

**Міністерство освіти і науки України**  
**Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця**  
**Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна**  
**Харківський національний університет будівництва та архітектури**  
**Харківський національний педагогічний університет**  
**імені Г. С. Сковороди**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**  
**Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти**  
**Львівський інститут державного управління Національної академії**  
**державного управління при Президентіві України**

## **«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

**МАТЕРІАЛИ**  
**І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**  
**22 травня 2020 року**

**Харків**

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

*Затверджено рішенням кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця (протокол №12 від 04.05.2020р.)*

**Оргкомітет конференції:**

- Маракушин А. І.** – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Череднік Д. Л.** – канд. техн. наук, професор, ректор ХНУБА, академік Харківського регіонального відділення Академії будівництва України, м. Харків, Україна.
- Жукова О. А.** – д-р пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, м. Харків, Україна.
- Калашник Н. Г.** – д-р пед. наук, професор, професор кафедри історії, соціально-гуманітарних дисциплін та методики їх викладання, заслужений діяч освіти України, ОБЛІППО, м. Краматорськ, Україна.
- Калашник Н. С.** – д-р наук з держ. упр., професор, професор кафедри регіонального управління та місцевого самоврядування, ЛРІДУ НАДУ при ПУ, м. Львів, Україна.
- Коваленко В. Є.** – канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я, реабілітології і спеціальної психології, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Корх-Черба О. В.** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
- Перетяга Л. Є.** – д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки, керівник науково-методичної лабораторії з охорони, розвитку та вдосконалення голосу представників голосомовних професій, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Скляренко В. П.** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

**Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти:** матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 142 с.

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

Для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, студентів.

© Колектив авторів, 2020

© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020

## ЗМІСТ

<b>ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ.....</b>	<b>4</b>
<b>Секція І. СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>4</b>
<b>Chornomord Ye. Ye. INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN ORGANISM.....</b>	<b>4</b>
<b>Білик О.А. КАРДІОТРЕНУВАННЯ З АНАЕРОБНИМ ІНТЕРВАЛОМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАДМІНТОНУ 8</b>	
<b>Білаш О.О., Губарєва Т.С. ПИТАННЯ ВПЛИВУ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ.....</b>	<b>10</b>
<b>Голобородько Б.О. ОСНОВНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ АЕРОБНИХ ТА АЕРОБНО-АНАЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>12</b>
<b>Грищенко Л.К., Журавльова І.М. ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ZUMBA-АЕРОБІКИ .....</b>	<b>15</b>
<b>Гусакова О.О. РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ .....</b>	<b>18</b>
<b>Канішева К.С., Коваленко К.В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....</b>	<b>21</b>
<b>Корх-Черба О.В., Кульчицький А.В. AGILE МЕТОДОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>24</b>
<b>Колеснік П.Р. ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В ХХІ СТОРІЧЧІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНИЙ ПРОЦЕС .....</b>	<b>27</b>
<b>Наретя С.Є. ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>30</b>
<b>Первій Д.П. ХОРТИНГ— СУЧАСНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ .....</b>	<b>33</b>
<b>Сердюченко Т.С. ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СІМ'Ї ДИТИНИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....</b>	<b>35</b>
<b>Симоненко В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАРОДНИХ ТАНЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>39</b>
<b>Склярєнко В.П. ЗМІНА ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ТЕНІСІСТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>41</b>
<b>Стасєвський О.С. РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ХНУБА .....</b>	<b>44</b>
<b>Стрижак К.А. ВПЛИВ СТЕРОЇДІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....</b>	<b>46</b>
<b>Таран А.А. ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ..</b>	<b>50</b>

<b>Чередніченко А.В., Яковенко Ю.О. ДИНАМІКА ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ХНЕУ імені С. КУЗНЕЦЯ.....</b>	<b>51</b>
<b>Шестерова Л.Є., Пятницька Д.В. ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ФІТНЕС-ГУМКАМИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ГІПОДИНАМІЇ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ У СТУДЕНТІВ ЗВО .....</b>	<b>53</b>
<b>Секція II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТОМ .....</b>	<b>56</b>
<b>Авраменко О.В. ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ (КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП).....</b>	<b>56</b>
<b>Журавель В.В. ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>59</b>
<b>Калініна Д.А., Волкова К.В. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ.....</b>	<b>61</b>
<b>Копин К.М. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>63</b>
<b>Косенко Д.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>66</b>
<b>Мала Є.О., Рибянська С.А. РОЛЬ СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ В ЖИТТІ МОЛОДІ .....</b>	<b>68</b>
<b>Маслова Я.Р. ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>71</b>
<b>Нгуєн Тхао Лінь ДІЄТИ ТА ЇХ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....</b>	<b>73</b>
<b>Повпика А.Д., Пономар А.В. ВПЛИВ БІОРИТМІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ .....</b>	<b>75</b>
<b>Праведна М.Б. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ МОЗКУ .....</b>	<b>77</b>
<b>Тумко А.І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ .....</b>	<b>79</b>
<b>Секція III. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ.....</b>	<b>81</b>
<b>Анацький І.Є. ПИТАННЯ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ .....</b>	<b>81</b>
<b>Вовк К.М. ВПЛИВ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ВІДНОВЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕРИТОРІЙ .....</b>	<b>83</b>
<b>Голікова Є.К. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....</b>	<b>87</b>
<b>Дісковська С.О. КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>89</b>

<b>Загребельна К.А. ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	92
<b>Іванова Є.С. ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ</b> .....	94
<b>Соколюк О.В., Калінін К.Є. РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ОДИН ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	96
<b>Карпова К.О. ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ</b> .....	99
<b>Коваленко І.І., Боровенський М.О. ВИКОРИСТАННЯ БІГУ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ЛЮДИНИ</b> .....	102
<b>Котова А.А. БАСКЕТБОЛ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ</b> .....	104
<b>Кравцов Т.Р. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПОВСЯКДЕННОМУ ПОБУТІ СТУДЕНТІВ</b> .....	107
<b>Кулікова К.В. ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	109
<b>Кулик Ю.С., Гарбузюк Д.С. СОЦІАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ</b> .....	111
<b>Лошкарьова О.В. РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	115
<b>Мірошниченко А.Д. РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	117
<b>Мотиґа Ю.А., Шевченко А.О. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ</b> .....	119
<b>Панкова К.А. РАНКОВА ЗАРЯДКА ЯК СПОСІБ ПОКРАЩИТИ СВІЙ ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН</b> .....	122
<b>Петренко А.А. ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ</b> .....	124
<b>Радченко Е.Р. СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ</b> .....	126
<b>Резниченко А.Р. ДО ПИТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ</b> .....	128
<b>Ромась А.О. КОМАНДНІ ВИДИ СПОРТУ</b> .....	130
<b>Садій В.В. ПИТАННЯ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗВО</b> .....	132
<b>Терешкін М.С. ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	134
<b>Харченко А.Є. ПИТАННЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</b> .....	135
<b>Чуб А.В. ФІЗИЧНІ ВПРАВИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>	137
<b>Шведова А.О., Ювченко М.Ю. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ</b> .....	139

## **ВІТАЛЬНЕ СЛОВО УЧАСНИКАМ КОНФЕРЕНЦІЇ**

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

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

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

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

Від щирого серця бажаємо всім учасникам конференції знайти серед різноманіття тем і доповідей те, що буде для них цікавим і корисним.

Успішної Вам роботи в повсякденній науковій праці!

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

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

UDC 378.015.31:796

**Chornomord Ye. Ye.**  
Second year student  
Faculty of international economic relations  
Simon Kuznets Kharkiv national university of economics

### **INFLUENCE OF HEALTH SWIMMING ON THE HUMAN ORGANISM**

In the modern world there are a number of negative factors that have a negative impact on human health and life. Such factors include unfavorable environmental conditions, and the constant stress received by a person in everyday life, and an unhealthy «sedentary» lifestyle. That is why physical education and sport play a special role in maintaining the human body. Regular physical activity allows you to

constantly maintain the body in good shape, improve health and, in general, increase a person's mood.

However, many of the existing sports have a number of contraindications or require large physical costs, which deprives them of a universal nature for any person. In this case, the most important task becomes the search for a type of physical activity that would regularly maintain the body in good shape and would not have any special contraindications.

One of the most useful sports is recreational swimming, which has a positive effect on both the human body and its attitude. Regular swimming classes can not only strengthen human health, but also create a strong character, self-discipline and endurance in it. The essence of swimming is activity in a body of water, and two effects are immediately exerted on the body: the exercises themselves and the aquatic environment.

Speaking about the benefits of swimming, it should be noted that it has a positive effect on almost all body systems, including:

- respiratory system;
- muscle system;
- nervous system;
- the immune system.

The effect on the human cardiovascular system is primarily expressed in its general strengthening. So, in people who regularly engage in swimming, the heart rate in a calm state rarely exceeds 60, while in an ordinary non-training person this value reaches 70-80 beats per minute.

We also note that, unlike many other sports, the role of swimming in the prevention of the cardiovascular system is extremely positive. Constant water pressure can significantly facilitate the outflow of blood to the heart, thus swimming is indicated even for people with weakened heart muscle.

Hydro-massage helps the skin to improve regulation of the autonomic functions of the body, reflex stimulation of the cardiovascular system, improvement of the peripheral circulation. It is also worth noting that swimming training can improve the level of circulation in the human brain, thereby exerting a positive influence on the development of his mind, reduce fatigue and thereby enhance mental abilities.

Swimming affects the respiratory muscles, improve respiratory system in General. Reduced gravitational load on the spine, strengthens the muscles of the chest, which leads to improved posture.

Practice shows that in diseases associated with disease of the spine, swimming helps to eliminate this defect. Therefore, doctors often refer to the pool of children with various forms of spinal curvature.

Regardless of the style of swimming, with regular exercise the person also is constant study of all groups of muscles, thus the muscle system of the body is

strengthened and contributes to the harmonious development of a common body shape. It is worth noting that despite the fact that the water creates much more resistance than air, the muscular system of the body is not perenapravljaetsja. Thus, swimming allows much faster to develop the muscles of a human (unlike, for example, from running), while not causing harm to the body. Kenneth Cooper, renowned expert in the field of improvement and development of health technologies, has noted that swimming is one of the most effective types of aerobic exercise that engages all major muscles [2].

The human immune system is also subject to the positive influence from the swim as the result of regular training, the human body gradually quenched, it becomes stronger and more resilient. There is also the fact that as a result of swimming the human body gradually develops immunity to cold temperatures becomes more tolerable. Changes in the blood increase the protective properties of the immune system, increasing resistance to infectious and catarrhal diseases. Do not underestimate the effect of swimming on the nervous system. General toning of the body leads to the fact that regular exercise allows a positive influence on the human psyche, reducing stress levels and psychological discomfort. Do not forget that swimming is one of the most effective measures for proper healthy weight loss as 15 minutes hanging out in the water a person loses 100 calories.

The value of swimming for the human body is widely known to almost everyone. To demonstrate a good example of the use of swimming as a form of exercise, we conducted a small survey among students. The following questions were suggested to respondents:

1) Do you think that swimming has a positive healing effect on the human body?

2) Which of the systems of the human body, in your opinion, does swimming have the greatest influence?

- a. On the musculoskeletal;
- b. On the cardiovascular;
- c. On the nervous;
- d. On the immune;
- e. On the respiratory.

3) For what purposes, in your opinion, do people start swimming?

4) Have you been swimming? If so, what benefits has it brought to your body?

As a result of the survey, the following conclusions were made:

1) Most of the respondents noted that swimming has a positive effect on the health of the body, which amounted to approximately 87% of the total number of respondents.

2) In fig. 1 marks the results of a survey on the second question.



3) Most of the respondents noted that the most common reason for swimming is the desire of a person to have a beautiful and fit figure, as well as strengthening his own body and the development of various muscle groups in the body.

4) 54% of respondents said that they were engaged in swimming, of which 17% - on an ongoing basis and 29% continue to do so far. As the most useful swimming property, respondents noted the formation of a good body structure, the development of muscles, as well as a general increase in the body's stamina and endurance.

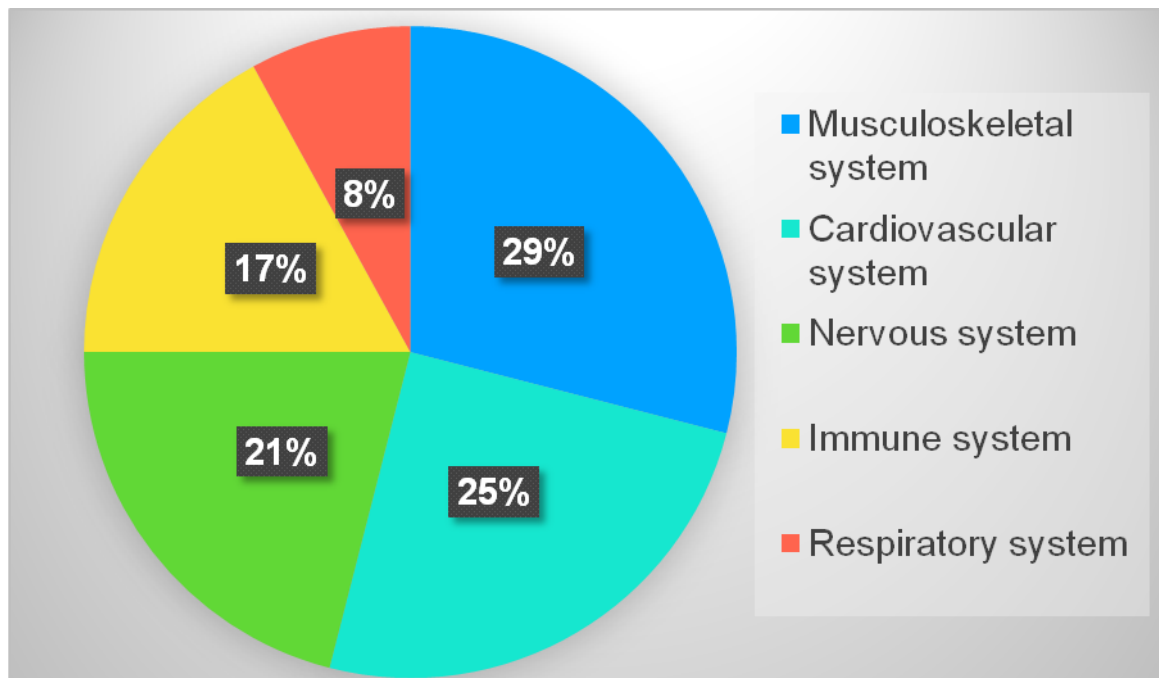


Fig. 1. The effect of swimming on various body systems

Summing up, it should be said that swimming has a number of indisputable advantages, which allow me to classify this sport as one of the most beneficial for the body. In conclusion, I would like to once again highlight the most useful health-improving properties of swimming for the body: 1) Swimming has a strengthening effect on the cardiovascular system of the body, significantly improving the heart rate of a person in a calm state, as well as improving blood flow to internal organs; 2) During training, regardless of the chosen swimming style, almost all muscle groups are involved in the human body, thereby swimming provides a harmonious development of the musculoskeletal system; 3) Swimming contributes to the overall strengthening of the body's immunity, and also increases the stamina and tolerance of temperatures; 4) Swimming also helps to reduce mental stress on the body, reduces stress and has a tonic effect on human health; 5) Unlike other sports, swimming has practically no contraindications and is the least traumatic sport; 6) Swimming can be shown to people with various diseases, including diseases of the cardiovascular and musculoskeletal systems.

#### References:

1. Volokitina T. A., Demyanova L. M., Usenko S. V.  
Ozdorovitel'nayafizicheskayakul'tura v osnovezdorovogoobrazazhiznistudenta

[Health-improving physical culture at the heart of a student's healthy lifestyle]. *Sbornik materialov VII Mezhdunarodnojnauchno-prakticheskoi konferencii*, 2017, pp. 217-219.

2. Bulgakova N. Zh. Ozdorovitel'noe, lechebnoe i adaptivnoe plavanie [Health, medical and adaptive swimming]. Moscow, Academiya, 2008.

3. Garmonova V. E., Boreiko O. N. Ozdorovitel'noe znachenie plavaniya [Health importance of swimming]. *Vestnik TI*, 2015, vol. 2, Gumanitarnnyye nauki, p. 96.

УДК 796.41

**Білик О.А.**

викладач кафедри «Фізичної реабілітації  
та спортивної медицини»  
з курсом фізичного виховання та здоров'я  
ХНМУ

## **КАРДІОТРЕНУВАННЯ З АНАЕРОБНИМ ІНТЕРВАЛОМ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З БАДМІНТОНУ**

Актуальність теми полягає в тому, що в університеті традиційно тільки біг використовують як аеробне тренування, а цев більшості залежить від пори року. А такі види як плавання та лижні гонки фінансово недоступні. Кардіотренування – теж аеробне тренування, яким можна займатись протягом всього навчального року, з залучення одразу багатьох студентів і на невеликому майданчику.

Перевага таких тренувань перед традиційним бігом це: великий вибір нескладних вправ, емоційність занять, можливість спілкування, музикальне супроводжування, самостійний вибір амплітуди виконання, інтенсивності та відпочинку, а також можливість постійно контролювати стан серцево-судинної системи. Робота присвячена вивченню та виявленню зміни розвитку загальної витривалості під час регулярних кардіонавантажень на учбових заняттях з бадмінтону. А також виявлення позитивного впливу на розвиток загальної витривалості у студентів.

Такий вид вправ, як біг, плавання, лижи тощо, передбачає вчинення м'язових рухів за рахунок енергії, яка видобувається в ході окислення молекул глюкози киснем. У біохімії цей процес називають аеробним гліколізом. Аеробне тренування відрізняється від силового тим, що енергія видобувається організмом безкисневим способом або анаеробним. В ході кардіотренінгу тренуються не тільки м'язи, але і серцево-судинна система: підвищується її працездатність і витривалість [1].

Тривале перебування в одній пульсовій зоні повністю забезпечує організм людини необхідною кількістю кисню. Завдяки цьому розвиваються і збільшуються в об'ємі легені, що є одним з важливих показників фізичного розвитку [2].

А анаеробний тренінг дає попрацювати і м'язам, примушуючи організм брати енергію тільки з жирових клітин. Вплив на організм тренування з анаеробними інтервалами практично ідентичний ефекту силового тренування. Завдяки тривалому навантаженню істотно підвищується обмін речовин. При цьому калорії спалюються протягом 24-48 годин після навантаження – тобто, при правильному харчуванні ефект втрати калорій від 15-20 хвилин анаеробного тренінгу буде дуже потужним [3].

Мета дослідження. Виявити зміни розвитку витривалості у студентів за допомогою кардіотренінгу на заняттях у секції з бадмінтону.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, тестування рівня розвитку витривалості, педагогічний експеримент і методи математичної статистики (середнє арифметичне, середня помилка середнього арифметичного, достовірність відмінностей).

Перед початком експерименту визначаємо максимально припустиме підвищення пульсу на тренуванні за формулою:  $ЧСС_{max} = 220 \text{ уд/хв} - \text{вік}$ . Отримана величина береться за 100%. Зона аеробного тренінгу – це 60 - 75% від  $ЧСС_{max}$ . Зона анаеробного тренінгу – 75-90% від  $ЧСС_{max}$ . Підніматися вище 90% небажано. Вимірюємо пульс за допомогою секундоміра.

Умови виконання вправ. Постійно слідкуйте за пульсом, змінюйте темп, тренуйте під музику, пийте воду, намагайтесь, щоб м'язи плечового поясу були розслаблені, енергійно рухайте руками, взуття та одяг повинні давати тілу дихати та не заважати рухам.

Результати дослідження та їх обговорення. Головна відмінність кардіотренування від силових і інших видів тренінгу – це взаємозв'язок навантаження та їх ефективності з частотою серцевих скорочень. В залежності від пульсу можна визначити, який тип кардіонавантаження переважає у вашому тренуванні в даний момент: аеробний або анаеробний [4]. Ці вправи мають свої переваги: збільшують фізичну силу, витривалість та пропускну здатність легень, роблять тіло більше гнучким, ефективно спалюють жирові відкладення.

Але незважаючи на ефективність, автор вважає що мінусом інтенсивного анаеробного тренування є надмірне навантаження на суглоби, зв'язки, серцево-судинну та центральну нервову системи. Такі тренування не рекомендується проводити щодня, оскільки можна ввести організм у стан перенавантаження, що призведе до падіння інтересу к заняттям та перевтоми. Крім того, інтервальні кардіонавантаження виключені для студентів, у яких є серйозні захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, варикозне розширення вен тощо. На початку тестування у студентів були отримані

показники рівня розвитку загальної витривалості. Після закінчення експерименту було порівняно показники до та після кардіотренінгу.

Виходячи із вище наведеного автор робить висновки.

В показниках рівня розвитку витривалості студенти до та після експерименту в тесті «Тривалість кардіонавантаження» покращили свій результат. Дані носять достовірний характер ( $p < 0,01$ ).

В тесті «Стрибки через скакалку на витривалість» відмічається суттєве покращення показників після експерименту і у юнаків і у дівчат ( $p < 0,001$ ).

В тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачі» результати після експерименту покращилися, але у дівчат приріст показників незначний. Відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,001$ ).

Показники тесту «Динамометрія» говорять про те, що результати юнаків після експерименту підвищилися ( $p < 0,001$ ). А в показниках дівчат спостерігається тенденція до підвищення, але при цьому достовірність в наведених показниках не просліджується ( $p > 0,05$ ).

Проведене дослідження свідчить про позитивний вплив кардіотренінгу на розвиток загальної витривалості студентів секції бадмінтону. Матеріали дослідження можуть застосовуватися в змістовних модулях, контрольних нормативах, а також на заняттях з фізичного виховання для розвитку загальної витривалості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Арбузов Е.А. Фізична культура. *Фізкультура і спорт*, 2008. 220с
2. Ашмарин Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. *Фізкультура і спорт*, 2002. 256с.
3. Зімкін Н.В. Фізіологічна характеристика сили, швидкості та витривалості. *Фізкультура і спорт*, 2006. 205с.
4. Курамшін Ю.Ф. Витривалість і методика її розвитку. *Теорія і методика фізичної культури*. 2003. с.146-155.

УДК 378.015.31:796

**Білаш О.О., Губарєва Т.С.**  
студентки III курсу,  
факультет дошкільної освіти  
ХНПУ імені Г.С. Сковороди

## **ПИТАННЯ ВПЛИВУ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ**

Розвиток інтернет-технологій в світі увійшло в образ життя сучасної молоді як в дозвільній діяльності, так і в освітньому процесі, що допомагає забезпечити збір, зберігання, обробку корисної інформації. Інтенсивний

розвиток комп'ютерних технологій привело до людини до нових проблем і для здоров'я людини несе потенційну небезпеку.

При використанні новітніх технологій кардинально змінюється не тільки поведінка, а й свідомість людини. Поступово виникає звичка у вживанні гаджетів і формується психологічна потреба в постійному їх використанні. Для молоді Інтернет є не тільки інформаційним простором, а й місцем, де можливо вийти ввіртуальнийсвіт і отримати задоволення.

Проблемою інтернет-залежності займалися такі учені, як: А.І. Голдберг, А.С. Хол, М.А. Шоттон, А.В. Ваганов, А.Е. Жічкіна, В.А. Лоскутова, А.В. Мінаков та багато інших. Сучасні вчені відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою ХХІ століття.

«Фаббінг» (пристрасть до мобільних пристроїв) – новітнє соціальне явище в молодіжному середовищі, де перевагу в спілкуванні віддають електронним пристроям, ніж реальному спілкуванню з однолітками.

У дослідженні, що проводилося серед студентів ХНПУ імені Г.С. Сковороди, взяли участь 186 студентів 1-4 курсів факультету дошкільного виховання. Проведене анкетне опитування показало, що студенти щодня використовують різні гаджети (комп'ютер, ноутбук, планшет, мобільний телефон, електронні книги). Більшість не уявляє своє життя без мобільного телефону, робота з гаджетом відбувається з використанням декількох перерв, що є недостатнім, безперервно використовується мобільний телефон, після чого відбуваються різні скарги на здоров'я (головний біль, втома очей, болем в області спини і шиї), порушуються режимні моменти, падає фізична активність.

