негативний вплив електроліту на здоров'я робітника. Тому важливо під час розроблення технологій виробництва застосовувати екологічно чисті хімічні речовини – безпечні для здоров'я робітників.

Мета дослідження: розроблення та впровадження у виробництво екологічно безпечних технологій алмазного електроерозійного шліфування замість екологічно небезпечних для здоров'я робітників технологій алмазного електрохімічного шліфування.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця та Інженерно-Технічного Центру групи компаній «ВаріУс» (м. Дніпро).

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, проведення експериментальних досліджень технологій алмазного електроерозійного та електрохімічного шліфування у виробничих умовах, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Встановлено, що застосування звичайної технічної води, яка не містить шкідливих для здоров'я людини компонентів, замість концентрованих електролітів в умовах електроерозійної дії в зоні шліфування дозволяє підвищити продуктивність обробки і якість виготовлення виробів та одночасно забезпечити екологічно чисті умови виробництва [4]. Це позитивно позначається на здоров'ї робітника та культурі виробництва. При цьому вода застосовується лише для охолодження зони шліфування, тоді як електроліт під час алмазного електрохімічного шліфування застосовується для електрохімічного розчинення оброблюваного матеріалу, тобто без нього процес оброблення нездійснений. Розроблені на цій основі технології алмазного електроерозійного шліфування впроваджені у виробництво, вони дозволили ефективно замінити шкідливу для здоров'я робітника технологію алмазного електрохімічного шліфування [3].

Висновки. На основі проведених досліджень вирішено актуальну для металообробного виробництва проблему збереження здоров'я робітників на екологічно небезпечних операціях алмазного шліфування шляхом застосування екологічно безпечних технологій алмазного електроерозійного шліфування, які засновані на застосуванні екологічно чистої технічної води замість концентрованих електролітів, шкідливих для здоров'я робітників.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні обладнання для практичного застосування технологій алмазного електроерозійного шліфування на промислових підприємствах.

Список використаної літератури

1. Бедрій Я. Л. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. Київ : Кондор, 2009. 286 с.
2. Лавріненко В. І., Новіков М. В. Надтверді матеріали в механообробці. Київ : ІНМ ім. В. М. Бакуля НАН України, 2013. 456 с.
3. Новіков Ф. В., Новіков Г. В. Підвищення екологічної безпеки життєдіяльності робітників у виробничих умовах на технологічних операціях алмазного шліфування. *Перспективні технології та прилади* : зб. наук. праць. Луцьк : Луцький НТУ, 2021. Вип. 19. С. 110–116.
4. Новіков Ф. В., Новіков Г. В., Жовтобрюх В. О. Безпека життєдіяльності та інноваційні технології виробництва : навч. посіб. Дніпро : ЛПРА, 2023. 220 с.
5. Тренінг-курс «Безпека життєдіяльності» : практикум для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня / уклад. О. Ф. Протасенко, Є. О. Михайлова. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2021. 126 с.

Парфіло А. С., Балабанов Т. Є., Вітковський С. В.,
здобувачі першого рівня вищої освіти
Науковий керівник: Крамаренко В. І., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти. Установлено, що систематична фізична діяльність сприяє підвищенню рівня якості життя у зазначеного контингенту.

Ключові слова: дефіцит, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, якість життя.

Вступ. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів вищої освіти [1].

Ю. О. Павлова, Б. А. Виноградський, С. Р. Шеремет [3] стверджують, що дефіцит рухової активності є однією з причин розвитку серцево-судинних захворювань, гіпертонії, діабету, раку молочної залози, депресії, зниження опірності до захворювань і погіршення фізичної працездатності.

Рухова активність відіграє важливу роль у підвищенні рівня якості життя, оскільки сприяє поліпшенню стану здоров'я, збільшенню матеріального доходу [2].

Разом з тим, проблема впливу рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти досліджувалася лише у деяких роботах [4, 5, 6, 8]. Тому питання впливу рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: на основі аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури виявити вплив систематичної рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Причиною виникнення захворювань і відповідно, низького рівня якості життя у здобувачів вищої освіти є не лише відсутність суспільної підтримки чи несприятлива екологічна ситуація, а й дефіцит рухової активності. Систематична фізична діяльність сприяє попередженню серцево-судинних захворювань, діабету, онкозахворювань, гіпертонії, остеопорозу, ожиріння, поліпшенню інтелектуальних здібностей, зниженню тривожності, підвищенню самооцінки стану здоров'я [2].