На даний момент велика кількість людей з різних причин не ведуть здоровий спосіб життя. Таким чином, необхідні ефективні форми організації життя молоді, серед них: обмеження часу використання гаджетів, дотримання відстані при використанні технічних засобів, дотримання режиму праці та відпочинку, виконання фізичних вправ, дотримання принципів здорового способу життя.

Так, сучасні засоби дозволяють встановити на смартфон необхідні додатки. Однак зайві навантаження, так само як і їх повна відсутність, можуть стати причиною різних порушень. Тому необхідно правильно вибрати інтенсивність і тривалість фізичних навантажень. Найбільш відомі на сьогоднішній день мобільні додатки, розроблені для оцінки фізичних параметрів користувача, які можна рекомендувати як засіб популяризації здорового способу життя: «SleepBetter» (розрахунок оптимального часу для сну), «Моя вода» (водний баланс), «Cardiio» (пульс), «Pacer» (програма-крокомір), «Runkeeper» (фітнес-трекер), «Lifesum» (програма харчування).

Отже, сучасні технічні засоби, в тому числі мобільні додатки для популяризації занять з фізичного виховання та здорового способу життя,

відкриті й доступні для будь-якої людини, яка має за мету змінити свій образ і досягти бажаного результату.

#### **Список використаних джерел:**

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

2. Брижак С. О. Особливості взаємодії молоді з гаджетами як психолого-педагогічна проблема. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації (Тези доповідей ІХ Всеукраїнської наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених). Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2016. С. 23-26.

3. Зимівець Н. В. Соціально-педагогічні технології формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівській молоді дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2008. 247 с.

УДК 355.233.22.358

**Голобородько Б.О.**

курсант 3А навчального курсу,

Льотний факультет

ХНУПС імені І. Кожедуба

### **ОСНОВНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ АЕРОБНИХ ТА АЕРОБНО-АНАЕРОБНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

Побудова тренувального процесу в річному циклі підготовки базується на засадах періодизації спортивного тренування, завдання якого є становлення спортивної форми, її оптимальний розвиток напередодні головних змагань. Розвиток спортивної форми найвищого рівня працездатності має три фази – набуття, стабілізації та тимчасового втрачання, що зумовлюється функціональними та морфологічними змінами в організмі та рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, потрібних для досягнення високих спортивних результатів. Тренувальний макроцикл поділяється на три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний. Підготовчий період містить два етапи: загальнопідготовчий, де створюються передумови для становлення спортивної форми шляхом переважного розвитку загальної та силової витривалості; спеціально-підготовчий, під час якого відбувається безпосереднє становлення найвищого рівня працездатності велосипедистів завдяки розвитку спеціальної, швидкісної та силової витривалості, а також зростання технічної й тактичної майстерності. Змагальний період визначається подальшим удосконаленням спеціальної підготовленості спортсменів за рахунок

підготовчих і відбірних змагань, передзмагальної підготовки та участі у головних змаганнях. У перехідний період вирішується завдання відновлення та підтримання на визначеному рівні тренуваності спортсменів шляхом використання відновлювальних заходів і підготовки до чергового макроциклу підготовки. За двоциклового планування річного тренування у першому підготовчому періоді (більш короткому) оптимальними вважаються утягувальний та базовий мезоцикли, а у змагальному – серія підготовчих та головних змагань.

В процесі підготовки нами застосовувались основні методи та засоби тренувань, які забезпечували розвиток фізичних якостей спортсменів. Особливу увагу приділялось вихованню аеробних та аеробно-анаеробних можливостей велосипедистів. Основні методи наведені нижче:

- Рівномірний метод. Тривалість тренувань по ОФП до 3-4 годин, на велосипеді до 5-6 годин. ЧСС – 130-140 уд/хв ( 50% поглинання кисню). Застосовується переважно в першій половині підготовчого періоду і розвиває аеробні можливості. Робота в режимі ЧСС 150-170 уд/хв тривалістю 1,5 години, розвиваюча аеробно-анаеробні можливості, застосовувалась в кінці підготовчого і змагального періоду.

- Змінний метод (розвиває аеробно-анаеробні можливості). Тривалістю роботи по часу 1-3 хв (1-2 км на шосе). ЧСС 175-190 уд/хв (85-90% МПК), інтервал відпочику 3-4 хвилини (на шосе до 2 км), в кінці інтервалу відпочинку пульс 120-140 уд/хв. Кількість повторів до 2-25 разів. Цей метод застосовується в тренуванні на велотренажері (як включення змагальних режимів на початку підготовчого періоду) і в тренуваннях на рівних ділянках шосе і на підйомах впродовж підготовчого і змагального періодів.

- Повторний метод. (розвиває аеробно-анаеробні можливості). Їзда на велосипеді на відрізках від 5 до 20 км при ЧСС 175-180 уд/хв ( 100% МПК). Між повтореннями відпочинок до відносного відновлення (8-10 хв). Застосовується в кінці підготовчого і змагального періодів.

- Інтервальний метод. (розвиває аеробні можливості). Їзда на велосипеді на відрізках 2 км. Інтенсивність на відрізках 100%, 3-4 повторення зі скороченням інтервала відпочинку від 6 до 2 хв. Проводилось 4-5 серій з відпочинком між ними 6-8 хв.

- Контрольний і змагальний метод. (дозволяє контролювати тренуваність спортсменів). Участь в контрольних тренуваннях (50-75% дистанції) і змаганнях, запланованих як підготовчі. Застосовується в підготовчому і змагальному періоду.

З метою ефективного управління тренувальним процесом потрібно систематично оцінювати динаміку функціонального стану організму спортсменів та основних сторін їхньої спеціальної фізичної підготовленості, зокрема рівня розвитку рухових якостей. Зміни, що виникають внаслідок

відносно тривалого періоду тренування, розглядаються як етапні, під впливом навантажень окремих занять і мікроциклів – як поточні, а в ході виконання окремих вправ у тренувальному занятті – як оперативні стани. Відповідно до цього застосовуються види 74 педагогічного контролю – оперативний, поточний та етапний – з характерним для кожного з них комплексом методів

Під час етапного контролю всебічно оцінюють рівень різних сторін підготовленості. Обстеження проводяться на першому та другому етапах підготовчого та у змагальному періодах і лише після зникнення явищ стомлення від попередньої роботи. Основними умовами етапного контролю є аналіз виконаного за певний етап підготовки обсягу тренувальної роботи, оцінка рівня розвитку рухових якостей, визначення стану здоров'я та функціонального стану кардіореспіраторної та центральної нервової систем і координаційної структури рухів. Етапні обстеження доцільно проводити в умовах диспансерів, лабораторій, центрів спортивного відбору та в інших медичних установах за наявності спеціального обладнання і компетентного персоналу. На підставі аналізу отриманих даних робиться загальний висновок щодо напрямків корекції тренувального процесу, окреслюється стратегія наступних етапів підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кірієнко М. П., Осадчий В. П., Шпак Т. В. Визначення рівня спеціальної підготовленості та функціональних можливостей велосипедистів високого класу в умовах модельно-цільової побудови тренувального заняття. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*, 2004. №4. С. 42-49.
2. Мак-Дугалл Дж. Уэнгер Г. Э., Грин Г. Дж. Физиология тестирования спортсменов высокого класса. К.: Олімпійська література, 1998. 432 с.
3. Шпак Т. В., Яценко А. Г., Тайболіна Л. О. Вплив корекції програми підготовки на адаптацію серця велосипедисток високої кваліфікації. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2004, №4. С. 21.
4. Заціорский В. М. Физические качества спортсменов: основы теории методики воспитания. М. : Советский спорт, 2009. с. 177-192.
5. Шпак Т. В., Кірієнко М. П. Провідні фактори проявів функціональних можливостей організму велосипедистів. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2005.
6. Шпак Т. В. Кірієнко М. П. Підготовка велосипедистів високої кваліфікації в умовах середньогір'я. *Спортивная медицина*, 2008. № 1. С.137-142.



**Грищенко Л.К., Журавльова І.М.**  
ст. викладачі,  
кафедра теорії і методики фізичного виховання  
КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради

## **ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ ZUMBA-АЕРОБІКИ**

Увага вчених по всьому світу прикута до вивчення питання фізичного стану студентів. Багато років триває пошук шляхів підвищення мотивації і формування стійкої потреби у молоді займатися фізичною культурою та спортом. Бо це є основний шлях збереження активності та здоров'я впродовж всього життя.

Але нажаль, з кожним роком, під час учбової діяльності, збільшується емоційне навантаження у студентів, зростає потік інформації, яку необхідно обробити та запам'ятати, а час рухової активності зменшується. Це призводить до послаблення організму, гіподинамії, погіршенні психічного та фізичного стану. Усе це посилюється під час карантину, коли на студента хлине великий потік інформації, він знаходиться в обмеженому просторі, що руйнівню впливає на його психічний стан і може призвести до ряду захворювань нервової системи.

Це питання можна вирішити систематичним виконанням фізичних вправ. У молоді, та що постійно займається або починає це робити, регулярно спостерігається підвищення успішності, працездатності, покращує процеси пам'яті, фіксації інформації.

Вивчаючи праці багатьох авторів, ми бачимо, що більшість з них, враховуючи розумове навантаження студентів, рекомендують використовувати такі форми занять на протязі дня:

Ранкова гімнастика (15-20 хв);

Фізкультурні паузи та хвилинки. Застосовувати кожні 45 хв. сидячої роботи

Заняття фізичними вправами, або спортом, або бігом (60-65хв.)

Для попередження та усунення цього стану корисно використовувати фізичні вправи під музичний супровід. Вони викликають позитивні емоції, відчуття радості, знижують негативний фон.

Велика перевага цих вправ, що їх можна виконувати в обмеженому просторі. Підібравши правильний темп музики можна легко регулювати навантаження. За даними К. Купера, виконуючи аеробні вправи в поєднанні з помірним вживанням їжі можна втрати жир при мінімальному зниженні ваги

м'язової тканини. Такі вправи позитивно впливають на кардіореспіраторну продуктивність організму [1].

Одним із видів вправ під музику – є зумба-аеробіка. Це один із нових фітнес-програм. Основними завданнями якого є: підвищення гарного настрою, схуднення, підтримка загального тону. Зумба вже підкорила увесь світ. Її ефективність підтвердили багато людей. Ця програма складається з інтенсивних танцювальних рухів під музику в стилі латино. Туди входять рухи з таких танців як: самба, хіп-хоп, сальса, меренго, бачата, кумбія, фламенко тощо.

Назва «zumba» перекладається, як «веселитися, гудіти». Заснував цей напрямок фітнес-тренер з Колумбії Альберто Перез в 2001 році. Цей напрямок з'явився випадково. Тренер забув взяти свій диск з музикою на тренування і йому прийшлося займатися під латиноамериканські мотиви. На його здивування тренування виявилось запальним, веселим, енергійним і Альберто вирішив розвивати цей напрямок. В результаті сформувався напрям Зумба, що практикується у багатьох фітнес-клубах по усій земній кулі. Зайняття проходить під музику, рухи ритмічні, різноманітні і задіюють абсолютно усі м'язи тіла. В результаті, люди, набувають красивої фігури, гарного самопочуття, відмінного настрою.

Існує декілька видів Зумба-фітнеса, спрямованих на різні категорії людей, щоб кожен міг вибрати для себе комфортний і відповідний. Різновиди Zumba:

ZUMBA - classic – тренування проходять під класичну латиноамериканську музику, включають нескладні танцювальні рухи.

ZUMBA - Toning – в зайнятті використовуються невеликі спеціальні гантели-маракаси.

ZUMBA - Pilates – включає деякі елементи пілатеса, спрямованих на розтягування м'язів, пластику.

ZUMBA - Sentaο – до класичних рухів додаються тренування із стільцем.

ZUMBA - Gold – програма розрахована на людей зрілого і літнього віку.

ZUMBA - Step – використовуються степ-платформи, йде посилене навантаження на ноги.

AQUA - ZUMBA – зайняття проходить у воді. Цей вид підходить людям з проблемами хребта, хворобами серця і судин, вагітним жінкам.

ZUMBA - Kids – програма для дітей від 4-х до 12-ти років [2].

У Zumba основою успіху є саме задоволення, радість, відсутність нудьги і монотонності.

Ці тренування підходять для студентів яким подобаються танці, тим які віддають перевагу активним видам тренування.

Переваги тренування Zumba-аеробіки:

під час тренування задіюються всі групи м'язів;

можна займатися незалежно від комплекції, статі й віку.  
це незамінний засіб в отриманні позитивних емоцій та заряду енергією;  
на тренуваннях активно втрачаються калорії, що дозволяє активно втрачати вагу;

зайняття зумбо-аеробікою підвищують загальну витривалість;

надають упевненості в собі;

покращує роботу усіх внутрішніх органів, оздоровлює і піднімає імунітет;  
підходить для самостійних занять дома на невеликому просторі.

Також велика перевага цієї програми в тому. Що зв'язки і рухи в цій методиці прості, і їх зможе освоїти будь-який новачок.

Багато авторів доводять, що лише місяць таких занять, вже дає хорошу кардіонагрузку. За годину тренування, в залежності від інтенсивності, спалюються від 400 до 800 ккал. За годину.

Дослідження показують, що за місяць можна схуднути на 3-6 кг. Підтягнути м'язовий корсет. Рівень фізичної підготовки для початку занять. Ним можуть займатися студенти, які взагалі нічим раніше не займалися.

Заняття розпочинається з розминки, легких і найпростіших рухів, і ускладнюються поступово. Рухи в цій програмі дуже активні тому найголовніше – щоб одяг був зручним, комфортним і не затрудняв рухів. Бажано використання яскравих, життєрадісних відтінків. Взуття також має бути зручним і легким. Краще всього надівати кросівки, для дівчат допустимі чешки.

В середньому тренування займає 1 – 1,5 години. Рекомендується займатися не менш 3-4 разів на тиждень. Якщо ціллю є схуднення то треба не їсти за 40 хвилин до зайняття і 2 години після. Тоді метаболічні процеси працюватимуть на максимальному рівні і зайва вага почне відходити.

Для самостійного зайняття в домашніх умовах студентам можна порекомендувати знайти відео на ютубі. Починати потрібно з найпростіших рухів.

Zumba-аеробіка – це один з найвеселіших, позитивніших і радісніших видів спорту, який дарує красиве фізичне тіло і щасливий стан душі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. С. 11-15.

2. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів Кіровоград, 2001. 180 с.

**Гусакова О.О.**  
студентка I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЗВИТОК СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ**

Історія фізичного виховання являє собою специфічну галузь історичних і педагогічних знань. Вона є важливим розділом науки про фізичну культуру. Предметом її вивчення є загальні закономірності виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах буття суспільства. Питання розвитку фізичної культури і спорту досліджується за допомогою вивчення теорій, ідей, принципів, методів, форм, засобів і систем фізичної культури. Фізичне виховання розглядається як органічна частина всієї людської культури, навчання людей, підготовки їх до трудової і військової діяльності [1].

Голощачов Б.Р., Іванов А.В., Іванченко Ю.Н., Столбов В.В., Фіногенова Л.А., Мельникова Н.Ю. – автори робіт, що вивчали питання про походження, формування, розвиток і функціонування основних вітчизняних і зарубіжних систем фізичного виховання.

У своїх працях Зайков А.В., Кун Л., Голощачов Б.Р. виконали комплексне дослідження процесу становлення і розвитку фізичного виховання і спорту в окремих регіонах в залежності від державної соціально-економічної політики країн.

Аналіз сучасних науково-педагогічних досліджень свідчить про те, що дана тема є актуальною, оскільки вона не є до кінця вивченою і зважаючи на її стрімкий розвиток, що супроводжується низкою інновацій у сфері фізичної культури.

Не було знайдено достатнього історико-педагогічного обґрунтування зв'язку різних систем фізичного виховання з хронологією подій на певних територіях. Таким чином, ми вважаємо що у цьому напрямку необхідно вести подальший науковий пошук.

Метою роботи є здійснення теоретичного узагальнення історичних матеріалів стосовно розвитку фізичного виховання на території різних цивілізацій в період VI ст. до н.е. – I ст. н.е.

Для досягнення цієї мети в роботі використано метод теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури.

Таблиця 2. Хронологічні особливості розвитку ФКіС різних країн та

представники періоду.

Особливості періоду	Представники періоду
<b>Греція [1]</b>	
<p>У 594 р до н.е. - проведено ряд політичних реформ, спрямованих на ліквідацію основних прав родової аристократії: право на фізичне виховання здобули всі жителі, окрім рабів.</p> <p>Середина V ст. до н.е. – допуск юнаків на загально грецькі змагання, включення в навчання в полегшеному вигляді основні компоненти пентатлона (п'ятиборства) і панкратіону (з'єднання боротьби з кулачним боєм).</p> <p>Кінець V ст. до н.е. – на перший план виходять оздоровчо-розважальні ігри в м'яч. При навчальних закладах будувалися купальні, лазні, басейни. На перше місце висувалася краса людського тіла, а потім вже сила.</p> <p>Кінець V - початку IV ст. до н.е. – криза виробничо-економічних відносин в суспільстві, через нові вимоги військової підготовки та тактики; перехід до професійної армії.</p> <p>Після завоювання Греції Македонією (337 р до н.е.) - проведення змагань змінило характер на видовищний, розважальний. У змаганнях стали брати участь професійні атлети.</p> <p>У II столітті до н.е. після римських завоювань агоністика практично повністю витіснила гімнастику з гімнасій.</p>	<p>Гален, Платон, Олександр Македонський.</p>
<b>Спарта [2;3]</b>	
<p>У VI ст. до н.е. – створення в Спарті мілітаристського режиму, що стало підставою до появи в Спарті особливої системи фізичного виховання молоді.</p> <p>В VI ст. до н. е. – Спарта є найсильнішим полісом Греції. Протягом VII ст. до н.е. спартанці є постійними переможцями ігор. Давньогрецькі поліси позичають досвід якісної спартанської системи виховання.</p> <p>Однак зневага духовним розвитком особистості стало однією з причин застою в суспільному розвитку Спарти.</p> <p>Кінець VI ст. до н.е. – втрата Спартою політичного та культурного значення серед грецьких полісів, зокрема і в</p>	<p>Лікурґ, Олександр Македонський.</p>

Особливості періоду	Представники періоду
сфері фізичної культури.	
Китай [2;3]	
<p>До VI століття до нашої ери в Китаї стали з'являтися різні філософські школи: даосизм, буддизм, конфуціанство.</p> <p>VI-V ст. до н. е. – розквіт системи фізичного виховання в Китаї (династія Чжоу), бо саме в цей час відкриваються школи, в яких обов'язковим предметом було навчання гімнастичним, дихальним вправам, масаж, розтирання різними маслами, мазями, кремами і відварами.</p> <p>В VI-V ст. до н.е. фізичне виховання будувалося на філософської теорії «дао-де». Щоб залишатися здоровим протягом усього свого життя, згідно з принципами даосизму, людині слід зберігати і забезпечувати гармонію «цзинь» і «цзянь» (латинізовані назви: «інь» і «янь»)</p> <p>До IV-III ст. до н. е. була підготовка воїнів, - «військове ремесло». Спочатку мало вигляд танцювально-бойових вправ, але набуло статусу спрямованої на військову підготовку навчальної дисципліни в спеціалізованих навчальних закладах.</p> <p>До кінця III століття до н. е. вся індивідуальна підготовка воїнів була об'єднана єдиною назвою «ув». Цей термін зберігався протягом багатьох століть і став синонімом до ушу.</p>	<p>Конфуцій, Лао-Цзи</p>

### Висновки

1. Визначено, що питання розвитку фізичної культури та спорту має деякі складові частини: хронологічні межі, особливості періоду та представників даного часового відрізка.

2. Доведено, що більшість авторів досліджує дане питання у двох основних напрямках: дослідження загального розвитку фізичної культури та спорту; дослідження розвитку фізичної культури окремого народу або території.

### Список використаних джерел:

1. Солопчук М. С. Історія фізичної культури і спорту : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Абетка-Нова, 2001. 236 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учебн. пособ. Москва : Академия, 2001. 312 с.
3. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта : учебн.-метод. пособ. Екатеринбург : ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006. 72 с.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПЕРЕХОДУ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Актуальність даної роботи перш за все пояснюється невпинною діджиталізацією освітніх процесів. Діджиталізація освіти сьогодні є головним трендом розвитку освітніх систем майже в усіх країнах світу й охоплює всі рівні – від початкової освіти до магістрів та докторів наук.

Наша країна теж перебуває в загальному тренді: створюються електронні підручники, у класах з'являються інтерактивні дошки, у школах впроваджується електронний документообіг, підключення Інтернету тощо. Варто зазначити, що відео супровід мають майже всі заняття, окрім «Фізичного навчання». Маючи ґрунтовну базу знань і навичок з дисципліни «Фізичне навчання», сучасні викладачі мають можливість реалізовувати їх використовуючи новітні комп'ютерні технології.

Невід'ємною складовою сучасного освіти є дистанційне навчання. Нажаль воно поки що повільно розвивається у сфері фізичного навчання. Адже наш університет має систему Moodle, яка дає можливість інтерактивно та дистанційно виконувати завдання всіх дисциплін, окрім фізичного виховання. Тому постає актуальне завдання розвинути цей напрямок дистанційного навчання з допомогою телекомунікаційних та інформаційних технологій.

Ефективним способом організації дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання» є проведення онлайн тренувань, поширення відео-уроків, введення творчих домашніх завдань, наприклад створення відео-майстер класу з аеробіки та фітнесу. Крім того, студенти можуть виконувати фізичні вправи фільмувавши на фотокамеру та відсилати викладачу в якості виконаного домашнього завдання, за умови відсутності на парі. Дистанційне навчання допоможе удосконалити навчальний процес та підвищити зацікавленість студентів спортом.

Підвищують актуальність розвитку даної теми переваги дистанційного навчання спортом: навчання в індивідуальному темпі; свобода та гнучкість; доступність; мобільність; технологічність; соціальна рівноправність; творчість студентів та викладачів.

Дистанційна освіта або поєднання її елементів з традиційними формами навчання є актуальним і перспективним явищем в наш час для системи вищої освіти України. Вона дозволяє забезпечити якість та неперервність підготовки

конкурентоспроможних фахівців нового покоління, які з тих чи інших причин не можуть відвідувати заняття в аудиторії. Особливо актуальним це стає під час організації навчального процесу на факультеті фізичного виховання, де необхідно враховувати участь студентів у різних змаганнях, тривалих спортивно-тренувальних зборах або лікуванні травм, що суттєво впливає на їхнє відвідування.

Дистанційне навчання реалізовується шляхом:

- 1) застосування дистанційної форми як окремої форми навчання;
- 2) використання технологій дистанційного навчання для забезпечення навчання в різних формах.

Відповідно до вимог наказу МОН України будь-який заклад вищої освіти сам визначає доцільним і впроваджує в існуючий навчальний процес одну із загальноприйнятих у міжнародному співтоваристві систем управління навчанням, наприклад, ATutor, Efront, ILIAS, Moodle, технологій Вікі, соціальних мереж тощо, або систем власної розробки [1]. Необхідною умовою для таких систем є те що, їх функціональні можливості повинні дозволяти:

а) студенту: отримувати персоніфікований доступ до електронного навчального курсу, завантажувати на власний комп'ютер навчально-методичні матеріали курсу, в тому числі і мультимедійні, відправляти виконані завдання для перевірки, проходити електронне тестування, спілкуватися з іншими слухачами курсу індивідуально чи в малих групах, ставити запитання викладачеві, переглядати електронний журнал обліку оцінок тощо; б) викладачу: самостійно створювати та редагувати ресурси ЕНК надсилати повідомлення студентам, розподіляти, збирати та перевіряти завдання, вести електронні журнали обліку оцінок та відвідування, налаштовувати різноманітні ресурси курсу, організовувати електронне обговорення актуальних проблем між студентами в групі .

Основні елементи в структурі дистанційного курсу

1. Інформаційна сторінка курсу(презентація), що відкрита для всіх студентів.
- 2.Характеристика авторів курсу, яка б розкривала викладачів як особистостей.
- 3.Сторінка з новинами курсу.
4. Програма курсу – основні складові курсу, всі матеріали для вивчення та план навчання.
5. Тижнева сторінка зі всіма завдання на поточний тиждень.

Інформаційна сторінка курсу включає його передумову, тобто мету курсу, головні завдання, тривалість вивчення, прогностичні результати навчання. Ця сторінка повинна мотивувати студента, привертати увагу студента та викликати бажання .



У програмі курсу наводиться перелік занять, що включає анотацію теоретичних та практичних завдань, перелік основних елементів дистанційного курсу. Навчальний посібник, методичні рекомендації до виконання практичних занять, відео-курс з повним поясненням – всім цим повинен бути заповнений курс. Також на «тижневій» сторінці обов'язково має бути створений чат або форум для зворотнього зв'язку студентів з викладачами.

Відео-лекція є хорошим навчально-методичним засобом для самостійного вивчення учнями модуля «теоретичної та практичної підготовки». Використовуючи розроблені технології, на курсі створюється ресурс, в якому можна знайти «Завдання» для студентів, за допомогою яких вони зможуть підтримувати власну спортивну форму та при цьому здобувати освіту у цій сфері.

Технічне забезпечення дистанційного навчання є дуже важливою складовою, воно повинно надати безперебійний доступ учасників навчального процесу до інформаційних ресурсів сайту і налагодження потужного та якісного телекомунікаційного каналу між суб'єктами навчання (студентом і викладачем). Тому, потрібно перш за все подолати «вузькі місця» у вирішенні цих питань. Зокрема, для проведення занять в online-формі (лекцій, консультацій, тестування, практичних занять) .

Структура дистанційного курсу передбачає, по-перше, доставку навчальних матеріалів до студента, по-друге, забезпечує необхідно адаптацію та мотивацію до занять. Також даний курс, забезпечує організацію самостійної роботи студента щодо засвоєння теоретичних та практичних матеріалів, дає змогу контролювати навчання викладачу та створює умови для навчання за межами навчального закладу.

Умови застосування дистанційного навчання полягають у наступному:

1) розробка мультимедійних програм, електронних підручників, дистанційних курсів для методичного забезпечення навчально-виховного процесу, розроблених із врахуванням вимог кредитномодульної організації навчального процесу;

2) створення потужної локальної мережі, що об'єднує всі сегменти науково-навчальної діяльності університету та дозволяє здійснювати безперебійний доступ до національних і глобальних інформаційних мереж.

Також слід зазначити основні проблеми, які були виявлені і можуть супроводжувати процес створення електронних навчальних курсів.

Серед них технічні проблеми, пов'язані з технічним та програмним забезпеченням функціонування освітнього порталу університету, де розміщується система управління навчанням Moodle, а також труднощі щодо забезпечення об'єктивного оцінювання навчальних досягнень студентів, які виникають під час створення тестових завдань і формування з них тестів у Moodle-середовищі.

Основною, на нашу думку, є проблема, пов'язана з недостатністю відповідного рівня кваліфікації або відсутністю бажання у викладачів використовувати в своїй діяльності інноваційні, у тому числі й дистанційні технології. Дистанційне навчання – новий освітній досвід, що з'явився в Україні зовсім недавно, але вже встиг отримати своє місце в педагогічному середовищі. Необхідність у такому методі навчання обумовлена різними факторами, серед яких можна назвати потребу в інтерактивній взаємодії учнів і викладачів в процесі навчання, надання учням можливості самостійної роботи з освоєння досліджуваного матеріалу. І, звичайно ж, цей спосіб навчання дає можливість навчатися тим, хто в силу певних причин не може це робити в масових установах. Для правильної організації переходу до дистанційного навчання такої дисципліни як «Фізичне виховання» необхідна оптимальна структура курсу та контроль над його виконанням. Важливо розуміти та ефективно налагодити процеси регулювання та використання дистанційного навчання для студентів відповідно до розкладу, та з розумінням розподіляти навантаження враховуючи завантаженість студентів іншими предметами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Положення про дистанційне навчання.  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0703-13>
2. Зміни до Положення про дистанційне навчання.  
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0923-15>
3. Кудін А.П. Інформаційно-комунікаційні технології в навчанні. Луцьк, 2012. 415 с.
4. Степко М.Ф., Болубаш Я.Я., Левківський К.М. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. Київ, 2004. 327 с.

УДК 378.015.31:796

**Корх-Черба О.В.**

канд.пед.наук,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
НПУ імені М.П. Драгоманова

**Кульчицький А.В.**

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

## **AGILE МЕТОДОЛОГІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Пандемія коронавірус COVID-19 ще раз продемонструвала, що сучасний світ переходить на дистанційне навчання, що не оминуло також і фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів.

В цій ситуації виникають певні проблеми з самодисципліною при заняттях без викладача та групи, недостатньої мотивації, відсутності досвіду у самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях тощо. Пріоритетне значення збереження та зміцнення здоров'я студентів є найважливішим завданням в системі фізичного виховання сьогодення (Т. Ю. Круцевич, 2015, О. В. Тимошенко, 2013, Л. П. Сущенко 2014). На жаль, в рамках імплементації окремих норм Закону України «Про вищу освіту», фізичне виховання та фізкультурно-оздоровча діяльність студентів була винесена до необов'язкових для вивчення дисциплін, та в деяких вишах є поза рамками навчального процесу (У. М. Катерина 2017) [1].

У зв'язку з цим, сучасні тенденції в управлінні проєктів, такі як Agile методології, можуть суттєво допомогти та надати новий інструментарій для вирішення поставлених завдань.

Останнім часом ми спостерігаємо революцію в проєкт менеджменті, а саме появу спочатку в середовищі ІТ, а потім в інших галузях гнучкої методології Agile. Так, слово Agile (Еджайл) у перекладі з англійської означає (англ. «моторний, кмітливий, динамічний, адаптуючий») – це філософія, сукупність гнучких підходів до розробки програмного забезпечення, які стали використовувати для управління проєктами [2]. Методологія, яка створена як протиставлення традиційній методології водоспаду, яка враховує ітеративну та покрокову розробку реалізації будь-якого проєкту, що мінімізує ризики в досягненні поставленої мети. Сутність полягає в тому, що робота з використанням гнучких методологій складається із серії коротких циклів - ітерацій, протягом двох-трьох тижнів, при чому кожна ітерація включає в себе етапи планування, аналізу вимог і проєктування розробки, тестування та документування по завершенню кожної ітерації.

Оскільки існує тенденція швидкого глобального розвитку в усіх галузях і сферах людської діяльності, турбулентність усього, що відбувається навкруги, мінливість вимагає використання гнучких методологій для комфортного їх вирішення. Діяльність на підтримку таких вимог в гнучкості є серйозним завданням, яке можна вирішити за допомогою певних Agile принципів. Таким чином, дотримання Agile-принципів, планування, невизначеності, дозволяє поєднувати виконання короткострокових завдань та гнучкість при в довгостроковому плануванні. Agile дозволяє нам нормально будувати подібні реакції на зміни поточних планів і пропонує конкретні кроки, які можуть стати більш гнучкими та швидко впливати на зміни, тому використання цих методів для досягнення ефективності є дійсно дієвими і продуктивними.

Отже, необхідно розробляти програми гнучкості й адаптивності в фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів в поєднанні з Agile, що є чудовою можливістю для інтеграції цих методів при організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів у вишах України.

Так, Бертран Мейер в своїй книзі *Agile, the Good, the Hype and the Ugly* наголошує, що реалізація принципів суттєво відрізняється, тому ми маємо повне право давати нові їх трактовки та свої коментарі, щоб краще донести основні ідеї Agile [3].

Таким чином, Agile методології пропонують широкий спектр можливостей для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в закладах вищої освіти, а саме: гнучкий підхід до змін, які відбуваються в освітньому просторі (перехід до онлайн середовища), відкритість та перспективи, які зможуть надати нові можливості у навчально-виховному процесі, які дозволяють адаптувати фізкультурно-оздоровчий процес в умовах пандемії, agile принципи та цінності доступні для всіх суб'єктів навчально-виховного процесу і дають можливість об'єднати як студентів, так і викладачів біля загального розуміння глобальних змін в освітньому просторі, співробітництва та готовності до співпраці. Подальшої перспективи ми вбачаємо використання гнучких методологій щодо успішної підготовки майбутніх вітчизняних фітнес-тренерів на освітньо-кваліфікаційних рівнях бакалавра та магістра [4].

Agile методології допоможуть впровадженню широкого спектру альтернативних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, що сприятиме формуванню позитивного ставлення до занять фізичною культурою та фітнесом, буде мотивувати до вибору здорового способу життя, дасть можливість забезпечення регулярної рухової активності в онлайн просторі.

Таким чином, ми пропонуємо створити модель організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів з використанням Agile методологій, які можна вдало поєднати з сучасними фітнес програмами різної спрямованості в сукупності з навчальною, оздоровчо-рекреаційною та інформаційною діяльністю, задля забезпечення формування відповідального ставлення студентів до свого здоров'я, майбутнього дорослого життя та оздоровлення нації в цілому.

#### **Список використаних джерел:**

1. Катерина У. М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. – Київ, 2017. 24 с.
2. Лемей Мэтт *Agile для всех*. СПбю: Питер, 2019. 240 с.: ил.
3. Meyer, Bertrand. «Agile» *The good, the hype and the ugly*. Switzerland: Springer International Publishing (2014).
4. Корх-Черба О. В. Основні напрями реалізації системного підходу у професійній діяльності майбутнього фітнес-тренера. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура,*

*спорт*). Випуск 3К1(57)15: зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015., С. 192-195.

УДК 796.386:796.063"20"

**Колеснік П.Р.**

викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Харківського національного університету  
будівництва та архітектури

## **ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС В ХХІ СТОРІЧЧІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЗМАГАЛЬНИЙ ПРОЦЕС**

З початку 2000-х років Міжнародна федерація настільного тенісу - International Table Tennis Federation (ITTF) для підвищення життєздатності гри і зручності показу по телебаченню провела численні зміни в правилах настільного тенісу.

Зміни в правилах гри вплинули на зміст змагальної діяльності тенісистів. Основні зміни відбулися в часових параметрах гри. Партії стали коротшими, і тенісисти більш повно стали віддавати всі сили і старання для виграшу партії, перестали заощаджувати енергію для наступних партій. Іншими словами підвищилася загальна інтенсивність гри.

Зміни структури і змісту змагальної діяльності диктують необхідність врахування цього при організації та проведенні тренувального процесу.

З 1 жовтня 2000 роки після літньої Олімпіади в Сіднеї (Австралія) целулоїдні м'ячі діаметром 38 мм були замінені на м'ячі 40 мм. Це найбільш революційне рішення за 100 років – з моменту появи целулоїдного м'яча в 1891р. Такий м'яч летить на 4% повільніше та на 13% має менше обертання в порівнянні з попереднім. М'яч для гри в настільний теніс найменший і найлегший зі всіх м'ячів, які використовуються в спортивних іграх. Маса м'яча діаметром 40 мм – 2,7 гр. Прийнято вважати, що причиною збільшення розміру м'яча була занадто велика швидкість його польоту. Це викликало незручності для суддівства і не сприяло видовищності гри [1].

Дозволено випускати м'ячі двох кольорів: білого – для гри на зелених і синіх столах і оранжевого – для гри на столах синього кольору. Починаючи з 2007 року, м'ячі іншого кольору на міжнародних змаганнях не використовуються.

З 1 вересня 2001 року з метою підвищення видовищності та спортивної напруженості гри Міжнародна федерація настільного тенісу прийняла ще одну

істотну зміна в правилах: рахунок в одній партії скоротився до 11 очок замість 21 очка, а гравці подають по черзі по 2 подачі замість 5-ти.

З 1 вересня 2002 р заборонено виконувати «закриту» подачу. Тобто виконуючи подачу гравцеві не можна прикривати м'яч вільною рукою або корпусом і потрібно обов'язково підкидати м'яч на висоту не менше 16 см.

Зараз багато перевізників (особливо авіа) відмовилися транспортувати вироби з целулоїду, пояснюючи це небезпекою загоряння. Після Олімпійських ігор в Лондоні в 2012 р, планувалося ввести нові м'ячі з пластика, проте нововведення було перенесено на 2014 рік, так як виробникам м'ячів не вдавалося досягти необхідної якості (нові м'ячі були нерівні і швидко ламалися). Передбачалося, що діаметр м'яча становитиме 42-44 мм, однак тоді такий м'яч так і не був введений в гру.

Як пояснив в 2012 р на той час президент ІТТФ Адам Шарара в своєму зверненні – таке нововведення пов'язане з майбутньою заборонаю на використання целулоїду і небезпеками, що виникають при його листовому виробництві.

Все ж 6 лютого 2014 року ІТТФ прийняла рішення, що з 7 липня 2014 р на всіх змаганнях під її егідою замість целулоїдних м'ячів діаметром 40 мм будуть використовуватися тільки м'ячі з пластика. Новий м'яч маркований позначенням «40+», його діаметр трохи більше 40 мм. Інші змагання за рішенням організаторів цих змагань можуть проводитися як з новим пластиковим м'ячем, так і з целулоїдним.

Влітку 2014 року з'явилися відомості про майбутнє введення двокольорового, біло-помаранчевого м'яча для настільного тенісу. Вперше цей м'яч був офіційно протестований в китайській суперлізі в серпні 2014 року. У жовтні 2014 року двоколірний м'яч використовувався на матчі всіх зірок Європа проти Азії. У травні 2015 року генеральна асамблея ІТТФ повинна була прийняти рішення про використання біло-помаранчевого м'яча на всіх офіційних змаганнях, проте на даний момент немає ніяких відомостей про плани по використанню таких м'ячів. Зараз також проводяться експериментальні турніри (наприклад китайська суперліга) коли партії граються без балансу (більше-менше), а вирішальна партія грається не до 11, а до 7 очок.

Зміни правил в настільному тенісі вплинули на різні характеристики цієї гри. Порівняльний аналіз часових і кількісних показників гри до 11 очок з грою до 21 очка дозволив виявити, що основні зміни відбулися в часових параметрах гри. У грі до 11 очок чистий час гри, тобто час, витрачений на безпосереднє розігрування очок, скоротився в 2,7 рази в порівнянні з грою до 21 очка. Це пояснюється тим, що партія стала коротше, і тенісисти більш повно стали

віддавати всі сили й старання для виграшу партії, перестали заощаджувати енергію для наступних партій.

Якщо в грі до 21 очка тенісисти, що домоглися переваги в 5 і більше очок, могли економити сили для наступної партії, догравши попередню, то в грі до 11 очок домоглися вагомої переваги в 5 очок набагато важче, тому що періодичність зміни подач після двох розіграних очок, не дозволяє довго володіти ініціативою за рахунок першого ходу.

Порівняльний аналіз кількості ударів в розігравші очка гри за правилами до 11 очок з грою до 21 очка показав, що м'яч в грі розіграватися довше не став. В середньому кількість ударів в розігравші очка, як і за старими правилами, становить 2-3 удари.

Це пояснюється тим, що інвентар для настільного тенісу за останній час зазнав кардинальних змін. Сучасний інвентар відрізняється надшвидкісними характеристиками, як основ, так і накладок. Те, що в грі до 11 очок тенісисти більше часу витрачають на ходіння за м'ячем, після розіграшу, відновлення сил і дихання після більш тривалих обмінів ударами, витирання рушником в перервах між розіграшами, лише підтверджує, що тенісисти більш повно викладаються та витрачають більше сил на розіграш м'яча в грі до 11 очок.

Таким чином, можна зробити узагальнений висновок, що характер і спрямованість змагальних навантажень в настільному тенісі після введення нових правил змінилися. Якщо при грі до 21 очка у тенісистів був час на те, щоб «увійти» в гру і максимально активно і уважно зіграти кінцівку партії, то при грі за новими правилами ціна кожного очка істотно зросла. Це, в свою чергу, вимагає від тенісистів максимальної мобілізації в більш короткочасний період. Іншими словами підвищилася загальна інтенсивність гри.

Що змінилося в грі після того як стали грати м'ячем з пластика «40+»?

Швидкість. М'яч став трохи важче і більше в діаметрі, отже, швидкість польоту м'яча знизилася. Особливо це добре відчувається при грі з середньої і дальньої зони. Однозначно з'явилася більше часу на підготовку до виконання елемента, коли ви знаходитесь на певній дистанції від столу. Причому дуже характерний момент, по відчуттях м'яч 40+, як би сповільнює свій політ після відскоку від столу.

Обертання. В силу того, що м'яч став трохи важче й більше, кількість його оборотів навколо своєї осі за проміжок часу стала менше. Зменшення обертання в свою чергу призводить до того, що стає легше приймати топ-спин з сильним обертанням, оскільки обертання менше, ніж раніше. Отже, прийом атаки став більш стабільним, а сама атака менш якісною.

Що виходить? На міжнародній арені намітився тренд, що набагато успішніше стали виступати гравці, які грають в середній і далекій зонах. Такі

спортсмени дуже часто використовують силу і обертання м'яча. Тепер їм стало легше контролювати атаку суперників і робити більш грамотні ходи. У дитячо-юнацькому спорті, стали успішніше виступати тенісисти, які грають від прийому атаки. Їм стало набагато легше справлятися з ослабленою атакою суперників.

На що звернути увагу? У найближчі роки стане набагато більш актуальним рівень фізичної підготовленості спортсменів, оскільки зараз є тенденція до подовження розіграшу очка. Тепер набагато важливіше стане якість прийому першої атаки. По-перше, на прийом першого ходу зараз більше часу, оскільки швидкість першої атаки нижче. По-друге, спортсмени вже починають робити перший хід з більш високою траєкторією (ця тенденція збережеться), а це означає, що на прийомі потрібно буде саме зіграти, розпорядитися м'ячем, оскільки відповісти за рахунок швидкості мяча буде складніше.

Також значно підвищуються вимоги до володіння м'ячем. Впродовж останнього десятиріччя гра в настільний теніс особливо на високому рівні стала більш «роботизованою». У ній володінню м'ячем приділялося не так багато уваги. Зараз, вміння обробити м'яч із середньої та дальньої зони, направити його з такої дистанції грамотно за місцем, акуратно підіграти незручний м'яч стануть набагато більш важливими, оскільки таких м'ячів буде набагато більше [2].

#### **Список використаних джерел:**

1. Настільний теніс. Правила гри затверджені Федерацією настільного тенісу України. URL: <http://www.http://tennis.in.ua/> (дата звернення: 10.05.2020).
2. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. Москва : Эксмо-Пресс, 2016. 176 с.

УДК 796.332-057.87

**Наретя С.Є.**  
студентка І курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ФУТБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

У зв'язку з розвитком технологій, фізична активність людей різко скоротилася у порівнянні з минулим десятиліттям. Це призводить до поступового зниження функціональних здібностей людини.

Діяльність студентів вищих навчальних закладів характеризується постійним зростанням високою інтенсивністю процесу навчання, обсягом



інформації, наявністю стресових ситуацій, гіпокінезією, тому питання підвищення їх рухової активності стають дуже актуальними. Гіподинамія призводить до збоїв в роботі всіх систем органів і організму в цілому, сприяючи виникненню різних захворювань. Фізична культура та спорт стає єдиними доступними людині формами рухової активності, за допомогою яких залучення учнів до фізичної культури і спорту стає особливо актуальним.

Вплив екологічних факторів, ритм сучасного життя, постійна присутність в навколишньому середовищі агресивних мікроорганізмів і різних вірусів, послаблюють здоров'я людини. Ось чому так важливо зміцнювати захисні сили організму всіма доступними способами: збалансованим харчуванням, своєчасним лікуванням хвороб, профілактичними заходами, спрямованими на посилення імунітету, а також за допомогою фізичної активності. Проблемна ситуація полягає в тому, що, з одного боку, є велика кількість студентів, що бажають займатися обраним видом спорту, а з іншого – недостатня розробленість і наукова необґрунтованість ефективних засобів, методів, форм фізичного виховання. Проблема вдосконалення фізичного виховання в вузах вже давно є предметом уваги багатьох дослідників, які цікавляться особистістю студентів, які вивчають спортивні інтереси і мотиви фізичного вдосконалення студентської молоді [2, 3].

Одним з універсальних засобів вирішення цих завдань є використання спеціалізації футболу в фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Футбол особливо добре прижився в студентському середовищі, і в останні роки стрімко розвивається завдяки його доступності, темпераменту і високій популярності у всьому світі.

Швидке зростання обсягу навчальної та наукової інформації в умовах розвивається науково-технічного прогресу неминуче веде до зміни навчально-тренувального процесу. Головним є зміна тренувальних занять, різнобічний розвиток технічної підготовленості, поповнення фонду рухових навичок і умінь. Відомо, що технічна підготовленість футболістів є одним з найважливіших факторів, від яких залежить активність та ефективність командних, групових та індивідуальних дій.

Футбол належить до універсальних видів спорту, які сприяють різнобічному фізичному розвитку людини. Заняття, що проводяться зі студентами як на свіжому повітрі, так і в спортивному залі, забезпечують оздоровчий вплив, сприяють зміцненню нервової системи, розвитку рухового апарату, поліпшенню роботи серцево-судинної і дихальної систем, поліпшенню обміну речовин в організмі, розширює діапазон функціональних можливостей організму. Він розвиває здатність долати певні напруги і труднощі. В процесі занять футболом у студентів формується ряд важливих морально-вольових якостей: колективізм, цілеспрямованість, витримка, дисциплінованість, сміливість [1].

Необхідно істотно переглянути й оновити зміст фізичного виховання, зробити його особистісно орієнтованим, особистісно значущим і перш за все відповідним індивідуальним особливостям студентів.

У тренувальному процесі футболістів можуть використовуватися найрізноманітніші засоби і методи, за допомогою яких удосконалюються основні фізичні якості спортсменів. Сучасний футбол висуває особливі вимоги до силової та швидкісно-силової підготовленості футболістів. Високий рівень маневреності гравців, збільшення сили ударів, економізація енергії при виконанні різних ігрових прийомів сприяють підвищенню працездатності й майстерності футболістів. У силовій підготовці футболістів використовуються такі форми та методи побудови тренувальних занять, при яких відбувається найбільш ефективний розвиток усіх компонентів силових здібностей футболістів. Паралельний розвиток швидкості і швидкісної витривалості, сили і витривалості та різних параметрів їх складових, координаційних і силових здібностей призводить одночасному розвитку скорочувальних властивостей і окислювальних здібностей м'язового апарату спортсмена.

Футбол – це дуже активний спорт, який вимагає від учасників гри як загальної витривалості організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності, так і спеціальної бігової та координаційної підготовки. Не секрет, що хороший футболіст повинен бути здатним витримувати довгі фізичні навантаження, адже гра триває понад 90 хвилин, і всі півтори години футболісти проводять в русі. Методика тренувань витривалості у футболі побудована, звичайно ж, переважно на аеробних навантаженнях. Щоденні довготривалі заняття бігом розвивають як загальну, серцево-судинну витривалість, так і спеціальну – бігову і стрибкову [4].

Залежно від виду фізичної підготовленості вправи розглядаються як: Загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі та основні (змагальні). Загальнопідготовчі вправи застосовуються як засоби відновлення і розвитку аеробних можливостей після гри. Ці вправи є неспецифічними і виконуються поза майданчиком. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи застосовуються безпосередньо в підготовчому і змагальному періоді. Якість їх виконання безпосередньо пов'язане з результативністю ігрової діяльності футболістів.

Футбол є найбільш затребуваним видом спорту для багатьох студентів. Його використання в якості варіативного елемента програми сприяє позитивним змінам рівня фізичної підготовленості, розумової і фізичної працездатності, а також рівня фізичного здоров'я студентів. Удосконалення розробленої методики занять підвищить інтерес до занять фізичним вихованням, що дозволить на практиці реалізувати варіативність у вихованні студентської молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол: метод. пособ. Липецк, 2004. 496 с.

2. Базильчук В. Б. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. *Вісник Технологічного університету Поділля*. 2002. Вип.5. 26 с.

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

4. Фомин Н. А, Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. Москва, 2007. 316 с.

УДК 796.817

**Первій Д.П.**  
студентка I курсу,  
фінансовий факультет  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ХОРТИНГ— СУЧАСНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ**

На сьогоднішній день спорт став невід'ємною частиною життя та навчання всіх верств населення України. Крім того, спорт розвиває ініціативність, відповідальність, дисциплінованість, наполегливість та інші корисні якості та навички, у людей, які ним займаються систематично. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Хортинг – це один із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країні, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні. У цього виду спорту надзвичайна історія, яка почалася ще до нашої ери. Розвиток та становлення хортингу на наших землях відбувся протягом віків під впливом різних політично-соціальних подій [1].