Напружена розумова діяльність здобувачів вищої освіти супроводжується обмеженням рухової активності. Недостатня м'язова робота негативно впливає на стан здоров'я, функції систем та фізичну працездатність.

У здобувачів вищої освіти, які мають високий рівень розвитку сили м'язів черевного пресу спостерігаються високі показники якості життя [7].

Дослідження Т. W. Puetz [8] виявили тісний взаємозв'язок між руховою активністю та життєлюбністю здобувачів вищої освіти, що є однією із важливих компонентів якості життя.

Висновки. Рухова активність є важливим чинником високого рівня якості життя у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: оптимізація рухової активності у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. 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.
2. 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.
3. 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 : ЧНПУ, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 245–249.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Pišot R., Kropej 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.
8. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemolgical evidence. *Sports Medicine*. 2006. Vol. 36. P. 767–780.

Сіренко П. О., к.фіз.вих.

Жіденс Я., д.пед.н., професор

Латвійська академія спортивної освіти, м. Рига, Латвія

ПОСТІЗОМЕТРИЧНА РЕЛАКСАЦІЯ М'ЯЗІВ ПЕРЕДНЬОЇ ГРУПИ ТА РОТАТОРІВ СТЕГНА

Анотація. Досліджено та визначено оптимальні положення компонентів кінематичної ланки (стегно, гомілка, тулуб, суміжні суглоби) для проведення вправ постізометричної релаксації м'язів передньої групи та ротаторів стегна. Встановлено, що положення максимального віддалення ділянок кріплення м'язів є оптимальними для мінімального перекриття міофіламентів досліджуваних ділянок у спеціальній вправі. Виявлено ефективність проведення постізометричної релаксації (далі – ПР) для залученого контрактильного сегменту.

Ключові слова: вправи, гнучкість, м'язи передньої групи стегна, постізометрична релаксація, ротатори стегна.

Вступ. Функціональні можливості рухових систем організму знаходяться в безпосередній залежності від рухливості в суглобах їх основних ланок [4, 7]. Цими ланками є кінематичні ланцюги, амплітуда руху яких регламентована еластичністю м'язів поясу нижніх кінцівок, як бар'єром опору [1]. Даний компонент важливий для виконання довільних, спеціальних рухів в побуті і спорті. Основним засобом, що сприяє розвитку означених можливостей, є вправи для розвитку гнучкості (далі – ВДРГ). Прояв контрактильних можливостей м'язів залежить від наближення чи віддалення міофіламентів у саркомерах м'язів, інтенсивності біоелектричної імпульсації [3, 6]. В положенні максимального розтягнення м'язу його скоротливі можливості нівелюються [2, 5].

Мета дослідження: визначити й обґрунтувати положення рухомих ланок нижніх кінцівок для прояву мінімальних контрактильних властивостей м'язів передньої групи і ротаторів стегна та регламентувати вихідні положення для проведення ПР визначених м'язових груп.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося на базі ФК «Металіст» (м. Харків) та ФК «Верес» (м. Рівне). В ньому приймали участь 15 досвідчених футболістів віком 18–33 роки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, медико-біологічні методи, методи математичної статистики.

Положення мінімального перекриття міофіламентів у саркомерах чотириголового м'язу стегна визначали на підставі інтерференційної електроміографії. Визначали умови та структуру проведення ПР на підставі суворо регламентованої вправи для передньої групи та ротаторів стегна в створеній таблиці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз проведених медико-біологічних досліджень свідчить про те, що прояв контрактильних можливостей прямого м'язу стегна залежить від взаємного співвідношення суміжних кульшового та колінного суглобів. Відповідно для максимального віддалення проксимальної та дистальної ділянок кріплення та найменшого перекриття міофілементів двосуглобового *m.rectus femoris* визначеним є положення максимального розгинання стегна – 15 градусів та зігнутої гомілки (табл. 1, вправа 2); для односуглобових внутрішньої, зовнішньої та проміжної головки чотириголового м'язу стегна – це співвісне положення стегна та тулубу з максимально зігнутою гомілкою (табл. 1, вправа 1). Проведення ПІР для ротаторів стегна було регламентовано прямим кутом кінематичного ланцюга тулуб-стегно-гомілка, в положенні максимального натягу виконуючих протидію м'язів.