Метою роботи є визначення хортингу, як національного виду спорту та актуалізація наукового пошуку стосовно його розвитку.

Сучасний український хортинг – універсальна система змішаного єдиноборства, яка втілила у собі найбільш ефективні та дієві прийоми спортивних і прикладних єдиноборств та бойових мистецтв. Виховна і філософська основа хортингу – здоровий спортивний дух людини та славні традиції козаків Запорозької Січі. Новий вид спорту заснований у 2008 році на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Цей вид спорту базується на принципах багаторічної, цілорічної, спеціально організованої підготовки дітей та молоді і спрямований на всебічний розвиток, морально-етичне та патріотичне виховання учнів [2, с. 5].

У 2008 році отримавши державну підтримку та набувши великої

популярності як серед молоді, так серед людей старшого покоління, хортинг визнано національним видом спорту.

Українська Федерація хортингу охопила фізкультурно-оздоровчою та навчально-тренувальною діяльністю всі регіони України і має свої представництва в усіх областях України, тісно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України [3].

За допомогою теоретичної інформації та бесіди з людьми, які певний час займалися хортингом, ми змогли проаналізувати, які якості найбільше розвиваються протягом занять хортингом. Отже, проаналізувавши вплив хортингу на людей, можна зробити висновок, що люди які займаються хортингом більш активні, позитивні, легкі в спілкуванні, мають гарну реакцію, швидко реагують у будь-якій ситуації.

Аналіз сучасної наукової літератури за темою дослідження показав, що, автори Дутчак М., Імас Є., Мазур І. теоретично обґрунтували напрями розвитку студентського спорту з урахуванням вітчизняного та зарубіжного досвіду, а також особливості його нормативно-правового регулювання.

Науковці Заріцька В., Коляда Т. в своїх дослідженнях розглядали історичні передумови становлення хортингу. Єрмоєнко Е., Кукушкін К., Сергійчик В., Івашковський В., Белан В., Шитікова А., Кучер О., Войтенко С., Буличов О., Зубалій М., Шпак М. – досліджували виникнення, розвиток та шляхи популяризації хортингу.

Всі вони погоджуються, що хортинг – це гармонія тіла й духу, співіснування совісті, поваги, ввічливості, вдячності, сили та шлях до самовдосконалення, виховання морально-вольових якостей і емоційної стійкості.

Також у наш час з'явилися теоретико-практичні праці Бойка В., Діхтяренко З., Малинського І., Оржеховської В., Остапенка О., Присяжнюка С., Сичова С., Федорченко Т., Хатько А. та ін. про основи виховання засобами хортингу. Дослідники Городнича К., Полюхович А., Коцеруба Л., Морін О. визначали методиками та вплив занять хортингом на організм людини.

Отже, доведено, що хортинг корисно впливає на організм людини, розвиває фізичні якості та дає змогу набути корисних навичок. На наш погляд, можна розглядати питання про введення хортингу в навчальну програму з фізичного виховання ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Проведений аналіз дозволив визначити, що більшість авторів пропонують загальну інформацію щодо історичного розвитку та становлення хортингу, не звертаючи при цьому належної уваги на окремі періоди. Також більшість праць оснований на даних за останні 13 років, що не може демонструвати повної історичної картини становлення цього виду спорту. Ми можемо дійти висновку, що на сьогодні дане

питання є актуальним і таким, що потребує подальшого наукового дослідження.

#### **Список використаних джерел:**

1. Белан В. Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. Київ, 2014. Вип.1. С. 44-52.

2. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. Київ, 2009. 227 с.

3. Парахонько В. М. Історія виникнення та становлення фізичної культури в Україні. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі* : сб. научн. трудов. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 2(34), ч. 8. С. 178–184.

#### **Список використаних джерел:**

1. Белан В. Хортинг: історія становлення та розвитку національного виду спорту України. *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць / [ред. рада: Бех І. Д. (голова) та ін.]. Київ, 2014. Вип.1. С. 44-52.

2. Єрмоєнко Е. А. Тренування в хортингу : навч.-метод. посіб. Київ, 2009. 227 с.

3. Парахонько В. М. Історія виникнення та становлення фізичної культури в Україні. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі* : сб. научн. трудов. Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 2(34), ч. 8. С. 178–184.

УДК 615.851:376.42

**Сердюченко Т.С.,**  
магістр ХНПУ ім.Г.Сковороди

### **ЗАСТОСУВАННЯ АРТ-ТЕРАПІЇ У ПРОЦЕСІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СІМ'Ї ДИТИНИ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

На сучасному етапі розвитку системи освіти в нашій країні велика увага приділяється сім'ям, які виховують дітей з особливими потребами. Ця категорія батьків потребує всебічної психологічної підтримки у зв'язку з тим, що труднощі, які відчувають сім'ї, що виховують дитину з особливими потребами, зокрема дитину з інтелектуальними порушеннями, значно відрізняються від повсякденних турбот, що хвилюють сім'ю нормотипової дитини.

Аналіз наукових джерел (І. Бех, В. Синьов, О. Хохліна, А. Максаков, А. Маллер, В. Воронкова, І. Єрмоєнко, С. Забрамна, З. Дунаєва, О. Кухарчук, М. Радченко, Л. Кислян, О. Агавелян, О. Романенко, Н. Скрипка, І. Мамайчук, О. Морозова, В. Ткачова, О. Усанова, С. Шаховська та ін.) показав, що практичних і теоретичних напрацювань щодо роботи із сім'єю дитини з

особливими потребами суттєво менше, ніж щодо роботи власне з самими дітьми. Більшість досліджень свідчать про те (О. Агавелян, Р. Майрамян, М. Семаго), що поява в сім'ї дитини з інтелектуальними порушеннями порушує сформовану життєдіяльність сім'ї: змінюється психологічний клімат у сім'ї, подружні стосунки.

Питанням психологічної реабілітації сімей, які мають дітей з інтелектуальними порушеннями присвячені роботи М. Радченко, Л. Кислян, О. Агавелян, О. Комарової, В. Юртайкіна, Л. Гриценко, Т. Ілляшенко, Г. Ком'ячіної, І. Осетрової, О. Романенко, Н. Скрипки та інших.

Деформація позитивного життєвого стереотипу, обумовлена народженням дитини з особливостями у розвитку, тягне за собою порушення, які можуть проявлятися на соціальному, соматичному та психологічному рівнях. Саме тому сім'ї, що виховують дітей з інтелектуальними порушеннями потребують психологічної реабілітації, яка спрямована на гармонізацію психоемоційного стану і підвищення рівня адаптації як дитини, так і батьків у соціумі [6]. Проте питання застосування арттерапії не знайшло свого детального висвітлення. Актуальність та практична значущість проблеми надання психологічної реабілітаційної допомоги сім'ям, де виховуються дитина з інтелектуальними порушеннями обумовила вибір теми наукової розвідки.

Соціально-психологічними факторами ризику в сім'ях, які виховують дітей та підлітків з інтелектуальними порушеннями, слід назвати: недостатній рівень психолого-педагогічної компетентності батьків; емоційне вигорання внаслідок постійного перебування матері з дитиною в соціально-замкнених умовах будинку; недовіру до медичних і педагогічних фахівців і невпевненість в позитивних результатах реабілітації дитини [2].

Важливою ланкою психологічної допомоги дітям з інтелектуальними порушеннями є власне психологічна підтримка їх батьків. Тут основними завданнями в роботі педагога-психолога з батьками цієї категорії стають:

- формування у батьків нових життєвих орієнтирів;
- корекція особистісних порушень у батьків, що мають дитину з інтелектуальними порушеннями;
- корекція неадекватних поведінкових реакцій батьків як щодо своїх дітей, так і у відносинах із соціумом;
- реконструкція перекручених або порушених батьківсько-дитячих відносин і внутрішньосімейних стосунків;
- пошук внутрішніх ресурсів.

Психологічну реабілітацію батьків можна розглядати як систему заходів, спрямованих на: зниження емоційного дискомфорту в зв'язку з захворюванням

дитини, зміцнення впевненості батьків у можливостях дитини; і встановлення адекватних батьківсько-дитячих відносин і стилів сімейного виховання.

Одним із методів психологічної реабілітації сім'ї, що виховує дитину з інтелектуальними порушеннями можна по праву вважати арт-терапію. Цей метод сприяє підвищенню самооцінки, здатності усвідомлювати свої відчуття і почуття, що в свою чергу дозволяє відновлювати емоційний стан і особистісні ресурси.

На сьогоднішній день розвитком арт-терапії займаються, в основному, лікарі-психіатри, психотерапевти та практикуючі психологи, які використовують елементи арт-терапії в профілактичній та корекційній роботі.

Термін «арт-терапія» означає лікування пластичною зображальною творчістю з метою вираження людиною свого психоемоційного стану.

Основними функціями арт-терапії є: катарсична (яка очищує, звільняє від негативних станів); регулятивна (зняття нервово-психічної напруги, регуляція психосоматичних процесів, моделювання позитивного психоемоційного стану); комунікативно-рефлексивна (забезпечує корекцію порушень спілкування, формування адекватної міжособистісної поведінки, самооцінки). В арт-терапії не робиться акцент на цілеспрямоване навчання і, отже, оволодіння практичними навичками і вміннями в будь-якому вигляді художньої діяльності. Арт-терапія вирішує як загальні теоретичні та організаційні завдання, так і приватні, які стосуються кожного з цих напрямків.

Незважаючи на досить великий фактичний матеріал, арт-терапія в теоретичному відношенні знаходиться на стадії емпіричних узагальнень. Огляд літератури з арт-терапії свідчить про те, що це збірне поняття, яке включає безліч різноманітних форм і методів. Тому не існує загально визнаної класифікації арт-терапії.

Ю. Моздокова в «Атласі соціально-культурних реабілітаційних технологій» дає класифікацію і типологію культуротворчих реабілітаційних технологій, які включають: бібліотерапію, казкотерапію, арт-терапію (як використання засобів образотворчого мистецтва), музикотерапію, терапію театральним мистецтвом, танцютерапію, глинотерапію, гарденотерапія тощо [5].

Т. Кисельова і Ю. Красильніков позначають ці технології як базові. Структурно змістовна ознака їх класифікації визначає напрямок і характер соціально-захисного, реабілітаційного впливу на особистість дитини або дорослого, відбір і локалізацію відповідних засобів і способів[2].

Використання арт-терапії як методу психологічної реабілітації членів сім'ї, де є дитина з інтелектуальними порушеннями, для корекції їхнього ставлення до своїх дітей має широкий спектр можливостей. Зокрема доцільно

використовувати такі види арт-терапії, як: ігрову психотерапію, музичну терапію, піскову терапію, танцювально-рухову терапію, бібліотерапію, казкотерапію, фототерапію, кінотерапію у пасивній (рецептивній) і активній (творчій) формах. Для арт-терапії з сім'єю, де виховується дитина з інтелектуальними порушеннями ефективним буде використання таких арт-терапевтичних технік, як: «Автопортрет сім'ї», «Скульптура сімейних стосунків», «Герб сім'ї», «Подорож у світ дитинства», «Лінії життя» тощо [1].

Вищеописані види арт-терапії й арт-терапевтичні техніки допомагають виходу агресивності та іншим негативним почуттям в ході роботи над малюнками, картинами і скульптурами; дають можливість опрацювати думки і почуття, які клієнт звик придушувати. Дозволяють розвинути почуття внутрішнього контролю, сконцентрувати увагу на відчуттях і почуттях, розвинути художні здібності і підвищити самооцінку. Побічним продуктом арт-терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів і їх розвитку. Заняття образотворчим мистецтвом створюють великі можливості для експериментування з кінестетичними і зоровими відчуттями і розвитку здатності до їх сприйняття.

Якщо члени сім'ї отримують психотерапевтичну підтримку, то арт-терапія полегшує процес «лікування». Неусвідомлювані внутрішні конфлікти і переживання часто буває легше виразити за допомогою зорових образів, ніж висловити їх в процесі вербальної корекції.

Психотерапевтичні прийоми в арт-терапії дають можливість налагодити стосунки між психологом і клієнтом і дають можливість спеціалісту отримати матеріал для інтерпретації і діагностичних висновків. Продукти художньої творчості достатньо довговічні, і клієнт не може заперечувати факт їх існування. Зміст і стиль художніх робіт дають можливість отримати інформацію про клієнта, який може допомагати в інтерпретації своїх творів.

Арт-терапевтичні техніки і вправи для роботи з батьками, які виховують дітей з інтелектуальними порушеннями повинні бути спрямовані як на батьків, так і побічно можуть впливати на дітей [4].

Результатом використання методів арт-терапії проектується формування нової життєвої якості сім'ї – адаптивності, тобто здатності самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою і оточуючими, як в сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях, бути автором і творцем свого життя. Таким чином, психологічна реабілітація сім'ї, що має дитину з інтелектуальними порушеннями – це діяльність, спрямована на актуалізацію батьківських ресурсів сім'ї, що забезпечують ефективність її функціонування, особливо в періоди криз, які пов'язані з вихованням і розвитком дитини з особливими потребами, що дозволяє створювати корекційно-розвиваючий



простір, формувати і реалізовувати адекватні потребам дитини стратегії виховання, які базуються на конструктивних батьківських установках і позиціях по відношенню до неї.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вознесенська О. Л., Мова Л. В. *Арт-терапія в роботі практичного психолога : використання арт-технологій в освіті*. Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.

2. Киселева Т. Г., Красильников Ю. Д. *Основы социально-культурной деятельности*. Москва : МГУКИ, 2004. 539 с.

3. Копытин А. И. *Теория и практика арт-терапии*. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 368 с.

4. Королева В. И. *Использование методов арт-терапии в консультировании родителей детей с ограниченными возможностями здоровья : методические рекомендации*. Ханты-Мансийск : Институт развития образования, 2017. 50 с.

5. Моздокова Ю. С. *Атлас социально-культурно реабилитационных технологий*. Москва : МГУКИ, 2002. 132 с.

6. Подкоритова Л.О. Використання засобів арт-терапії у психологічній роботі з батьками дітей з особливими потребами. *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій* / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. Київ : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. 315 с.

УДК 378.015.31:796

**Симоненко В.М.**  
студентка І курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ НАРОДНИХ ТАНЦІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Перетворення, що охопили всі сфери сучасного суспільства, не залишили без уваги проблему вдосконалення системи фізичного виховання у ЗВО, пов'язану із соціальним замовленням в системі освіти, що спрямоване на підготовку й формування фахівця з високим рівнем соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком. Основним завданням освітнього стандарту навчальної програми з фізичного виховання є формування фізичної культури особистості та здатності використання засобів фізичного виховання та спорту для збереження здоров'я, психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Останнім часом у студентів великою популярністю користуються заняття танцювальної спрямованості. У зв'язку з цим було проведено анкетування 120 студентів, більшість з яких хотіли б відвідувати заняття танцювальної спрямованості.

На кафедрі фізичного виховання та спорту ХНЕУ імені С. Кузнеця активно застосовуються на заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» елементи народних танців, що дозволяє виховувати як любов до фізичних вправ, так і до народного мистецтва.

Народне мистецтво – це особливе ставлення людини до своєї праці, до своєї діяльності. Народний танок, будучи частиною мистецтва, виступає як один із засобів фізичного виховання студентів в галузі традиційного мистецтва, виражає характерні риси особистості за допомогою руху.

Таким чином, в структуру занять з фізичного виховання входять підготовча (хореографія), основна (навчання танцю відповідно до програми), заключна (вправи спрямовані на розвиток гнучкості) частини, засновані на принципі поступового підвищення навантаження; поєднання гімнастики з елементами народного танцю; тривалість занять 90 хвилин два рази.

У систему підготовки включаються танцювальні елементи, безпосередньо пов'язані з танцювальною підготовкою. При виконанні танцювальних рухів з різною інтенсивністю включаються в роботу всі групи м'язів.

Колективом кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, були обрані такі елементи народного українського танцю, які дозволяють сформулювати уявлення про характер народу, про його танцювальне мистецтво, і які не складні стосовно координації. Вправи включають в себе повороти стопи й стегна; удари стопою, каблуком, рух на полупальцях; рух на зігнутих колінах; рух вільної стопою; різкі присідання, стрибки; велике значення надається поставі корпусу.

До завдань комплексу входить боротьба з гіподинамією, надмірною вагою, поліпшення постави, вдосконалення координаційних функцій і задоволення потреби до самовираження за допомогою танцю. Активізація рухового режиму сприяє підвищенню нервово-психічного тону, покращує функціональний стан організму, а також з'являється усвідомлена активна мотивація до здорового способу життя. Вправи танцювальної частини комплексу формують просторове уявлення, яке тісно пов'язане з вихованням м'язово-суглобового відчуття: рух рук, ніг, корпусу викликає активізацію асоціативних зон кори головного мозку, сприяють підвищенню її тону.

Такі засоби впливають як на розвиток гнучкості, сили м'язів преса, ніг, так і на правильну поставу, що дозволяє виконувати танцювальні рухи з більшою амплітудою. Студенти не тільки сприймають танець, як набір рухів, а розуміють суть кожного руху, в тому числі й їхній зміст. Завдяки поєднанню теорії та практики, студенти пізнають історію танцю, його культуру, етику.

Заняття включають хореографію, завдяки якій набувають знань правильного положення тіла, рук і ніг під час танцю.

Знання хореографії дозволяють придбати правильну поставу, культуру й красу руху.

Отже, в результаті занять з фізичного виховання з елементами народного танцю у студентів підвищується інтерес до руху, прагнення вести активний і здоровий спосіб життя, збільшується відвідуваність занять, з'являється мотивація до самовдосконалення в галузі фізичного виховання, а також самореалізації в житті як особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф.дис... канд. наук. Львів, 2008. 22 с

2. Кравчук Т. М. Оздоровчі можливості використання танцювальних вправ у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2015. № 2. С. 41-46. DOI:<http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1141>.

3. Носко М.О., Теоретико-методичні аспекти зміцнення фізичного здоров'я учнівської та студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів: Вид-во ЧДПУ, 2010. Вип. 76. С. 243—247.

УДК 796.015:796.342-053.6

**Скляренко В.П.**

викладач кафедри фізичного виховання  
та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ЗМІНА ШВИДКІСНИХ І КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНАКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ ТЕНІСИСТА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

В сучасних умовах науково-технічного прогресу у людини значно збільшується об'єм діяльності, що вимагає здатності швидко орієнтуватися в просторі, швидкості реакції, здібностей до концентрації і перемикання уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1]. Тези присвячені вивченню та виявленню зміни швидкісних та координаційних здібностей у юнаків під час регулярних занять настільним тенісом за допомогою спеціальних вправ. А також робиться спроба навчити раціонально погоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

В процесі рухової діяльності, як побутової, навчальної та професійної, сучасна людина постійно стикається з необхідністю швидко і адекватно реагувати на очікувані подразники або ті, що раптово виникають. Швидкість реагування і подальших рухових дій є однією з головних передумов успіху в діяльності [1]. Тому застосування настільного тенісу як засобу фізичного виховання, що впливає на розвиток швидкісних та координаційних здібностей студентів, є актуальним питанням і потребує подальшого вивчення [4].

Мета та завдання дослідження. Виявити зміни швидкісних та координаційних здібностей у юнаків за допомогою спеціальних вправ тенісиста.

1. На підставі аналізу науково-методичних джерел визначити актуальність даної теми.

2. Визначити рівень розвитку швидкісних та координаційних здібностей.

3. Виявити зміни швидкісних та координаційних здібностей за допомогою спеціальних вправ тенісиста на заняттях з настільного тенісу.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, тестування рівня розвитку координаційних та швидкісних здібностей, педагогічний експеримент і методи математичної статистики (середнє арифметичне, середня помилка середнього арифметичного, достовірність відмінностей).

Результати дослідження та їх обговорення. Те, що називають координаційними здібностями, не є чисто фізичною якістю, як, наприклад, сила, витривалість або швидкість. Кажучи про цю якість, важко визначити, чого більше – фізичного або психічного. Вона утворює як би місток до розумової діяльності і є концентратом життєвого досвіду в області рухової активності. Саме тому координаційні здібності нерідко підвищується з роками, тоді як інші фізичні якості помітно знижуються [2].

На початку тестування були отримані показники рівня розвитку швидкісних та координаційних здібностей у юнаків першого курсу.

Потім вони займалися у спортивному відділенні настільного тенісу загальною фізичною та технічною підготовкою. Але кожне заняття було доповнене спеціальними вправами тенісиста:

1. Схеми раціональних переміщень біля столу.

2. Комплекс імітаційних вправ (імітація накатів справа (зліва), імітація зрізки справа (зліва), імітація накатів і зрізок після переміщення).

3. Підготовчі вправи.

4. Вправи на розвиток зорового аналізатора (гра 2-ма м'ячами, жонглювання, тощо)

5. Стрибки через скакалку.

Після закінчення експерименту було порівняно показники до та після.

Дослідження проводилося впродовж 2018 – 2019 н. р. в три етапи, на базі Харківського національного економічного університету імені С. Кузнеця. У них брали участь юнаки першого курсу: група – 67 чоловік.

Таблиця

Показники рівня розвитку швидкісних та координаційних здібностей юнаків до та після експерименту

Група	Кількість студентів, n	$x \pm m$	t	p			
Хват падаючої лінійки по Душаніну (см)							
До	60	19±1,06	2,3	<0,01			
Після	64	16±0,9					
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі (секунди)							
До	66	9,08±0,09	3,8	<0,001			
Після	62	8,6±0,08					
Набивання м'яча зрізкою справа за 15 секунд (рази)							
До	60	25,1±0,92	6,6	<0,001			
Після	67	36,1±1,4					
Динамометрія (кг)							
		Права рука	Ліва рука	Пр. рука	Ліва рука	Пр. рука	Ліва рука
До	59	42±1,25	39,7±1,24	2,1	2,7	<0,05	<0,01
Після	66	45,4±1,03	44±0,98				
Стрибки через скакалку за 15 секунд (рази)							
До	67	40,7±1,11	6,7	<0,001			
Після	62	50,1±0,87					
Пересування по всій довжині столу в стійці тенісиста (секунди)							
До	65	16,3±0,2	4,07	<0,001			
Після	66	15,2±0,19					
Проба Ромберга (бали)							
До	67	3,4±0,27	3,5	<0,001			
Після	61	4,4±0,09					

В тесті «Хват падаючої лінійки по Душаніну» юнаки після експерименту достовірно покращили свій результат, ( $p < 0,01$ ).

Показники тесту «Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі» (табл.) говорять про те, що результати після експерименту достовірно підвищилися, ( $p < 0,001$ ).

В тесті «Набивання м'яча зрізкою справа за 15 секунд» відмічається суттєве покращення показників після експерименту. Відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,001$ ).

В тесті «Пересування по всій довжині столу в стійці тенісиста» (табл.) результати після експерименту достовірно покращилися, ( $p < 0,001$ ).

В тесті «Проба Ромберга» спостерігається незначний приріст показників (табл.), який, тим не менш носить достовірний характер ( $p < 0,001$ ).

Показники тесту «Динамометрія» мають тенденцію до підвищення. Відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,05 - < 0,001$ ).

Відмічається тенденція покращення результатів в тесті «Стрибки через скакалку за 15 секунд» (табл.) і ці відмінності носять достовірний характер ( $p < 0,001$ ).

Виходячи із вище викладеного ми можемо зробити висновок, що накопичений тренувальний ефект підвищив рівень швидкісних та координаційних здібностей у юнаків, після експерименту в порівнянні з попередніми показниками.

Проведене дослідження свідчить про позитивний вплив спеціальних вправ тенісиста на рівень швидкісних та координаційних здібностей у студентів які займаються в спортивному відділенні «настільний теніс»

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – це обґрунтування та розробка методів удосконалення точності рухів при виконанні технічних вправ в настільному тенісі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання різних груп населення. Київ, 2008. Т.2. 66 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002. С. 56-58.
3. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. Москва, 2006. 124 с.  
УДК 796.012.1-057.87

**Стасевський О.С.**

викладач кафедри фізичного виховання та спорту  
Харківського національного університету  
будівництва та архітектури

## **РІВЕНЬ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ХНУБА**

Під руховими якостями розуміють соціально зумовлені загальні біологічні та психічні властивості людини, котрі показують його фізичну готовність здійснювати активну та цілеспрямовану рухову активність. Фізична

підготовленість є інтегральним показником, оскільки під час виконання фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи та системи [1].