Таблиця 1

Постізометрична релаксація м'язів передньої групи та ротаторів стегна

№з з/п	Вправа	Зміст	Організаційно-методичні вказівки	Акцент впливу
1		Згинання гомілки, (лежачи на животі на опорі).	Тулуб і стегно в одній вісі. Стопи довільно. Утримання важеля – нижня третина передньої поверхні гомілки.	Зовнішня, внутрішня, проміжна головки чотириголового м'язу стегна.
2		Розгинання стегна; згинання гомілки.	Тулуб вертикально, стегно в положенні максимального розгинання, гомілка – згинання. Утримання важеля – передня поверхня стопи.	Чотириголовий м'яз стегна, здебільшого залучена пряма головка.
3		Супінація зігнутого стегна; гомілка, стопа зігнуті.	Тіло фіксоване на опорі горизонтально. Стегно і гомілка під прямим кутом. Утримання важеля – коліно з середини, стопа ззовні.	Пронатори стегна.
4		Пронація зігнутого стегна; гомілка, стопа зігнуті.	Тіло фіксоване на опорі горизонтально. Стегно і гомілка під прямим кутом. Утримання важеля – коліно ззовні, стопа з середини.	Супінатори стегна.

Основною складовою, що раціонально регламентуватиме ВДРГ в положеннях, в яких бар'єр опору буде мінімальним є ПІР.

Висновки. Нами було визначено та обґрунтовано положення рухомих ланок нижніх кінцівок для прояву мінімальних контрактильних властивостей м'язів передньої групи та ротаторів стегна. Регламентовано вихідні положення для проведення ППР визначених м'язових груп в спеціальній таблиці.

Оптимальним положенням для проведення ППР для чотириголового м'язу стегна є максимальне розгинання стегна з зігнутою гомілкою. Проведення ППР для ротаторів стегна було визначено емпіричним шляхом, регламентовано прямим кутом кінематичного ланцюга тулуб-стегно-гомілка, в положенні максимального обертання в різнойменний від протидії бік.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні оптимальних положень проведення ППР для великого сідничного, литкового м'язів.

Список використаної літератури

1. Линець М. М. Основи методики розвитку гнучкості : лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів 3 курсу ФФКіС та 4 курсу ФПтаЗО. Львів, 2018. 19 с.
2. Рубан Л., Хацаюк О., Ярещенко О., Корольов А., Оленченко В. Вегетативна реактивність у спортсменів у стані пере тренуваності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2019. № 4 (72). С. 54–59.
3. Сіренко П. О. Розвиток рухових якостей у кваліфікованих футболістів : метод. реком. Харків : Нове слово, 2012. 82с.
4. Сіренко П. Особливості інтерференційної електроміограми литкового м'яза у кваліфікованих футболістів у вправі «згинання гомілки лежачи». *Спортивна наука України*. 2013. № 6 (57). С. 27–38.
5. Sirenko P., Korolinska S., Sirenko Y. Features interference EMG leg extensor muscles of skilled players in the context of the special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 17 (7). P. 70–76.
6. Sirenko P., Korolinska S., Sirenko Y. Features interference electromyogram rectus femoris for skilled players in the context of special exercises. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013. Vol. 17 (8). P. 92–98.
7. Sirenko P. O., Istomin A. H., Sirenko R. R., Khorokavyy B. V., Rybchych I. E. Special and preventive exercises for hamstring muscles in the training process of experienced football players. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2022. Vol. 26(5). P. 344–352.

ЗБІРНИК ТЕЗ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

За достовірність інформації, що міститься в опублікованих матеріалах,
відповідальність несуть автори

Верстка збірника: Рядова Л. О.

Видання: Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Україна, 61070, Харків, вул. Чкалова, 17
Телефон: +38057-788-47-05
E-mail: 705kafhai@gmail.com

Матеріали видаються відповідно до плану науково-практичних заходів,
запланованих Національним аерокосмічним університетом
ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» на 2023 р.

І Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні питання
фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств
населення» затверджена Державною науковою установою «Український
інститут науково-технічної експертизи та інформації»
(Посвідчення №528 від 01.12.2022 р.).

Харків – 2023