Проаналізувавши дослідження науковців стосовно результатів оцінювання рухових якостей студентів ЗВО, ми дійшли висновку, що вона залишається недостатньо висвітленою та потребує оприлюднення. Зважаючи на вище доведене, ми вважаємо нашу роботу актуальною та такою, що надасть конкретних результатів за щорічним оцінюванням рівня розвитку рухових якостей студентів ХНУБА. Підбираючи спеціальні вправи-тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких прямо залежить результат у фізичній вправі. Вивчення результатів наших досліджень та практики тестування рівня фізичної підготовленості за допомогою фізичних вправ, що мають кількісні показники вимірювань (кількість раз, метрів, секунд тощо) дозволило визначити можливість вживати тести, що орієнтовані і на критеріальність, і на нормалізацію. Ми вважаємо, що критеріально орієнтовані тести доцільно використовувати для діагностування рівня фізичної підготовленості студентів навчальних груп навчальних секцій спортивного та фізичного виховання. В ході досліджень були використані тестові завдання, що мають високий ступінь надійності та інформативності [2]. Визначено рівень розвитку таких рухових якостей студентів, як гнучкість, швидкісно-силові, швидкісні, спритність, силові здібності та витривалість.

Мета дослідження – визначення рівня розвитку рухових якостей студентів ХНУБА. Для визначення рівня фізичної підготовленості студентів ХНУБА було проведено педагогічне дослідження, в якому прийняли участь 2088 студентів з першого по п'ятий курс навчання, яке проводилось та оцінювалось за програмою і нормативами, наданих МОН, в травні 2019 року, на спортивній базі університету. Застосовувались шість контрольних вправ: біг 100 м, човноковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед із положення сидячи, піднімання тулуба в сід за 30 сек., біг 2000 та 3000 м, що наведені в програмі.

Таблиця 1. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.

№	Види випробувань (тест)	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Біг на 3000 м, хв., с	ч	12,30	13,19	14,00	16,06
	Біг на 2000 м, хв., с	ж	9,93	10,76	11,37	13,87
2	Біг на 100 м, с	ч	13,0	13,7	14,2	15,2
		ж	13,5	15,2	16,0	17,9
3	Піднімання тулуба в сід за 30 с,	ч	30	25	20	16

	разів	ж	20	16	12	8
4	Стрибок у довжину з місця, см	ч	235	225	215	200
		ж	180	170	160	150
5	Човниковий біг 4x9 м, с	ч	8,8	9,4	9,8	11,0
		ж	10,1	10,7	11,1	11,9
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	16	11	9	4
		ж	21	18	15	8

Таблиця 2. Результати щорічного оцінювання рівня розвитку рухових якостей студентів ХНУБА

Кількість осіб, що брали участь			Кількість осіб, які отримали результати											
			Високий			Достатній			Середній			Низький		
Всього го	з них		Всього го	з них		Всього го	з них		Всього го	з них		Всього го	з них	
	ч	ж		ч	ж		ч	ж		ч	ж		ч	ж
1754	187	81	154	12	2	572	38	18	790	43	35	238	10	13
	0	8		6	8		9	3		2	8		5	3

Таким чином, усіх студентів за рівнем розвитку рухових якостей було розподілено на 4 рівні – низький, середній, достатній та високий. А також за результатами даного дослідження було з'ясовано, що більшість студентів ХНУБА належать до середнього та достатнього рівнів розвитку витривалості, а саме до високого рівня належать 8,8% студентів, до достатнього – 32,6%, до середнього – 45%, а до низького – 13,6% (таблиця 2).

#### Список використаних джерел:

1. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей : учеб. пособ. Донецк, 2005. 290 с.
2. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособ. Москва, 2008. 244 с.

УДК 378.015.31:796

**Стрижак К.А.**  
студентка II курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## ВПЛИВ СТЕРОЇДІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Сьогодні кожен може погодитися що найбільш захоплююча частина спорту, яку люблять спостерігати люди, – це змагання та мотивація до



перемоги. Цей потяг і прагнення до перемоги стає настільки сильним, що спортсмени, як правило, використовують зовнішні джерела, щоб дати собі трохи переваги.

Завжди є дві сторони людей, які мають протилежні ідеї. Це стосується незаконних наркотиків у спорті, щоб допомогати гравцям краще працювати. Є люди, які підтримують стероїди, та інші, хто проти вживання наркотиків, Крім спортсменів, які вирішили приймати наркотики, щоб підвищити працездатність, є також і спортсмени, які не приймають наркотики. Гравці в будь-яких змаганнях повинні прагнути бути завжди найкращими, але коли спортсмени обманюють і вживають наркотики, це не справедливо для тих, хто грає за правилами та нічого не вживає. Дебати щодо спортсменів, які вживають стероїди, не є новими, але дослідження показують, що в останні роки все більше гравців вживають допоміжні засоби, щоб не дати переваги супернику. Стероїди є незаконними майже скрізь; однак, те, що зараз починає бути проблемою, – це питання щодо безпеки та гігієни використання стероїдів [1]. Ефект препаратів та його недоліки стають все більшими, але спортсмени на це не звертають уваги, оскільки вони націлені все ще на виграш. Більшість серйозних спортсменів скажуть вам, що конкурентний потяг до перемоги може бути надзвичайно сильним. Окрім особистих досягнень та рекордів, спортсмени часто переслідують виграш медалі для своєї країни або заробляють місце в професійній команді. У цих ситуаціях вживання наркотиків, що підвищують ефективність, стає все більш поширеним. Стероїди називають нестандартними препаратами з причини, що вони змушують вас виступати на абсолютно новому рівні. Деяким гравцям подобається те, як ці препарати змушують їх грати, тому вони випивають все більше й більше. Врешті-решт це призводить до екстремальних випадків прийому стероїдів, результати можуть бути смертельними або дуже важкими. Одне з найпоширеніших видів спорту, яке використовує стероїди, – це бодібілдинг та професійний підйом ваги [2].

Крім усіх негативних побічних ефектів від використання стероїдів, можна сказати, що якщо їх правильно та безпечно застосовувати, стероїди можуть давати дуже гарні результати. Дві найбільші мотивації до використання стероїдів – це нелюдська сила і швидкий м'язовий ріст за дуже короткий проміжок часу. Ось чому більшість бодібілдерів використовують стероїди, щоб максимально збільшити ріст м'язів і, врешті-решт перемогти найсильнішого чоловіка світу. Ще дві переваги стероїдів – серцево-судинна сила та швидке відновлення м'язів. У важкій атлетиці та силових тренуваннях одним з головних факторів є одужання, Чим швидше ви одужаєте і ваші м'язи відновляться, тим швидше ви можете стати більшими і сильнішими та перемогти будь-яке змагання. Найпоширеніший стероїд – тестостерон [3]. Один

лікар характеризує стероїди як гру в покер та виграш. Коли гравець за столом покеру, і він виграє, гравець отримує всі гроші. Тож вони продовжують грати, але в один момент вони не можуть покинути стіл, або вони втрачають усі свої гроші. Як стероїди схожі на гру в покер? За даними FDA, коли чоловічий організм знаходиться на тестостероні, природний рівень тестостерону знижується, тому що організм не повинен виробляти стільки, скільки він додає. Це призводить до репродуктивних проблем чоловіків, емоційних проблем та багатьох інших [3]. Якщо спортсмени не відчують ніяких проблем, вони повинні переживати за своє життя. Стероїди пов'язані з кількома випадками раптової смерті людей. Знаменитий бодібілдинг Річ Піана несподівано помер у віці 46 років, через раптову зупинку серця. Він був відомий тим, що був прихильником препаратів, щоб краще виступати на змаганнях, ці препарати закінчили його життя. Одна з найвідоміших історій вживання наркотиків – це спорт у бейсболі з гравцем на ім'я Алекс Родрігес. Алекс грав у «Нью-Йорк Янкіз», який є однією з елітних команд ліги в 2013 році, коли його відсторонили за вживання наркотиків, через знайдені стероїди, що підвищують продуктивність. Його відсторонили на 162 ігри або приблизно на цілий рік бейсболу. Репортер Джордж Мітчелл, виявив, що десятки гравців у бейсбол використовували стероїди, і описав їх використання як «поширене». А минулого літа декілька вершників були дискваліфіковані з Тур де Франс за звинуваченням у використанні заборонених речовин.

Ті, хто проти вживання стероїдів та інших ліків, що підвищують продуктивність, кажуть, що спортсмени, які їх вживають, порушують правила та отримують несправедливу перевагу перед іншими. Медичні працівники стверджують, що спортсмени загрожують не тільки власному здоров'ю, але й опосередковано заохочують молодих спортсменів почати робити те саме. Спортсмени збираються приймати стероїди і переходять до допінгу незалежно від правил. Легалізація стероїдів, допінгу та інших препаратів для підвищення ефективності нарешті встановлять рівну планку, і це було б лише першим з багатьох переваг.

Інші, хто виступає за легалізацію стероїдів та інших ліків, що підвищують продуктивність, виступають за те, щоб люди завжди користувалися цими препаратами. Зупинити це не можна, тож незаконний прийом може просто бути легальним. Деякі гравці визнають, що вони обережні через те, що знають побічні ефекти стероїдів. Але нові дослідження показують, що ці препарати стають безпечнішими та ефективнішими. Інший головний аргумент людей, які підтримують стероїди, – це те, що всі види спорту в усьому світі були б цікавішими, завдяки більшій кількості очок, більшій кількості снастей та ще більшому прагненню до перемоги. Деякі спортсмени приймають форму

стероїдів, відомих як «анаболічно-андрогенні стероїди або просто анаболічні стероїди», щоб збільшити їхню м'язову масу та силу. Основний анаболічний стероїдний гормон, що виробляється вашим організмом, – тестостерон. Тестостерон має два основні ефекти на ваш організм: анаболічні ефекти сприяють нарощуванню м'язів та

Багато спортсменів приймають анаболічні стероїди в дозах, які значно перевищують ті, що призначаються з медичних причин, це спричиняє багато ризиків. Анаболічні стероїди також мають серйозні фізичні побічні ефекти. У чоловіків можливий розвиток облісіння, безпліддя, та інших не менш страшних хвороб [2]. Цей ризик є надзвичайно шкідливим для здоров'я людини, але спортсмени все ще вживають стероїди та інші лікарські засоби, незважаючи на негативні побічні ефекти. При всьому сказаному, вживання наркотиків зростає та збільшується. Нові технології створюють легальні наркотики. Тож якщо легальні наркотики виробляються, тож тоді потрібно їх легалізувати? Так, стероїди погані, це зрозуміло. Але при поміркованості та уважному розгляді слід зробити висновок, що в деяких випадках стероїди можуть бути дуже корисними та корисними для вашого стану, звичайно, в медичних ситуаціях. Хоча вони погані, незалежно від рекреаційного використання, є способи обмежити згубну дію стероїдів. У багатьох спортсменів існує система прийому препарату, який називається стекінг. Це вживання стероїдів, а також інших гормонів та препаратів, які врівноважують деякі ефекти. Наприклад, деякі стероїди можуть містити в собі естроген, гормон, що викликає утворення молочної залози та гіноз, дисбаланс гормонів у грудях та сосках. У таких ситуаціях вони будуть складати блокатор естрогенів, щоб зменшити ці побічні ефекти стероїдів. Інший приклад – прийом таблеток для підтримки печінки, оскільки кількість гормонів у стероїдах може дорого коштувати печінці, тож спортсмени борються з цим, сидячи на дієті, що підтримує, а також приймають таблетки для підтримки печінки.

Отже, люди повинні бути більш обізнаними самостійно, а не просто вірити у те, що їм сказали, і мати суб'єктивну думку щодо цієї теми.

#### **Список використаних джерел:**

1. Національний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
3. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
4. Всесвітня антидопінгова агенція [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.wada-ama.org/>

5. Національний антидопінговий центр [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nadc.org.ua/>

УДК 378.015.31:796

**Таран А.А.**  
студентка II курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

Зараз ми живемо в такий час, коли існує установка на здоровий спосіб життя та правильне харчування. Багато людей відвідують спортзали щоб поліпшити здоров'я, активно користуються біговими доріжками, еліпсоїда, проводячи на них більшу частину часу. Однак, багато людей забувають про силових тренуваннях які приносять більше користі, ніж кардіо навантаження.

Силові тренування – це вид фізичної активності, коли людина виконує вправи з певною кількістю підходів і повторень з вагою (штанги, гантелі, грифи). З точки зору загальної фізичної підготовки, силові тренування дозволяють зміцнити м'язи, зв'язки, поліпшити обмін речовин, загальний стан здоров'я і застосовуються для: збільшення м'язової маси; збільшення фізичної силової витривалості (при постійному споживанні енергії організм адаптується і починає накопичувати більше креатинфосфату і глікогену, щоб можна було тренуватися набагато довше); розвитку сили (поступове збільшення навантаження). Силове тренування сприяє нормалізації гормонального фону людини, знижується ризик інсульту та інфаркту, зміцнюється серцево-судинна система. Також не варто забувати про одну з причин чому люди стають на шлях активного способу життя – це зовнішні зміни. Відбувається помітне поліпшення зовнішнього вигляду.

Слід зазначити, що у сучасних студентів слабкий м'язовий розвиток, слабкий розвиток окремих м'язових груп або частин тіла, слабкість кісткового апарату. Тому, на заняттях з фізичного виховання в університеті викладачами використовуються вправи, які залучають до роботи одночасно або послідовно кілька м'язів або м'язових груп. Це особливість вправ з «комплексним» впливом на різні м'язи, крім розвитку сили і збільшення обсягу мускулатури, сприяють також підвищенню м'язової координації (часткова станова тяга, часткові жими з великою вагою, жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві).

Силові вправи рекомендується виконувати на початку основної частини заняття, тому що в цей час відзначається оптимальний стан центральної нервової системи. Силові навантаження відповідають: рівню підготовленості кожного студента (індивідуально підбирається вага снарядів, кількість

підходів), спрямованості тренувального ефекту; дотримання основних принципів спортивного тренування: єдності загальної і спеціальної підготовки, цільової спрямованості, циклічності, систематичності; реалізація можливостей кожного студента; використання тренажерів як основного засобу силового розвитку студентів на навчальних заняттях.

Отже, значно підвищується мотивація до занять з фізичного виховання за рахунок формування особистісної зацікавленості студентів. Заняття силовими вправами спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та адаптаційних ресурсів, а також на формування і корекцію статури студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Луцьк, 2000. – 21 с.
2. Шепеленко Т. В. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності : конспект лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2013. – 28 с.

УДК 796.015.6-057.87

**Чередніченко А.В., Яковенко Ю.О.**

ст. викладачі кафедри  
фізичного виховання та спорту  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ДИНАМІКА ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ХНЕУ імені С. КУЗНЕЦЯ**

Фізичний стан, за визначенням Міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особистість людини, стан її здоров'я, статури тіла, конституцію, функціональні можливості організму фізичну працездатність та підготовленість. Розвиток організму людини відбувається гетерохронно і характеризується великою варіативністю індивідуальних значень різних показників фізичного стану людей одного і того ж паспортного віку [2].

Дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дозволяє визначити адаптаційні здібності організму до фізичних навантажень, а також їх функціональні можливості.

Показано, що із усіх систем серцево-судинна система є найбільш лабільною і провідною в адаптаційних перебудовах на вплив фактора м'язових навантажень, а рівень регуляції цієї системи може слугувати показником спрямованості впливу рухової активності на організм [1, С.74].

Мета дослідження – визначення та оцінка фізичного стану студентів ХНЕУ ім. С. Кузнеця в процесі педагогічного дослідження.

Аналізуючи дані науково-методичної літератури, можна зазначити, що автори Афанасьєв В.В., Щербаченко В.К.; Голоха В.Л.; Мицкан Б.М., Поташнюк І.В.; Пензай С.А.; Пігасова А.А., Савочкіна Д.І. проводили дослідження фізичного стану, враховуючи гендерні особливості. Також авторами Еммерт М.С., Фади́на О.О., Мараховская О.В.; Дугі́на Н.Г., Мохова І.В., Борисова Ю.Ю. були проведені дослідження серед студентів різних профілей навчання. Автори Кошкаров А.В., Мироненко Є.Н; Гончарова Н.Н., Потребенко Є.В.; Апайчев А.В. досліджували школярів. Проте жоден з наведених авторів не проводив дослідження фізичного стану серед студентів економічних спеціальностей. Таким чином, ми вважаємо обрану тему актуальною і такою, що потребує наукового дослідження.

Для моніторингу фізичного стану існує багато методів, більшість з яких є складними або не завжди доступними для кожного. Постає завдання пошуку найоптимальніших методів аналізу показників фізичного стану. Нами було проаналізовано методики оцінки фізичного стану студентів з метою знайти найоптимальнішу за такими показниками: необхідне обладнання, тривалість оцінки та недоліки. В ході аналізу було з'ясовано, що такою методикою оцінки фізичного стану є методика Пирогової Є.А..

Педагогічне дослідження фізичного стану студентів проводилось в два етапи: констатуючий (жовтень 2019 р.) серед студентів 1 курсу та формуючий (лютий 2020 р.) серед студентів 2 курсу. В дослідженні приймали участь студенти навчальної секції «Настільний теніс» та «Бадмінтон». Оцінка індексу фізичного стану студентів проводилась на навчальних заняттях в групах фізичного виховання.

Таблиця 1.

Порівняльний аналіз змін значень в показниках фізичного стану студентів ХНЕУ ім.С.Кузнеця в процесі дослідження.

Показник	Етап дослідження		$t^*$
	констатуючий 2019 р.;n=95	жовтень формуючий лютий 2020 р.;n=66	
	$X \pm m$		
ЧСС в спокої	78±0,93	85±1,96	2,9
АТ <sub>сист.</sub>	122±1,07	115±2,03	3,02
АТ <sub>диаст.</sub>	74±0,75	66±1,18	5,85
ІФС**	0,616±0,01	0,682±0,02	2,27

\*Примітка:  $P=0,05$

\*\*ІФС — індекс фізичного стану

Аналізуючи дані таблиці можна констатувати, що, в ході педагогічного дослідження показники РФС (рівень фізичного стану) досліджуваних студентів

в 2020 році зазнали достовірних змін, а саме: дещо збільшились середні показники ЧСС у спокої ( $t=2,9$ ). Проте показники АТсист. ( $t=3,02$ ) та Атдиаст. ( $t= 5,85$ ) достовірно зменшились. Це може свідчити про те, що серцево-судинна система студентів почала адаптуватися фізичних навантажень. Також можна зауважити, що ІФС студентів в 2020 році збільшився з середнього рівня для юнаків та вище середнього рівня для дівчат до вище середнього у юнаків та високого у дівчат ( $t=2,27$ ).

Висновки. Аналіз сучасних робіт науковців показав, що предметом їх дослідження фізичного стану були гендерні особливості, різні профілі навчання, школярі. Не виявлено досліджень, що стосуються студентів економічних спеціальностей.

Проаналізувавши наявні методики оцінки фізичного стану студентів з метою визначення найоптимальнішої, дійшли висновку, що такою є методика Є.А. Пирогової.

Педагогічне дослідження фізичного стану довело позитивні зміни в досліджуваних показниках серед студентів економічних спеціальностей

#### **Список використаних джерел:**

1. Безруких М. М., Сонькин В. Д., Фарбер Д. А. Возрастная физиология: учеб. пособ. Москва : Академия, 2002. 416 с.

2. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів) : автореф. дис.... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2008. 20 с.

УДК 378.015.31:796

**Шестерова Л.Є.**

канд. наук з фіз. виховання і спорту, професор,

**Пятницька Д.В.**

канд. пед. наук, ст. викладач

кафедра теорії і методики фізичного виховання

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

### **ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ФІТНЕС-ГУМКАМИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ГІПОДИНАМІЇ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ У СТУДЕНТІВ ЗВО**

Для побудови успішного, розвинутого суспільства, духовного відродження української нації, розвитку матеріальних і духовних цінностей, створення держави з високорозвиненою економікою – необхідне здорове,

духовно і фізично розвинене молоде покоління, яке розуміє свою значущість в житті України.

В теперішній час різко збільшився потік навчальної інформації. Викладачі максимально намагаються комп'ютеризувати навчальний процес, включити до навчальних планів нові, іноді об'єктивно необґрунтовані предмети, що тягне за собою витрати великого обсягу вільного часу студента на виконання домашніх завдань, і витісняє рухову активність з їхнього життя. Ще гірша ситуація складається під час карантину. Дистанційне навчання передбачає великі витрати часу студента на роботу за комп'ютером чи за іншими гаджетами. Більш того, за вимогами карантину всі повинні знаходитись вдома, а площа для занять спортом в домашніх умовах обмежена. Тому виникає потреба пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів з метою покращення фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних видів рухової активності, які можна використовувати в обмеженому просторі.

Однією із сучасних форм занять фізичними вправами, яка набирає величезну популярність у всьому світі, є заняття фітнесом. Фітнес – ціла система заходів для підтримки гарної фізичної форми і здоров'я. Регулярні заняття фітнесом впливають на розвиток м'язів, самопочуття та стан організму в цілому, усувають наслідки стресу і допомагають в боротьбі з депресією, адже фітнес – є джерелом позитивних емоцій. Все це, при великому розумовому навантаженні та сидінні в обмеженому просторі, необхідно для студентів під час умов, що склалися [1].

Але, на жаль, аналізуючи дослідження науковців, встановлено, що багато студентів мають необґрунтовані за тривалістю і навіть небезпечні для здоров'я елементи життєдіяльності. Так, у багатьох опитуваних тривалість пасивного відпочинку набагато перевищувала добову норму, тобто виявлено недостатнє відведення часу для сну (менше 6 годин) та перебування на свіжому повітрі. Внаслідок такої поєднаної дії несприятливих причин збільшується ризик для утворення хронічних захворювань серцево-судинної, дихальної, імунної систем організму у молоді.

В цих умовах треба пам'ятати та донести до здобувачів вищої освіти, що фізичні навантаження є чинниками, що упорядковують режим дня, стабілізуючи фізичну і розумову працездатність. Вчені вважають, що студенти повинні займатися не менш 3-х разів на тиждень з об'ємом навантаження не менше 50% від максимально допустимої денної величини. Для досягнення цієї мети можна використовувати фітнес-програми силової і кардіо-спрямованості. Розроблено безліч таких програм, що надає їм великий арсенал засобів для занять. Одним із таких засобів є вправи з фітнес-гумкою.

Фітнес-гумка – це простий і зручний спортивний інвентар для занять як в спортивному залі, так і в домашніх умовах. Такі заняття забезпечують додаткове навантаження на м'язи. Гумки для фітнесу використовуються в тренуваннях



досить давно, але саме останніми роками цей інвентар набув популярності. Слід звернути увагу на те, що фітнес-гумки відносно дешеві.

Гумка для фітнесу є стрічкою, яка зроблена зі спеціального еластичного матеріалу у вигляді кільця. Дуже компактна і не вимагає спеціального місця для збереження. Навантаження забезпечується за рахунок опору, який виникає при розтягуванні гумки. Цей простий і доступний інвентар неймовірно функціональний і ефективний. З ним можна виконувати звичайні вправи, які використовувалися раніш, але користі від них буде набагато більше. Під час занять з фітнес-гумкою, навантаження регулюють за рахунок амплітуди розтягування. Велика перевага фітнес-гумки в тому, що вона не шкодить скелетній мускулатурі і суглобово-зв'язковому апарату. Фітнес-гумка підвищує силу та пружності м'язів. За невеликий проміжок часу можна розвинути м'язи та зменшити об'єми у проблемних зонах. Зміцнює м'язовий корсет, що при сидячому способі життя дуже корисно. Їх рекомендується використовувати тим, у кого є проблеми з суглобово-зв'язковим апаратом бо тиск на нього буде мінімальним. Фітнес-гумка, в залежності від жорсткості, може спричинити декілька рівнів навантаження: м'який, середній, жорсткий, дуже жорсткий. Виробники випускають стрічки різного коліру в залежності від жорсткості. Рівень опору гумки під час виконання вправ слід обирати в залежності від рівня фізичної підготовленості. Студент повинен відчувати навантаження, але при цьому треба слідувати за технікою виконання вправ. Як правило, за рекомендаціями фахівців, на заняттях для рук, плечей, грудей беруть м'яку фітнес-гумку, для ніг і сідниць – середню або жорстку. Якщо необхідно збільшити навантаження, можна надіти одночасно обидві стрічки.

Переваги використання гумок для фітнесу вдома: за їх допомогою можна змусити працювати всі м'язи і проблемні зони, зробити тіло більш підтягнутим; інвентар дуже малий і компактний, можна за необхідності брати з собою куди завгодно; фітнес-гумка забезпечує рівномірне навантаження по усій траєкторії розтягування без «мертвих зон»; люди, які мають проблеми з колінами, можуть навантажувати м'язи сідниць і стегон без зайвих навантажень на коліна, вправи можуть виконувати люди з проблемами хребта і ті, яким протипоказані навантаження з додатковою вагою; фітнес-гумки дуже яскраві, вони привносять елемент новизни у виконання класичних вправ; гумові еспандери стають усе більш популярними в домашніх умовах, бо для виконання вправ з ними не потрібно багато місця; невелика ціна однієї стрічки, дозволяє всім бажаючим придбати одну або набір стрічок [2]. Отже, фітнес-гумка може бути незамінним елементом занять вдома в домашніх умовах.

#### **Список використаних джерел:**

1. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ». К., 2003. 15 с.

2. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2010. С. 11-15.

3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практич. посіб. для студ. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації. К. Кондор, 2007. 164 с.

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

УДК 378.091.2

**Авраменко О.В.**  
аспірант III р.  
кафедри загальної педагогіки і  
педагогіки вищої школи  
ХНПУ імені Г.С. Сковороди

### **ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ (КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП)**

Сучасний танець в наш час є самостійним видом мистецтва. Він вбирає в себе досягнення класичного балету, народного танцю, побутової хореографії, спадщини джазової хореографії, танцю модерн, афро-американської хореографії, танців фольклорного характеру і максимально прагне, використовуючи існуючі в сучасній хореографії стилі, до пошуку власної мови рухів, створення неповторного індивідуального стилю, постійного дослідження рухів людського тіла, спрямованого на формування професійних знань, умінь та навичок [3; 4]. Все вищезазначене сприяє формуванню професійної компетентності майбутнього хореографа.

Одним із різновидів професійної компетентності майбутніх хореографів є інформаційно-комунікаційна. На основі проведеного аналізу наукової літератури (Г. Падалка, О. Отич, О. Ростовський, О. Рудницька, О. Шевнюк, О. Щолокова та ін.), вважаємо, що формуванню інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів сприяють такі компетенції:

- здатність здійснювати програмне та методичне забезпечення освітнього процесу в майбутній професійній діяльності;
- здатність оволодіти способами формування системи контролю якості освіти відповідно до вимог освітнього процесу;
- здатність оволодіти основними підходами щодо розробки індивідуально-орієнтованих стратегій навчання учнів;

- здатність керувати художньо-творчою діяльністю колективу народної художньої творчості (самодіяльністю хореографічного колективу, аматорського театру, студії декоративно-прикладної творчості, студії кіно-, фото- і відеотворчості) з урахуванням особливостей його складу, локальних етнокультурних традицій і соціокультурного середовища.

Вищезазначені показники та проведений аналіз літератури (Ю. Бахрушин, Г. Боримська, М. Загайкевич, В. Красовська, В. Пасютинська, Ю. Станішевський) сприяли визначенню компонентів формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів:

- ціннісно-мотиваційний (мотиви, мета; потреби у відповідних знаннях, уміннях та навичках у майбутній професійній діяльності; мотивації даного виду діяльності);

- змістовий (опанування знаннями щодо суті поняття «інформаційно-комунікаційна компетентність» та розуміння проблеми формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів у майбутній професійній діяльності);

- процесуальний (вільне володіння навичками, які відповідно впливають на формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів);

- рефлексійний (ставлення майбутніх хореографів до формування інформаційно-комунікаційної компетентності, своєї підготовки до даного виду діяльності, самоаналізу) [1; 2].

Кожен із визначених компонентів формуванню інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів оцінювався відповідними критеріями. Ціннісно-мотиваційний компонент оцінюється за допомогою мотиваційного критерію, змістовий – когнітивного, процесуальний – діяльнісного, рефлексійний – особистісно-рефлексійного.

Визначено високий, середній, низький рівні сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів.

У педагогічному експерименті взяло участь 112 студентів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди факультету мистецтв за спеціальністю 024 Хореографія. Із цих студентів було створено одну експериментальну групу – ЕГ (58 осіб) та одну контрольну групу – КГ (54 особи).

З урахуванням змісту компонентів сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів та логіки процесу педагогічного експерименту, відбулася перевірка півні сформованості цієї компетентності (див. табл. 1).

*Таблиця 1*

Результати констатувального етапу експериментальної перевірки  
сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх  
хореографів

Критерії	Рівні	ЕГ (58 осіб)	КГ (54 особи)
		Приріст	Приріст
Мотиваційний		+ 17,6	+ 5,5
		+ 21,1	+ 17,0
		- 38,7	- 22,5
Когнітивний		+32,1	+7,1
		+37,3	+24,2
		-69,4	-31,3
Діяльнісний		+65,0	+8,2
		-21,0	+18,7
		-44,0	-26,9
Особистісно- рефлексійний		+ 18,9	+ 11,0
		+ 32,9	+ 15,9
		- 51,8	- 26,9

Отже, на основі отриманих результатів слід зазначити, що застосування комплексу діагностичних методів на констатувальному етапі педагогічного експерименту дозволило зробити висновок про домінування середнього і низького рівнів сформованості інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх хореографів. Отримані результати дослідження констатували низьку мотивацію майбутніх хореографів до опанування знаннями та вміннями інформаційно-комунікаційної компетентності (65,8% у ЕГ та 66,5% у КГ), низький рівень загальнотеоретичних знань і умінь (73,2% у ЕГ та 76,4% у КГ), низький рівень самоаналізу та рефлексії (82,4% у ЕГ та 81,9% у КГ).

**Список використаних джерел:**

1. Романовський О., Гриньова В., Жерновникова О., Штефан Л., Фазан В. (2018) Формування цифрової компетентності майбутніх учителів математики: констатувальний етап. *Information Technologies and Learning Tools*, Vol. 65. №3. 27-39. doi: <https://doi.org/10.33407/itlt.v65i3.2412>
2. Хатунцева С. М. (2013) Формування педагогічної компетентності майбутнього вчителя на засадах індивідуалізації професійної підготовки. *Science and Education. A New Dimension*. Vol. 1. 74–79.
3. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю у школі : метод. рек. К. : 1998. 73 с.

4. Юрьева М. Н. Профессионально-педагогическое взаимодействие субъектов в процессе подготовки педагога-хореографа в ВУЗе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. : спец. 13.00.08. Липецк : 2001. 22 с.

УДК [796.011.3+37.015.311]:378.4/6

**Журавель В.В.**  
студентка II курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ**

Збереження і зміцнення здоров'я студентів одне з першочергових завдань вищих навчальних закладів України на сьогоднішній день. Для попередження можливих захворювань серцево-судинної системи, органів дихання, опорно-рухового апарату тощо існує необхідність використання різноманітних засобів фізичного виховання щодо збереження і зміцнення здоров'я для оптимізації рухової діяльності студента. Фізичне виховання є найбільш підходящим інструментом для вирішення оздоровчої складової сучасної студентської молоді.

Однією з найважливіших характеристик особистості студента є його інтелект. Інтелект проявляється у творчій і пізнавальній його діяльності. Збільшення академічного навантаження в системі вищої професійної освіти – це природна тенденція, обумовлена розвитком науково-технічного прогресу в суспільстві, появою нових технологій. Цей процес вимагає від сучасних студентів підвищеної уваги, зосередженості, напруги своїх розумових, емоційних і фізичних можливостей. Така напруга нерідко викликає перевтому у студентів, які не встигають, або не вміють відновлювати свої життєві та пізнавальні потенціали. Тому, з одного боку, сучасним студентам необхідно мати гарну фізичну підготовленість, міцне здоров'я, готовність до великих розумових і фізичних навантажень, пов'язаних з навчанням, з іншого – в процесі освіти недостатньо уваги приділяється питанню щодо повноцінного відновлення психіки й фізичного стану студентів.

Проблема гармонійного єдності розумового і фізичного розвитку піднімалася за часів античності, середньовіччя, епохи відродження, а також і в сучасному суспільстві.

Так, аналізуючи питання невідповідності високої розумової діяльності і недостатньою руховою активності, П.Ф. Лесгафт вказував на те, що нерідко доводиться бачити поєднання розвиненої розумової діяльності з досить

слабким тілом, але таке порушення гармонії в організмі неминуче тягне за собою безсилля зовнішніх проявів. З точки зору нормальних проявів людини розумова й фізична діяльність повинна бути в повній відповідності між собою, бо тільки тоді існують всі умови для більш точного свідомого роз'єднання і порівняння між собою як усіх одержуваних уявлень, так і дій. Вчений вважав, що думка та розуміння можуть бути, але не буде належної енергії для послідовної перевірки ідей й наполегливого проведення та застосування їх на практиці.

Необхідність навчитися правильно розподіляти свою фізичну та розумову діяльність науково обґрунтував в кінці ХІХ ст. відомий у всьому світі вчений, видатний фізіолог І.М. Сеченов, який відзначав, що працездатність відновлюється швидше й повніше не в процесі пасивного відпочинку, а в процесі виконання рухів іншими, не стомленими частинами тіла («Феномен Сеченова» або «феномен активного відпочинку»).

Дослідники М.Я. Віленський (2007), Д.М. Давиденко (2009), Т.Є. Ковшура (2012), встановили суттєву залежність між регулярними фізичними навантаженнями та успішністю студентів. Сутність її полягає в тому, що систематичні заняття з фізичного виховання виробляють здатність активного перемикавання центральної нервової системи з одного виду діяльності на інший, що забезпечує підвищення розумової працездатності. У студентів підвищується здатність адаптації організму до факторів навколишнього середовища. Вони менш хворіють, більш стійкі до несприятливих зовнішніх впливів, психологічних стресів, краще переносять розумову й фізичну втому. В даний час вчені (С.Д. Зоріна, В.Н. Уастов, О.Г. Румба, Є.І. Вьюткова) в якості головної причини зниження здоров'я студентської молоді вважають дефіцит рухової активності. На думку дослідників, зменшення кількості сигналів, що надходять від м'язів в центральну нервову систему, негативно позначається на її діяльності та призводить до зниження розумової працездатності.

Заняття з фізичного виховання та спорту впливають на розвиток таких сторін інтелекту студента:

- ✓ уваги (оволодіння складнокординованими фізичними вправами вимагає концентрацію на виконуваних рухах, що виникають рухових відчуттях і ситуаціях);
- ✓ спостережливості;
- ✓ винахідливості і швидкості міркування;
- ✓ мислення (необхідності вести пошук причин вдалих і невдалих рухів, осмислювати їх мета, структуру та результат).

Слід зазначити, що студенти з активним руховим режимом мають, як правило, більш високу і стійку академічну успішність. Розумово відсталі погано координовані і з великими труднощами опановують руховими навичками.

Заняття фізичними вправами впливають на розумову працездатність, особливо у студентів першого курсу. Вони більше втомлюються в порівнянні зі студентами старших курсів в процесі навчальних занять.

Проведене дослідження серед студентів першого курсу ХНЕУ імені С. Кузнеця дозволило виявити наступне:

1) значна кількість студентів (70%) займаються самостійно фізичним вихованням і спортом в позаурочний час;

2) в той же час менш половини студентів (39%) мають необхідний обсяг рухової активності;

3) найбільш популярними видами самостійних занять студентів є: біг, аеробіка, плавання, спортивні ігри;

4) для більш якісних самостійних занять фізичною культурою студентам необхідний: інвентар, спортивні майданчики, методична допомога з боку викладача, а також доступні методичні, в тому числі електронні навчально-методичні посібники [1].

Таким чином, використання фізичних вправ раціональної інтенсивності і тривалості підвищує розумову працездатність студентів і їх адаптованість до навчання у вищому навчальному закладі, позитивно впливає на психічні процеси, а також формує розумову стійкість до напруженої діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. К., 2008. 21 с.

УДК 796.01-057.87

**Калініна Д.А.**

студентка I курсу,

факультет менеджменту і маркетингу

**Волкова К.В.**

студентка I курсу,

факультет міжнародних економічних відносин

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ**

Наразі дуже важливою є проблема укріплення здоров'я у молоді, а саме формування мотивацій до занять спортом. Здоров'я студентів погіршується не тільки через екологічні, соціальні проблеми суспільства, а також через пасивний спосіб життя. За останніми даними є багато інформації про погіршення здоров'я людей віком від 16 до 25 років, а саме: проблеми з серцево-судинною системою, осанкою, алергічні реакції, хронічні

захворювання тощо. Ці хвороби спричинені низкою різних факторів, в тому числі й психологічним здоров'ям молоді. Один з чинників, який може досить сильно вплинути на психічний стан є вступ до університету. Студенти на етапі вступу до закладів вищої освіти та навчання в цих установах стикаються з різними проблемами в навчанні й адаптації. Зменшується рухливість через велику кількість «сидячої» роботи, настає ряд проблем із здоров'ям. Про це свідчить звернення молодого покоління в різні органи охорони здоров'я з серцево-судинними, інфекційними і іншими хронічними захворюваннями, які є наслідками усунення молоді від здорового способу життя і спорту. Під час навчання у ЗВО особливо важливо мати достатню кількість фізичного навантаження, щоб компенсувати велику кількість неактивно проведеного часу. Нажаль, не всі студенти розуміють користь від цих занять, а іноді, навіть розуміючи, все одно не займаються спортом. Основна проблема в нестачі гідної мотивації та стимулу. Людина не розуміє як негативно впливає відсутність спорту на її життя, доки проблеми дійсно не з'являються. Молодь ж, зазвичай, не є дуже свідомою в різних аспектах свого життя, особливо стосовно свого здоров'я. На нашу думку, є необхідним: по-перше, знайти стимул для студентів займатися спортом, а по-друге, у перспективі прагнути розвивати більш свідоме ставлення в молоді до свого здоров'я. Спочатку розглянемо різні методи розвитку мотивації в студентів. Ось низка факторів, які дійсно можуть зацікавити студентів до занять спортом:

1) Змагання та конкуренція. Існує досить велика кількість людей, які за своєю природою не можуть жити без конкуренції. Для таких студентів ідеальним можуть стати різні спортивні змагання.

2) Заохочення. Наразі існує дуже багато цікавих та корисних видів спорту, які, на жаль, рідко зустрічаються в навчальних програмах. Варто дослідити, які вид спорту зараз найбільш актуальні серед молоді та впровадити більше нових спортивних секцій (наприклад, йогу чи сучасні стилі танців, різні види боротьби), адже дуже часто трапляється ситуація, коли студенти не відвідують заняття з фізичного виховання через незацікавленість в певному виді спорту.

3) Вплив на психічне здоров'я. Сучасне покоління дійсно може зацікавити те, як фізичне виховання може вплинути на психічний стан: розвинути силу волі, підняти самооцінку на додати впевненості в собі.

4) Естетичність. Хоч сучасне суспільство й рухається до прийняття людиною себе з усіма недоліками, але зовнішній вигляд все ж турбує людей достатньо сильно, щоб спонукати до спортивних занять. Для більшості підлітків та студентів це може стати чи не найсильнішою мотивацією.

5) Популяризація здорового способу життя. Все популярнішими стають люди, які пропагують здоровий спосіб життя. Але все одно досить сталими певні стереотипи щодо вживання алкоголю та куріння. Серед більшості



підлітків досі існує думка, що це може допомогти виглядати доросліше та стати популярним серед однолітків. Цього стереотипу дуже важко позбавитися, але це все ж реально.

6) Комунікація. Спортивні заняття це чудовий спосіб знайти однодумців та познайомитися с новими людьми. Для студентів, оточення яких майже повністю складається з одногрупників, нові знайомства та розширення кола спілкування може стати хорошим стимулом до дії.

7) Формування звички. Ніщо так сильно не спонукає людину, як вже сформована звичка, яка зайняла своє місце в щоденному розпорядку. Батькам варто з дитинства займатися формуванням звичок щодо занять спортом в дітей. Навіть звичайна зарядка зранку зробить великий внесок в здоров'я кожного.

Після того, як було з'ясовано основні стимули та мотивації молоді до занять спортом, варто зацентувати увагу на тому, що зробити, щоб в довгостроковому періоді розвинути в людей бажання займатися спортом. На мою думку, вся проблема криється в певних факторах людської психології та в лінощах, до яких схилений кожен. Але цілком реально збільшити процент молоді, яка свідомо погоджується слідкувати за своїм здоров'ям та займатися спортом. Тому, варто змалечку привчати дітей свідомо ставитися до власного здоров'я й на власному прикладі показувати, що спорт це дійсно цікаво й корисно.

Отже, надзвичайно важливим є заохочення студентів до спортивних занять, адже нестача фізичного навантаження дійсно надзвичайно негативно впливає на стан здоров'я. Для цього необхідним є вжити певних стимулюючих заходів: додати нових спортивних секцій, зробити акцент на покращенні фізичного та психічного здоров'я а також зовнішнього вигляду та допомогти студентам сформувати свідоме ставлення до власного здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Просвещение, 2007. С. 42-43.

УДК [379.8+796.011.3]:37.091.212

**Копин К.М.**  
студентка III курсу,  
факультет дошкільної освіти  
ХНПУ імені Г.С. Сковороди

## **ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗАГАЛЬНОКУЛЬТУРНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Першочерговим завданням сучасної освіти є формування загальнокультурної компетентності всіх суб'єктів освітнього процесу й

особлива роль у процесах розвитку особистості студентів належить культурі та мистецтву.

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема культури та культурологічної освіти особливо загострилася. Спостерігається ослаблення ціннісних орієнтацій, культ речей, пропаганда жорстокості та насильства, скептичного ставлення молоді до життя. Рішення ж цих проблем покладено на сучасну систему освіти, яка формує основні якості особистості студента.

Проблемою формування загальнокультурних компетенцій як частини освітнього процесу займалися такі дослідники, як І. Зимня, М. Бундіна, Н. Кірюшина, Н. Хомський, Р. Уайт, Дж. Равен, Н. Кузьміна, А. Маркова та інші.

Доцільно відзначити, що професійні компетенції для різних напрямків підготовки студентів різні, тоді як загальнокультурні компетенції мають незначну варіативність і спрямовані на формування і розвиток соціальної взаємодії, здоров'язбереження, відповідальності, громадянськості, фізичного самовдосконалення, культури мислення тощо.

Навчальні заняття з фізичного виховання в університеті мають за мету сформувати у студентів компетенції, пов'язані з розумінням і правильним використанням уявлень про фізичну культуру особистості, засобів і методів фізичного виховання для самостійного підвищення адаптаційних резервів організму, зміцнення здоров'я, для забезпечення активної професійної діяльності.

У студента формуються базові знання з теорії та методики фізичної культури, в результаті чого складається план-графік самостійних занять фізичними вправами з урахуванням індивідуальних особливостей організму і показників фізичної підготовленості. Він здатний аргументувати способи вирішення поставлених завдань, підбирати вправи та їх дозування з урахуванням стану здоров'я та фізичної підготовленості.

На наступному етапі освоєння загальнокультурних компетенцій студент набуває практичний досвід, що забезпечує можливість самостійно і цілеспрямовано використовувати його в особистому та професійному житті.

Професійна підготовка студента до майбутньої професійної діяльності реалізується на третьому етапі освоєння загальнокультурних компетенцій, який передбачає їх самостійну роботу по формуванню професіограми з урахуванням індивідуальних особливостей організму і майбутньої професійної діяльності.

Найважливішим фактором, що забезпечує високу якість професійної підготовки студентської молоді, є дозвільна діяльність.

Навчання й виховання студентів в освітніх організаціях відбувається автономно один від одного, а спортивні заходи в рамках позанавчальної діяльності, покликані доповнити спектр впливів на розвиток необхідних компетенцій.

Виникає потреба організації позанавчальної діяльності у вищому навчальному закладі на основі побудови зворотного зв'язку зі студентами. Така проблема відображає необхідність узгодження форм і методів навчальної та позанавчальної діяльності в процесі формування і розвитку загальнокультурних компетенцій.

Проведені культурно-масові, фізкультурні й спортивно-оздоровчі заходи мають широкий виховним потенціалом і є основою інноваційного освітнього середовища університету, що дозволяє максимально ефективно забезпечити повноту формування і розвитку загальнокультурних компетенцій.

З метою створення ефективної системи організації спортивної та культурно-дозвілєвої середовища університету було проведено дослідження щодо виявлення запитів і потреб учнів, пов'язаних з організацією вільного від аудиторних занять час. Інструментарієм дослідження стали опитування, анкетування і інтерв'ювання, групові та індивідуальні бесіди, спортивні заходи, круглі столи, дискусії, тренінги. У дослідженні брали участь студенти 1-го та 2-го курсу всіх напрямів підготовки.

Метою проведеного дослідження є виявлення переваг і ціннісних орієнтацій учнів для оцінки можливостей спортивної та культурно-дозвілєвої середовища університету в забезпеченні повноти формування загальнокультурних компетенцій.

В ході дослідження були визначені форми заходів, що володіють найбільшим потенціалом для виховного впливу на особистість і представляють можливості для становлення особистості в умовах освітнього середовища університету. Заходи проводилися в період з вересня 2016 року по червень 2017 року відповідно до Плану проведення культурно-масових, фізкультурних і спортивно-оздоровчих заходів зі студентами.

Проведене дослідження дозволило врахувати потреби і інтереси студентів під час організації форм позанавчальної діяльності в процесі виховної роботи та налагодити процес залучення їх в процес організації та проведення форм спортивної та культурно-дозвілєвої діяльності.

Таким чином, важливо враховувати як бажання й потреби молоді, так і завдання, що стоять перед суспільством, в рамках формування особистості, соціалізації молодого фахівця, не тільки освіченого, але і вихованого.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бигар Л., Звезда І., Крупіцький В. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах. Чернівці : Рута, 2007. С. 93-100.
2. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання. К.: Центр учбової літератури, 2007. С.5-10.
3. Ткач П. Фізичне виховання студентів вузу. Луцьк: Надстир'я, 1996. С.180-200.

**Косенко Д.В.**  
студентка I курсу,  
факультет менеджменту та маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ**

Багато людей не дотримуються норми здорового способу життя, в тому числі через те, що не знають про них. Одні не знають міри у вживанні їжі, що призводить до ожиріння та інших різних захворювань: гастриту, холециститу, коліту та ін. Інші мало рухаються, в силу своєї лінії або через особливості професії, наслідком чого є передчасне старіння. Деякі курять, вживають велику кількість алкоголю, що значно скорочує тривалість їх життя. Також багато людей схильні до постійних стресів, неспокою, не вміють відпочивати від повсякденних справ, що призводить до нервових зривів, послаблення внутрішніх органів.

Актуальність теми полягає в тому, що спостерігається тенденція поширення здорового способу життя серед молоді. Студенти прагнуть правильно харчуватися, відвідувати тренування, дотримуватися режиму дня. Людство, в тому числі і студенти активно вивчають питання збереження, зміцнення й поліпшення свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життя людини, спрямований на збереження здоров'я, профілактику хвороб і зміцнення людського організму в цілому.

Розуміння поняття «здоровий спосіб життя» індивідуально для кожної людини. Людина повинна враховувати, як загальноприйняті правила і норми, так і в першу чергу, особливості свого організму.

Збереження здоров'я молодого покоління – одна з найважливіших соціальних завдань суспільства. Для підготовки висококваліфікованих фахівців потрібно формувати здоровий спосіб життя. Сьогодні ця категорія населення піддається негативному впливу навколишнього середовища, розумової і фізичної напруженості, адаптації до нових умов, що змінюються життя.

Компоненти здорового способу життя: відсутність шкідливих звичок, заняття спортом і фізична активність, налагоджений режим дня, нормальний сон, збалансоване харчування.

Куріння і алкоголь – найпоширеніші шкідливі звички серед молоді. Доведено, що куріння знижується сприйняття навчального матеріалу. Також воно є причиною різних хвороб і призводить до передчасного старіння. При регулярному вживанні алкоголю порушується діяльність нервової системи, а також внутрішніх органів людини.

Також, одним з головних компонентів ЗСЖ є рухова і фізична активність. Розвиток таких здібностей як витривалість, гнучкість, координація, сила, швидкість сприяють зміцненню здоров'я людини. Для всіх цих здібностей необхідно регулярно і старанно тренуватися.

Налагоджений режим дня і правильний сон не тільки допомагають раціонально розподіляти свій час, але і сприяють активному росту м'язів людини під час сну, відпочинку від фізичних і розумових навантажень.

Основу здорового способу життя становить правильне харчування. Кожен прийом їжі повинен бути збалансованим, тобто складатися з білків, жирів, вуглеводів і клітковини. Саме при дотриманні правильного співвідношення поживних елементів організм буде нормально формуватися і функціонувати.

Студенти – це особлива соціальна група, яка відрізняється певним умовами праці, побуту, соціальною поведінкою. Проблема формування у них ЗСЖ є багатоаспектною. Одні вважають свої ідеалом правильне харчування, режим дня, регулярні фізичні тренування, інші ж знаходять ідеал в курінні, алкоголі, наркотиках. Необхідно з'ясувати, що є причинами невідання ЗСЖ і ведення ЗСЖ, які чинники впливають на студентів при виборі тієї чи іншої позиції. Для цього в ЗВО проводиться профілактична робота по пропаганді ЗСЖ, відмови від шкідливих звичок, з виявлення фізичного, психологічного та соціального здоров'я студентів. Нами було проведено дослідження на тему «Ставлення студентів до свого здоров'я» серед студентів ХНЕУ імені С. Кузнеця. У проведеному мною соціологічному дослідженні взяв участь 111 студентів віком від 17 до 21 року.

Результати опитування:

1) Більшість студентів ведуть рухливий, але не активний спосіб життя, тобто не займаються активно спортом.

2) Більше половини респондентів не палять і рідко вживають алкоголь.

3) 75% опитаних намагаються стежити за своїм харчуванням, але іноді можуть дозволити собі що-небудь з «фастфуду».

4) Велика частина опитаних спить по 4-6 годин, при тому, що для нормальної життєдіяльності людині потрібно спати не менше 8 годин.

5) Більше половини студентів мають чітке розуміння того, що являє собою здоровий спосіб життя.

Отже, сучасна молодь не дотримується режиму праці та відпочинку, раціонального харчування, активно не займається спортом. Студентам слід строго дотримуватися свого розпорядку дня, вчасно лягати спати і спати не менше 8 годин на добу, намагатися правильно харчуватися, багато ходити пішки, займатися в спортзалі. Тому, у студентів не виникатиме втома і нездужання. Навчання є важливим аспектом в житті людини, але здоров'я має бути понад усе. Велика частина студентів чітко розуміє, що таке ЗСЖ, знає

його основи та принципи. За результатами опитування більшість студентів не має шкідливих звичок.

Формування здорового способу життя у студентів в освітньому процесі є найважливішим завданням суспільства. Необхідно стимулювати студентів до зміцнення, збереження свого здоров'я, займатися пропагандою і підтриманням здорового способу життя, що призведе до ще більшого збільшення кількості людей, які ведуть здоровий спосіб життя. В освітній процес необхідно впровадження знань, вправ, спрямованих на розвиток здорового способу життя.

Звичайно, важливу роль в процесі формування здорового способу життя відіграють освітні організації, прищеплювати звичку до принципів здорового способу життя. Але в той же час людина сама повинна хотіти вести здоровий спосіб життя, самовоспітуватися і прагнути до найкращих результатів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Соколова І. М. Механізми формування порушень адаптації студентів перших років навчання: зб. наук. праць. Київ. 2001. С. 32-33.
2. Присяжнюк С. І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: монографія. Київ, 2010. 29 с.
3. Присяжнюк С. І. Проблема фізичного виховання учнівської молоді України. *Основи здоров'я та фізична культура*. Київ, 2006. Вип. 10 С. 6-7.

УДК 613.8-053.6

**Мала Є.О., Рибянська С.А.**  
студентки І курсу,  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **РОЛЬ СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ В ЖИТТІ МОЛОДІ**

В умовах пандемії особливо необхідно дотримуватися правил не тільки особистої, а суспільної гігієни та бути освіченими в цьому питанні.

У сучасному світі поряд з такими глобальними проблемами як нестача води, забруднення оточуючого середовища, глобальне потепління, перенаселення планети, існують проблеми не менш важливого рівня. Насьогоднінемала частина суспільства різного віку та статі не дотримується основних гігієнічних норм, що є основою здорового існування нації. Джерела санітарії як сукупності знань, що безпосередньо має вплив на людину, специфікацію навколишнього середовища, її здоров'я та профілактичних рекомендацій, що спираються на ці знання, сягають епохи формування людства. Упродовж усього періоду вона тісно проростала корінням в соціально-технічну, наукову та побутову сфери діяльності кожного з нас.

Поведінка, принципи та спосіб життя формуються ще в роки дитинства та юнацтва. Одним з основних аспектів свідомого світогляду є саме навчання молоді фундаментальних принципів гігієни та основ здоров'я. Тому впродовж усього навчально-освітнього процесу необхідно формувати достатній рівень компетентності учнів, щоб надалі не зустрітися віч-на-віч з питаннями, що несуть у собі низку проблем, з якими сьогодні бореться весь світ.

У нашому столітті існує немало проблем із гігієнічною освіченістю населення. Дані досліджень всесвітніх організацій показали, що в більшості європейських країн (не говорячи про держави Далекого Сходу, Азії та Африки) існують вагомні чинники загрози здоров'я суспільства. Не дивує той факт, що початком цього є саме недотримання найпростіших санітарно-профілактичних норм, які зрештою приносять багатотруднощів, що мають особистий та загальнодержавний характер. Основні з них такі:

- поява захворювання шкірних покривів, у тому числі гепатит А;
- шлунково-кишкові та гельмінтні захворювання;
- поява грибкових недугів;
- ускладнення наявних запальних процесів слизових оболонок;
- у літню пору – ризик зараження дизентерією;
- взимку – ГРВІ та грип;
- при наявності небезпечного чинника-епідемії або пандемії, випадки високої смертності.

Серед наукових проблем гігієни сучасності домінантним напрямком є гігієнічне забезпечення шкільного будівництва та організації навчально-виховного процесу учнівської молоді. Найкращим зразком цього є проведення спеціальних виховних заходів, які повинні на максимально доступному рівні надати молоді базові знання гігієнічних норм. Також, не менш важливим аспектом, який стосується фізіологічно-гігієнічного дотримання є саме нормативи, які стосуються тілесного виховання молоді. Якщо простежити шлях гігієнічно-фізичного виховання дитини, починаючи з дошкільних років, закінчуючи університетом, можна зрозуміти, який важливий внесок у здоров'я приносить фізична дисципліна у життя кожної дитини.

На жаль, теперішня ситуація вусьому світі у зв'язку зі збільшенням масової форсованої комп'ютеризації є невтішною. Більшість студентів не тільки не відвідує уроки фізичного виховання, а й нехтує основними правилами подібної діяльності й в позанавчальний час.

Як результат, така незацікавленість призводить до відсутності нормальної фізичної підготовки, загартованості молоді, а також необізнаності у сфері основних гігієнічних нормативів, на яких спеціалізуються саме працівники фізичного виховання. Молодь стає незагартованою, відбувається послаблення

резистентності та імунної системи. Саме тому так важливо вживати потрібних заходів для підвищення інтересу молоді до цієї дисципліни.

На сьогодні, всі освітні установи мають певні критерії дотримання об'єму та інтенсивності навантажень в процесі фізичного виховання.

Оскільки фізичне виховання та гігієнічні норми є практично взаємодоповнюючими, то для студентів силові вправи є важливим елементом виховання та підготовки до майбутньої самостійної діяльності.

Для оцінки фізіологічно-гігієнічного впливу фізичних навантажень на організм молоді використовується різні класифікації. Найпоширенішими з них є час фізичної праці, ЧСС, потреба кисню. Саме тому існує п'ять зон, якімають окремий підхід до сприятливих умов при навантаженні.

- 1) зона низької інтенсивності (ходьба, прогулянки на велосипеді, лижах, плавання у вільному режимі);
- 2) помірної інтенсивності (робота в цій зоні не сприяє розвитку загальної витривалості, оскільки діяльність м'язів, інших органів і тканин забезпечується переважно шляхом кисню);
- 3) великої інтенсивності (робота в цій зоні (навіть протягом 10 хв.) викликає найбільшу напругу фізіологічних функцій в організмі школярів;
- 4) субмаксимальної (відповідає режиму виконання вправ: біг на короткі дистанції, швидкісні силові вправи, статичні навантаження та ін.);
- 5) максимальної (відповідає виконанню фізичних вправ з максимальним темпом і з граничним зусиллям).

Результатом відмінного функціонування медицини та фізичної культури є саме створення наочної дисципліни-гігієни фізичної культури та спорту, яка передбачає та досліджує вплив навколишнього середовища на людину, включає також в себе основні елементи засобів взаємодії особистої гігієни, загартовування, стану відпочинку та активності, продуктів обміну речовин, терморегуляції тощо.

З наведених аргументів та прикладів можна зробити висновок, що на сьогодні існує велика кількість проблем, пов'язаних із суспільною освіченістю гігієни населення. Як результат, на фоні цієї необізнаності зароджуються проблеми дисциплінованості та безвідповідальності кожного з нас, що є причиною високого ступеня ризику захворюваності серед населення. Тому варто обов'язково дотримуватися основних принципів фізично-гігієнічного виховання та залучати до цього кожне наступне покоління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Гігієна фізичного виховання і спорту: навч. посіб. Львів, 2010. 42 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни. Київ, 2004. 92 с.



3. Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. Практикум з гігієни. Львів, 2007. 76с.

УДК 378.015.31:796

**Маслова Я.Р.**  
студентка I курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

В останні кілька років в систему освіти України впроваджують інклюзивне навчання. Це дозволить людям з інвалідністю мати доступ до науки на тому ж рівні, що й інші. Сьогодні питання доступності освіти для людей з обмеженими можливості, як ніколи актуальне, тому варто прагнути до того, щоб цей світ міг пізнати кожен не залежно від того, які у нього особливості.

Значення слова «інклюзивний» визначається як процес включення, залучення або входження в щось, як частина цілого. ЮНЕСКО пояснює процес інклюзії як «звернення і реагування на різноманітність потреб усіх людей через участь в навчанні, культурі та спільнотах». Головною метою є створення вільного і безбар'єрного простору в навчанні й професійній допомозі людям, які потребують особливого підходу. В процесі інклюзії беруть участь люди з фізичними та психологічними відхиленнями. Основними принципами інклюзії є: людина в незалежності від його можливостей, кожен з нас має потребу в дружбі та суспільстві однолітків, цінність особистості не залежить від її досягнень.

Варто відзначити, що інклюзивна освіта – це не тільки можливість доступності до освітніх ресурсів, але й так само сприятливе морально-психологічне середовище. Адже кожен з нас має свою особливість і незалежно від цього, ми прагнемо, щоб до нас ставилися адекватно, не виділяли з натовпу, звертаючи увагу на недоліки.

В даний час ставлення населення до занять фізичними вправами досить неоднозначне: від позитивного до задовільного, а іноді, воно знаходиться на низькому рівні. Причин тому безліч – це різний рівень професіоналізму, матеріальної бази, географічне положення, завантаженість навчального процесу. У більшості випадків в закладах вищої освіти на дисципліну «Фізичне виховання» відводиться другорядна роль, що в підсумку призводить до недооцінки значимості занять, спрямованих на підтримку фізичних кондицій студентів, емоційного переключенню, зняття психологічної напруги від

навчального процесу у студентів, які тривалий час перебувають в певних статичних позах.

При такому підході навчаються з обмеженими можливостями знаходяться в ще більш складному становищі і потребують набагато більшої уваги для задоволення їх освітніх потреб.

Складність положення обумовлена тим, що матеріально-технічне забезпечення навчальних закладів не відповідає вимогам для роботи з особами з обмеженими можливостями та інвалідами. Незважаючи на те, що ЗВО почали робити кроки в цьому напрямку, їх кількість недостатня.

Англійський письменник Девід Мітчелл зазначає про те, що інклюзивна освіта – це створення інклюзивного суспільства, яке дозволить всім людям, незалежно від статі, віку, етнічної приналежності, здібностей, наявності або відсутності порушень розвитку, брати участь в житті суспільства. У такому суспільстві відмінності звужуються і цінуються, а з дискримінацією і забобонами в політиці, повсякденному житті та діяльності установ проводиться активна боротьба.

В рамках інклюзивної освіти для студентів з різними захворюваннями, що мають обмеження до занять з фізичного виховання, пов'язаної з урахуванням індивідуальних особливостей рівня здоров'я, психоемоційного статусу, характеру захворювання пропонується адаптивна фізична культура. Зазначимо, що адаптивна фізична культура як інтегрована наука об'єднує в собі кілька самостійних напрямків, поєднуючи знання в галузі медицини, загальної фізичної культури, корекційної педагогіки, психології. У той час як медична реабілітація спрямована на відновлення порушених функцій організму, оздоровча фізкультура – на загальне оздоровлення, а метою лікувальної фізичної культури є відновлення порушених функцій організму.

Адаптивна фізична культура має своє на меті не тільки поліпшення стану здоров'я людини з особливими потребами, а й відновлення його соціальних функцій, коригування психологічного стану шляхом відволікання від свого хворобливого стану в процесі рекреаційної та змагальної діяльності.

В ХНЕУ ім. С. Кузнеця послідовно приймаються рішучі кроки щодо осіб з обмеженими можливостями та інвалідів, створюється доступне середовище. Наше суспільство ще не цілком підготовлене до прийняття інтеграції, в суспільній свідомості існують певні стереотипи і забобони в сприйнятті осіб з психофізичними порушеннями, але прогрес йде в бік гуманізації, послідовного створення умов для адаптації людини.

Таким чином, для успіху інтеграції в освітньому просторі ЗВО, необхідне функціонування чітко організованої і налагодженої інфраструктури спеціалізованої педагогічної і психологічної допомоги особам з обмеженими можливостями та інвалідам. Тому, однією з умов ефективності інтеграції повинно стати обов'язковий спеціальний психологічний супровід осіб даної

категорії. Інклюзивна освіта в інформаційну епоху – це шлях в майбутнє, де кожен має можливість розвиватися, вчиться, мати кар'єрний ріст все життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Колупаєва А. Інклюзивна освіта в контексті реалій сьогодення. *Практика управління закладом освіти*. 2010. №4. 52–56.
2. Пугачов А. С. Інклюзивна освіта. *Молодий учений*. 2012. № 10. С. 374-377.

УДК 613.2.03

**Нгуєн Тхао Лінь**  
студентка І курсу,  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ДІЄТИ ТА ЇХ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Тези присвячені проблемам недостатніх знань людини про вплив дієти на людський організм та використання людиною жорстоких дієт для скидання зайвої ваги, що може призвести до поганих наслідків. З'ясовано, що більшість людей, які борються із зайвою вагою, вживають жорстокий метод, як обкурення голодом для схуднення. Представлено ідею ефективного схуднення без втручання будь-яких дієт.

До недавнього часу в списку бажань багатьох молодих дівчат та хлопців і не тільки почало лідирувати бажання позбавитися від зайвої ваги. Мода на худе тіло буквально захопило багатьох людей. Проте на питання «як саме схуднути?» майже всі відповідають – «за допомогою дієти». Людина відмовляється шукати інші варіанти, окрім дієти, не розуміючи, що будь-яка дієта завдає нищівного удару здоров'ю.

Про дієту ми можемо почути чимало де, проте багато хто сприймає це поняття хибним чином. До того ж, ситуацію ще псує Інтернет, оскільки люди часто читають багато необґрунтованих інформацій про дієту та натикаються на відверто шкідливі дієти, що може шкодити їхньому здоров'ю. Дієта, років 30 тому, була спочатку призначена та асоціювалася лише з лікувальною метою. Усі призначені на той час дієти були лікувальними та корисними. Однак з часом людина почала перетворювати дієту як метод скидання зайвої ваги. А шкоди здоров'ю може завдати будь-яка дієта, якщо вона обрана виключно за принципом «як швидко схуднути» без попередньої консультації з дієтологом, гастроентерологом, ендокринологом або терапевтом.

Завдання. Розтлумачити всі нюанси позбавлення ваги за допомогою дієти та пояснити негативні наслідки.

Існує два основних постулати, на яких будується ставлення медиків до дієт. По-перше, медики вважають, що кожна дієта завдає шкоди організму, питанню лише в тому, наскільки шкідливо і як швидко воно проявляється. По-друге, безліч є прихильниками дієт, оскільки вони можуть дати швидкий та гарний результат стосовно позбавлення зайвої ваги. В чому ж полягає шкода, якщо дієта надає нам такі результати в схудненні?

Шкода дієти в тому, що практично кожна з них – це стрес для організму: змінюється звичний раціон і режим харчування, баланс, який надходить з їжею як білки, жири, вуглеводи. Дієта порушує потрібні співвідношення, тому організм завжди не до отримує потрібні харчові компоненти.

Також від дієти можна очікувати уповільнений метаболізм: низькокалорійні дієти уповільнюють обмін речовин, тому що організм намагається в цей момент розтягнути кількість калорій на більш тривалий період, щоб підтримати життєдіяльність людини. Найгірше, що ще можна чекати від дієт – повторне ожиріння та хвороби органів. Повторне ожиріння набагато небезпечніше, тому що жир вже відкладається на внутрішніх органах. Таке ожиріння загрожує різними хворобами. Допомогти людині позбавитися ваги можуть інтенсивні фізичні навантаження. Людині варто більше рухатися та займатися фізичними вправами, ніж вимотувати свій організм дієтами.

Чим більше людина займається, тим менше потрібно турбуватися про калорії. Спалюючи за допомогою вправ 300-400 калорій на добу, людина прискорює процес спалювання жиру. Фізичні вправи сприяють підвищенню швидкості вашого обміну речовин. Після них швидкість обміну речовин залишається підвищеною ще кілька годин, і відпочиваючи, спалюєте додаткові калорії. Людина прискорює метаболічні процеси ще більше: ті м'язи, над якими вони працюють, являються метаболічно активними тканинами. Збільшення її обсягу сприяє збільшенню швидкості обміну речовин.

Під «правильним харчуванням» розуміється не обмеження себе їжею, а вживання нешкідливих харчів, які приносять велику кількість корисних речовин. Шкідливою їжею можуть вважатися продукти швидкого харчування, солодке, гостре та інші.

Підсумовуючи, слід зазначити, що дієта не являється єдиним методом для позбавлення зайвої ваги. До того ж вона завдає нищівної шкоди для організму. Бажаючи швидше схуднути, ми накликаємо на себе ще більше серйозніших проблем зі здоров'ям. Тому слід відповідальніше ставитися до цієї проблеми й раціональніше приймати рішення, які стосуються нашого власного здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навч.-метод. посіб. Ужгород, 2014 С. 59-60.

**Повпика А.Д., Пономар А.В.**  
студентки III курсу  
факультету дошкільної освіти  
ХНПУ імені Г.С. Сковороди

## **ВПЛИВ БІОРИТМІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Зміна навколишнього середовища впливає на життя та діяльність людини. Її організм знаходиться в прямій залежності час від часу повторюються зміни внутрішньої енергії, зовнішніх чинників (природних ритмів) і соціальних (робочий тиждень). Відразу після народження і протягом усього життя людина знаходиться в трьох біологічних ритмах – фізичному, емоційному та інтелектуальному.

Фізичний біоритм показує кількість прихованої енергії в організмі людини, витривалість, активність, швидкість реакції. Від цього залежить показник ефективності метаболізму. Максимальне зростання працездатності у людей приблизно з 8 до 12 і з 17 до 19 години, спад в період з 13 до 15 години. Значно відчувається зниження психофізіологічних показників вночі. Людям, у яких великі фізичні навантаження необхідно звертати увагу на ці цикли й знати про позитивні та негативні періоди, щоб правильно розподілити ступінь інтенсивності навантажень на організм. Це в свою чергу допоможе позбутися від травм, ефективно використовувати свій внутрішній ресурс. Так, зміни функціонування організму протягом дня та ночі впливають на інтенсивність роботи більшості фізіологічних процесів (в залежності від часу доби змінюється робота органів почуття). Таким чином, в організації навчальної діяльності студентів в університеті необхідно враховувати умови зовнішнього середовища, фізіології праці, стан здоров'я. Людський організм реагує на всі зміни, запропоновані ритмами.

Студенти ХНПУ імені Г.С. Сковороди відвідують заняття з фізичного виховання в першій і в другій половині дня. В залежності від часу доби порізнному засвоюють інформацію і перебувають у різному фізичному та емоційно-психічному станах. Тому викладачам протягом заняття доводиться змінювати навантаження, регулювати час відпочинку між вправами, а також змінювати види завдань.

Опитування студентів показало, що більшість вважають за краще відвідувати заняття в першій половині дня. Одним з факторів, що впливають на таку позицію, можуть бути біологічні ритми. Природа заклала 8 годин сон, 8 годин на роботу і 8 годин на відпочинок.

Людина в певний час кожен добу лягає і встає, і сон є одним із прикладів цілодобового ритму. Він забезпечує відпочинок організму, сприяє обробці та

зберіганню інформації, полегшує закріплення вивченого матеріалу. Уві сні відбуваються біологічні процеси, без яких життя людини було б нестерпним. Розумова праця, тривалі емоційні перенапруги, великий потік інформації є причинами порушення сну. Важливу роль відіграє зовнішнє середовище: температура повітря і наявність кисню. Недолік сну знижує працездатність людини, призводить до розвитку артеріальної гіпертонії, підвищує ризик інсульту, інфаркту, порушується обмін глюкози, що призводить до цукрового діабету, порушується апетит, посилюється голод і людина набирає зайву вагу.

Тривалий сон триває від дев'яти і більше годин, при цьому викликає головний біль і може викликати порушення роботи ендокринної системи. Сон людини це циклічний процес, який повторюється кожні 1,5 години і становить 4-6 циклів за ніч. Існує дві фази сну: повільна і швидка. Фаза повільного сну має чотири стадії: стадія засипання, неглибокий повільний сон, глибокий повільний сон, найбільш глибокий повільний сон. Повільний сон, сон без сновидінь становить 75-80% від всього періоду нічного сну. У період повільного сну спостерігається зниження температури тіла, зменшується пульс і дихання, відсутній рух очей. Фаза швидкого сну характеризується швидким рухом очей, різким зниженням амплітуди або повне падіння тону м'язів діафрагми рота і шийних м'язів, тиск підвищується, дихання та пульс частішає, іноді спостерігається рух кінцівок. Переривання швидкого сну небезпечно для психіки людини. Послідовність фаз за ніч повторюється приблизно п'ять разів. Сон вважається повноцінним, якщо відзначається п'ять повних циклів. Перший цикл триває близько 100 хвилин. Потім зменшується частка повільного сну і поступово наростає частка швидкого сну, останній епізод, який в окремих випадках може досягати 1 години.

Студентам було запропоновано вивчити свій розпорядок дня з урахуванням настрою, зафіксувати обсяг майбутньої роботи, сну та відпочинку. Так, більшість студентів поєднують навчання з роботою, що ускладнює процес сприйняття навчального матеріалу, а також знижує захисні функції організму. Однак, молоді необхідно чергувати працю і відпочинок протягом дня. Трудова діяльність людини пов'язана з витрачанням фізичної та нервової енергії, що призводить до змін в організмі. Відновлення первинного стану відбувається в періоди короткочасного відпочинку (зміна форм діяльності і фізичні вправи) [1].

Під час сесії, коли студенти знаходяться в стані стресу й розумової напруги, місце відпочинку відводиться малий час, що призводить до зниження працездатності та стомлюваності, а також негативно позначається на здоров'ї. Тому, правильна організація режиму праці та відпочинку, чергування розумової роботи з фізичної, сприяє підвищенню працездатності і призводить до подальшого успіху. Дуже важливим є режим сну і біологічні ритми, правильне харчування, що є умовою нормальної життєдіяльності організму, сприятливо

позначається на фізичному та інтелектуальному розвитку і інших показниках здоров'я студентської молоді, впливає на організованість, дисциплінованість, піднімає настрій і надає можливість бути в тонусі протягом усього дня.

#### **Список використаних джерел:**

1. Смірнов С. М. Біологічні ритми і наше здоров'я. – М., 2000.

УДК 796.011:159.9-057.87

**Праведна М.Б.**  
студентка I курсу,  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ МОЗКУ**

Спорт – чудовий засіб для покращення свого фізичного стану. І взагалі, спорт має багато переваг (особливо в порівнянні з лінню). Це покращення роботи опорно рухової та серцево-судинної систем, органів дихання, покращення обміну речовин, імунітету. Виконуючи фізичні вправи, можна схуднути і привести своє тіло в форму, стати витривалішим і сильнішим. Регулярні тренування допомагають боротися зі стресом, втому мозку, формувати когнітивну гнучкість, підвищують увагу, покращують пам'ять і збільшують активність мозку. Для студентів спорт є особливо необхідним, оскільки постійно зростає розумове і емоційне навантаження через навчання.

Фізичні вправи добре впливають на психоемоційний стан. Це обумовлено тим, що фізичний і психічний стани людини тісно взаємопов'язані. Рухи поступово знімають нервові напруження, тому виникає важливе відчуття «власного здоров'я».

Древні римляни дали цьому відчуттю назву «ейфорія». Її навіть можна довести біохімічним способом. Відомо, що гормон, який відповідає за гарний настрій – це бета-ендорфін. Після бігу рівень цього гормону підвищується: через 10 хвилин – на 42%, через 20 хвилин – на 110%. Бета-ендорфін має дуже сильну дію: він сприяє душевній рівновазі, виходу з депресії.

Ще одна корисна властивість фізичних занять полягає в тому, що під час них людина має часто реагувати на раптові зміни ситуації, особливо під час командних ігор. Завдяки цьому добре розвиваються адаптаційні механізми, що є надійним захистом від стресів.

Також стресостійкість тренується ще й тому, що для регулярних занять важливо дотримуватися розпорядку дня, який впорядковує наше життя, а це добре впливає на поведінку в стресових ситуаціях.

Інший позитивний вплив фізичної культури на психоемоційний стан проявляється в підвищенні самооцінки тих людей, котрі регулярно тренуються. В наш час народ звідусіль популяризує спорт: Інтернет, ЗМІ, суспільство запевняють нас, що гарна фізична форма – головна запорука успіху. Це викликає так званий ефект плацебо: самонавіювання підвищує самооцінку і, навіть, якщо заняття спортом не принесли зовнішнього результату, людина ставиться до себе не так критично.

Найкращий вплив на психоемоційний стан студентів (і взагалі всіх людей) заняття йогою. Комплекс асан йоги і техніки правильного дихання сприяє покращенню емоційного стану і здатності до адаптації, що робить йогу також гарним засобом від невротичних розладів. Йога впливає на рівень гормону стресу – кортизолу. Він знижується й тому спадає нервова напруга, його негативні наслідки зводяться до мінімуму. Важливою частиною занять йогою є дихальна гімнастика. Вона сприяє збільшенню кількості кисню в легенях, тому внутрішні органи функціонують краще. А головна перевага йоги полягає в тому, що вона зміцнює майже всі м'язи, навіть найглибші. Це досягається за рахунок комбінування розслаблення тіла та м'язової напруги.

Таким чином, заняття спортом покращують самопочуття, сон, знімають напругу, підвищують працездатність. Особливо корисними є вечірні тренування, які позбавляють нас від негативних емоцій, що зібрались за день та від зайвого адреналіну.

Фізична активність сприяє стимуляції органів і тканин, і в тому числі нервової тканини мозку, а також прискоренню розвитку і розгалуження дендритів. Якщо раніше вважали, що це відноситься лише до відділів мозку, що відповідають за рух, то зараз відомо, що на інші відділи рухова активність також має вплив. Тобто фізичні вправи зумовлюють ріст дендритів, від яких, в свою чергу, залежать інтелектуальні процеси.

Ще один міф, який вже залишився в минулому, це те, що складні нейронні мережі у дорослих людей залишаються незмінними. Зараз стало відомо, що це не так, адже вони змінюються під впливом навчання та спорту. Це дістало назву – нейропластичність.

Щодня клітини нервової системи гинуть, але їм на зміну створюються нові. Та чим старше становиться людина, тим повільніше відбувається процес заміщення. Фізичні навантаження впливають на нейропластичність та можуть підвищувати розумові здібності. Таким чином, заняття спортом допомагають зберегти нейрони мозку і ясність розуму.

Зараз проводять багато дослідів, щодо зв'язку між розумовою та фізичною активністю. Багато з них стосуються оптимального рівня фізичної активності, за якого інтелектуальна діяльність могла би сягнути максимуму, але досі не вдалось визначити цей рівень. Невеликі навантаження не принесуть



результату, а занадто важкі, навпаки, призводять до зниження працездатності і перевтоми.

Всі види спорту мають позитивний вплив на діяльність розуму, але деякі з них виділяються особливою ефективністю. Найефективнішим у цьому плані вважають кардіо-тренування. Вони найбільше сприяють прискоренню кровотоку в основні зони мозку. Було проведено багато дослідів, в ході яких виявилось, що люди, котрі займалися кардіо-тренуваннями змогли набрати більше балів в тесті, що оцінював вміння працювати на керуючих посадах, а також вони мали посилений кровообіг в частині мозку, яка відповідає за цілеспрямованість, планування, емоційність. постановку цілей і задач.

Отже, спорт має дуже важливе значення як для студентів, так і для усіх інших людей. Фізична активність – кращий природний транквілізатор, який діє ефективніше, ніж лікарські препарати, а також покращує роботу мозку. Вона допомагає нам справлятися зі стресом, поганим настроєм, підвищувати концентрацію, крім того підвищує мозкову активність, завдяки чому ми маємо змогу краще і швидше навчатися та поліпшує наше самопочуття. Якщо ми прагнемо бути не лише здоровими, але й мати гарний настрій, то маємо пам'ятати про користь фізичних навантажень і приділяти їм хоча б 20 хвилин на день.

#### **Список використаних джерел:**

1. Черепкова Н.В., Хлюстова И.А. Влияние спорта на психику человека. *Ставропольский государственный университет*. Сборник статей. 2008.

2. Анпилогова Л.В., Татарина М.В. Влияние физических упражнений на психику человека. Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по материалам XI студ. междунар. заочной науч.- практ. конф. М.: «МЦНО». 2014 №4(11)

3. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь. *Молодой ученый*. 2015. №18. С. 423-425.

УДК 378.015.31:796

**Тумко А.І.**  
студентка I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

#### **ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ**

Виконання завдань, зазначених ЗВО, базується на підготовці гармонійного, всебічно фізично розвиненого, придатного за станом здоров'я фахівця до виконання поставлених перед ним професійних цілей. Слід

зазначити, що здоров'я молоді прогресивно погіршується. Зростання психічних і фізичних навантажень на тлі інтенсифікації навчального процесу студентів веде до очевидних перевантажень. Це призводить до ослаблення здоров'я студентів, зростання числа студентів, віднесених до спеціальних медичних груп, зниження середнього рівня фізичної та функціональної і фізичної підготовленості. Ці негативні тенденції викликають необхідність пошуку різних дієвих заходів, спрямованих на оптимізацію фізичного стану студентів. Для виправлення негативних тенденцій широко використовуються, в тому числі, засоби і методи фізичної культури. У процесі спортивної діяльності здійснюється не тільки вивчення спеціалізованих знань, формування рухових умінь і навичок, розвиток комплексу рухових якостей, але і перебудова особистості зі стійкою позитивною структурою ціннісних установок, мотивів і потреб. У процесі регулярних занять спортом вдосконалюється не тільки біологічна природа людини і його соціально-значущі якості, але відбувається перетворення індивідуальних особистісних потреб в потреби, актуальні для суспільства. Однак, питання застосування боксу в системі фізичного виховання студентів технічних вузів висвітлені недостатньо. Немає теоретичних, методичних рекомендацій щодо використання боксу з освітньої, виховної, оздоровчої та корекційної метою. Виходячи з цього, застосування боксу в процесі навчання студентів в ЗВО є актуальною і необхідною. Такий стан може бути суттєвим доповненням теорії і методики фізичного виховання.

Бокс – це олімпійський контактний вид спорту (єдиноборство), в якому дозволені удари тільки кулаками і тільки в спеціальних рукавичках. Історія боксу налічує не одну тисячу років. Різного роду згадки про кулачні бої зустрічаються в Єгипті (зображення на фресках), а також на минойських і шумерських рельєфах. За одними даними перші знахідки датовані 4000 років до н.е., за іншими 7000 років до н.е. Прийнято вважати, що спортивним видом єдиноборств бокс став в 688 році до н.е., після того як був включений в програму античних Олімпійських ігор. Заняття боксом, в поєднанні з традиційними засобами фізичної культури, відкривають широкі перспективи для розробки нових технологій фізичного виховання студентів вищої школи. Так, заняття боксом в силу ряду особливостей здатні підвищити ефективність вдосконалення адаптаційного потенціалу особистості в процесі занять спортом. До таких належать: постійна мінливість умов діяльності (що є стрессфактором, загартовують нервову систему); наявність прямого протиборства з супротивником (що формує навички конкуренції і бійцівський характер); необхідність швидко і ефективно реагувати на дії противника (виробляючи швидкість реакції і тактичне мислення), справляючись з власним емоційним станом (тобто удосконалюючи саморегуляцію). Проведене дослідження серед студентів-першокурсників протягом I семестру 2019-2020 навч. року, виявило рівень інтересу до занять спортом (контрольної та експериментальної), а також

аналіз отриманих результатів показав, що тренування з боксу сприяють ефективному формуванню особистісних якостей студентів вищих навчальних закладів. Випробовувані 18-20 років, які займалися в секції з боксу, статистично достовірно перевершують своїх однолітків з контрольної групи за всіма показниками.

Отже, в процесі занять у секції боксу у студентів вищих навчальних закладів достовірно поліпшуються показники інтересу до занять фізичною культурою, емоційної стійкості; рівня концентрації уваги і цілеспрямованості, колективізму, поваги до оточуючих, активності моральної позиції, громадянськості, працьовитості, творчої активності, цілеспрямованості. Заняття боксом пропонуються в якості системи формування особистості як основи майбутньої професійної діяльності студентів вищих навчальних закладів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вихор В. Удосконалення фізичної підготовки студентів засобами боксу. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. 2011.
2. Назимок В.В. Мотивація студентів до занять боксом у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 8. С. 54-56.

### **Секція III. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ**

УДК 378.015.31:796

**Анацький І.Є.**  
студент I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ПИТАННЯ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ**

Значимість фізичного виховання та спорту в сучасному соціумі досить велика: популярність у різних категорій людей, готовність людини до постійного розвитку і вдосконалення потенціалу своєї фізичної форми.

Студентський вік характеризується посиленою роботою над формуванням особистості, виробленням стилю поведінки. Це період пошуку відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші світоглядні питання. Заняття з фізичного виховання студентів економічного ЗВО є ефективним засобом фізичного вдосконалення, а саме: поліпшення працездатності; стимулювання нормального функціонування систем організму; розвиток фізичних якостей і рухових здібностей; корекція та відновлення будь-яких порушень функціонування

опорно-рухового апарату. Відсутність фізичної активності або недостатня рухова активність може стати причиною ряду хвороб, таких як: гіпокінезія, сутулість, сколіоз. Саме тому відбувається розробка й впровадження в практику фізичного виховання в ЗВО нових способів організації оздоровчої роботи, які базуються на розробці та впровадженні комплексу вправ з оздоровчої гімнастики.

Так, в програму занять з дисципліни «Фізичне виховання» включені оздоровчі види гімнастики. Аеробіка, шейпінг, фітнес, гімнастика – найбільш поширені форми оздоровчих занять. Слід зазначити, що в програму фізичного виховання поступово впроваджуються вправи зі східних оздоровчих систем (японські та китайські види гімнастики, індійська хатха-йога). Великим розділом оздоровчої гімнастики є йога, яка набирає популярність по всьому світу. Позитивною стороною йоги є індивідуалізація виконання вправ для кожного займається. Йога сприяє зміцненню м'язів верхньої частини спини і черевного преса, природному витягненню хребта та корекції його правильного положення, формування постави, розвитку гнучкості та інших фізичних якостей.

Найбільш поширений і корисний вид гімнастики – ранкова гімнастика. У момент пробудження людина ще не готова до майбутніх навантажень, знижена чутливість, розумова й фізична діяльність, швидкість реакції. Ранкова гімнастика – це хороший інструмент для того, щоб активізувати нервову систему після сну, діяльність всіх внутрішніх органів і систем, підвищити фізіологічні процеси обміну, збільшити збудливість кори головного мозку і реактивність всієї центральної нервової системи. Оздоровча гімнастика часто використовується у фізичному вихованні студентів, через доступність техніки їх виконання і можливості отримання оздоровчого ефекту на організм.

Дослідження, проведене викладачами кафедри фізичного виховання і спорту ХНЕУ імені С. Кузняка, передбачало проведення комплексів оздоровчих фізичних вправ (елементів аеробіки, шейпінгу, калланетик, стретчинга, йоги), що спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату студентів. Заняття з фізичної культури в експериментальній групі проводились, з урахуванням індивідуальностей кожного студента, його мотивів, інтересів, потреб, в основі яких були розроблені комплекси оздоровчих фізичних вправ. У контрольній групі заняття проводили за методикою, найбільш поширеною в групах ЗФП, згідно з навчальною програмою.

Комплекси оздоровчих фізичних вправ на заняттях з фізичного виховання склалися з трьох основних частин: підготовчої (розминка), основної та заключної. Вправи, дозування та інтенсивність навантаження планувалися в міру поліпшення функціонального стану опорно-рухового апарату студентів, а також у міру зростання їх рухового потенціалу.

Отже, зіставлення всіх показників показало високу результативність і переконливо свідчило про позитивний вплив методики проведення комплексів оздоровчих фізичних вправ (елементів аеробіки, шейпінгу, стретчинга, калланетик, йоги). На заняттях з фізичного виховання, яка сприяла не тільки зміцненню опорно-рухового апарату студенток, але і поліпшило як фізичний стан (фізичний розвиток, фізичну підготовленість), так і фізичну працездатність.

#### **Список використаних джерел:**

1. Гостіщев В. М. Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: у 2т. Т.2. К.: Олімпійська л-ра, 2008. С. 75–79
3. Лисенко О. Г., Непша О. В. Оздоровча гімнастика стретчинг: поняття, методика проведення. Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.). с. 383-387.

УДК 338.48-6

**Вовк К.М.**  
викладач кафедри туризму  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ВПЛИВ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ВІДНОВЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕРИТОРІЙ**

Протягом останніх 50 років люди змінювали екосистему більш швидко ніж в будь-якій іншій порівнянний період часу в людській історії, в основному щоб задовольняти потреби людини. Величина цих змін зростає, оскільки розмір населення та інтенсивність економічної активності збільшуються. Рекреаційне та туристичне використання екосистем зростає внаслідок зростання населення, збільшення вільного часу та подальшого розвитку інфраструктури, що забезпечує рекреаційну діяльність і туризм. За оцінками, поїздки на природу зростали на 10-30% в рік в період з початку 1990-х рр. і в 1997 році, а природний туризм становив приблизно 20% всіх міжнародних поїздок [1]. З 1945 року відвідування 10 найпопулярніших гірських національних парків у Сполучених Штатах збільшилося в дванадцять разів, туризм у європейських Альпах перевищує 100 мільйонів відвідувачів, Індійській Гімалаї відвідують понад 250 000 індуських паломників, 25 000 треккерів та 75 альпіністських експедицій піднімаються до священного джерела річки Ганг, льодовика Ганготрі [2,3]. Наслідком туристичної активності є виснаження місцевих лісів для дров, витоупування прибережної рослинності та розсипання сміття, такий туризм викликає нераціональне землекористування [4,5]. За цих умов

актуальним є розробка комплексної стратегії туризму, як певної складової екологічної програми відновлення планети. Реалізація такої стратегії є ефективною через використання ресурсів подієвого туризму.

Розвиток туризму в даний час є основною економічною стратегією розвитку ряду країн. Зокрема, на Багамах, Кабо-Верде, Мальдівах і Вануату на частку туризму припадає майже 20 відсотків ВВП і майже 60 відсотків їх валютних надходжень [6]. З розвитком міжнародного туризму посилюється конкурентна боротьба між країнами за відвідувачів. Як свідчать результати останніх досліджень, в умовах психологічного навантаження людини, найбільш затребуваним стає комплекс туристичних послуг в рекреаційних зонах відпочинку. Все вищезазначене обумовлює зростання територій рекреаційного призначення і спричинює велике навантаження на екологічну систему.

Відповідно до ст. 50-51 Земельного Кодексу України До земель рекреаційного призначення належать землі, які використовуються для організації відпочинку населення, туризму та проведення спортивних заходів. До земель рекреаційного призначення належать земельні ділянки зелених зон і зелених насаджень міст та інших населених пунктів, навчально-туристських та екологічних стежок, маркованих трас, земельні ділянки, зайняті територіями будинків відпочинку, пансіонатів, об'єктів фізичної культури і спорту, туристичних баз, кемпінгів, яхт-клубів, стаціонарних і наметових туристично-оздоровчих таборів, будинків рибалок і мисливців, дитячих туристичних станцій, дитячих та спортивних таборів, інших аналогічних об'єктів, а також земельні ділянки, надані для дачного будівництва і спорудження інших об'єктів стаціонарної рекреації [7]. Екологічна система – це динамічний комплекс угруповань рослин, тварин і мікроорганізмів, неживого середовища, взаємодіючих як функціональна єдність. Екосистемні послуги – це вигоди, одержувані людьми від екосистем.

Цільове використання земель рекреаційного призначення недосконале. Зокрема, наслідком спортивного рибальства є зменшення популяції хижаків, які приваблюють туристів (кити, тюлені і морські леви). Зміни в екосистемах, обумовлені діяльністю людини, призводять до її деградації. З урахуванням того, що людина є споживачем екопослуг, всі зазначені зміни впливають і на саму людину. Так, відповідно дослідженням Всесвітньої Організації щохвилини п'ять дітей у країнах, що розвиваються, помирають від малярії або діареї, щогодини 100 дітей гинуть внаслідок впливу диму в приміщенні від твердого палива; щодня майже 1800 людей у містах, гинуть внаслідок впливу забруднення повітря у містах, щомісяця майже 19 000 людей у країнах, що розвиваються, гинуть від ненавмисних отруєнь [8]. Це обумовлене руйнуванням природного екологічного бар'єру. Неконтрольоване надання туристичних послуг також сприяє зміні якості екологічних послуг, які надаються. Так, в 1989 р сильний спалах шкідливого цвітіння водорослей

Італії обійшовся прибережній аквакультурі у 10 млн. доларів і італійській туристичній індустрії в 11,4 млн доларів. Згодом це призводить до дисбалансу між освоєнням рекреаційних територій, економічною вигодою та отриманням користі від споживання цих послуг.

Туризм є ефективним інструментом формування «екологічного мислення» людини через пропозицію туристичного продукту. Так, протягом більше 50 років компанія Fuerte Hoteles (мережа готелів, готелів, що базується в основному в Андалусії; Коста-дель-Соль, Коста-де-ла-Лус і Сьєрра-де-Грасалема) використовує сталість розвитку суспільства, як провідний принцип у всіх готелях, де є нові системи управління для забезпечення просування місцевої культури та економіки, а також чинить мінімальний вплив на навколишнє середовище. Вже у 2016 році було впроваджено наступне [9]:

- створення інтерактивного екологічного мікросайту для надання більш наочних пояснень щодо всіх екологічних заходів та дій, які вживаються (в основному енергозбереження), а також соціальних заходів та заходів для підтримки місцевої культури та кухні.

- показ відео про відповідальний туризм у гостьових кімнатах

- інноваційний контроль впливу, використовуючи розрахунки екологічного та вуглецевого слідів

- інновації в діяльності, спрямованій на оптимізацію споживання та підвищення обізнаності про це серед гостей та різних зацікавлених сторін.

В Австрійській комуні Верфенвенг (Зальцбург) туристам пропонують мобільність без використання традиційних засобів пересування. Мобільність організована на всіх етапах поїздки: від поїздів до місцевої мобільності за допомогою електромобілів, конячих вагонів, ELOIS та екологічно чистих вагонів. З 1995 по 2013 рр. частка відвідувань цього куточку Австрії без автомобілів зросла з 6% до 25%. Представники комуні притримуються принципу, що природа – це безцінний товар, який ми повинні зробити все, щоб захистити. В Йорданії функціонує модель сталого готелю FeynanEcolodge в біосферному заповіднику Дана (Йорданія). У власності Королівського товариства охорони природи (RSCN) та під управлінням EcoHotels (йорданський стартап), інтегрує охорону та соціально-економічний розвиток, маючи мінімальний вплив на навколишнє середовище та пропонуючи унікальний туристичний досвід. Feynan Ecolodge здобув міжнародне визнання, отримавши ряд нагород, в тому числі був занесений до числа 25-ти найкращих в світі екоготелів National Geographic у 2013 році.

З точки зору відновлення рекреаційних територій перспективним є поява нового сегменту екологічного туризму. Для його визначення використовується аббревіатура LOHAS (LifestylesOfHealthAndSustainability). Туристи даного сегменту піклуються за навколишнє середовище і готові переплачувати за послуги. Вони вибирають більш екологічні способи подорожей, що сприяють

зниженню викидів CO<sub>2</sub>, адже світовий туризм, за оцінками експертів, дає 5-відсоткову частку сукупних викидів вуглекислого газу на планеті (40% з яких – авіап перевезення, 32% – автопересування). Представник сегмента LONAS прагне відпочити без шкідливої засмаги, любить усе свіже й натуральне (наприклад, в країнах, де широко поширені більш дешеві продукти з ГМО, вони виберуть більш дорогі, але природні), прагне уникати різних хімічних та інших добавок. Експертів світового ринку вважають, що це – преміальний сегмент найближчого майбутнього в туристичній галузі.

Харківський регіон має великий потенціал для розвитку зазначених видів туризму. Зокрема, природно-заповідний фонд (ПЗФ) регіону містить унікальні цінні природні територіальні комплекси, які є складовою ПЗФ України і включає 220 територій та об'єктів загальною площею 53 тисячі гектарів [рекреаційні ресурси]. Таким чином, можливим є реалізація заходів, що будуть сприяти сталому розвитку, відновленню та збереженню рекреаційних територій. З цієї точки зору доцільним є впровадження наступних заходів:

Організація екологічних турів для дітей шкільного віку без використання традиційних засобів пересування

Популяризація аматорських екологічних спортивних заходів Харківщині та просування їх на міжнародний рівень

Людина є інтегрованою складовою екосистеми, тому від неї залежить збереження та відновлення екології нашої планети.

#### **Список використаних джерел:**

1. Оценка экосистем на пороге тысячелетия URL: [https://www.who.int/globalchange/ecosystems/mill\\_assess/ru/](https://www.who.int/globalchange/ecosystems/mill_assess/ru/) (дата звернення 19.03.2020).

2. This is based on feedback from over 300 tourism experts in some 100 destinations around the world UNWTO (2016). URL: [http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/unwto\\_barom18\\_03\\_june\\_excerpt.pdf](http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/unwto_barom18_03_june_excerpt.pdf) (дата звернення 21.03.2020).

3. Impact of tourism. URL: <https://www.grabmyessay.com/samples/impacts-of-tourism> (дата звернення 19.03.2020).

4. Наумік-Гладка К. Г., Вовк К. М. Роль подієвого туризму у відновленні рекреаційних територій: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Кельце (Польща), 25 січ. 2019 р. м. Кельце (Польща), 2019. С. 154-156.

5. Сущенко О., Касенкова К. Територіальний брендинг як інструмент розвитку туристично-рекреаційного комплексу. Economic innovations, 2019. 21 (2 (71)), 139-149.

6. Сайт ЮНВТО URL: <https://www.unwto.org/ru> (дата звернення 07.04.2020).



7. Земельний Кодекс України від 21.02.2020 № 2768-3 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2768-14> (дата звернення 07.04.2020).

8. Сайт Всесвітньої організації здоров'я URL: <https://www.ilo.org/global/lang--en/index.htm> (дата звернення 07.04.2020).

9. Звіт Fuert Hotel URL: <http://www.institutoturismoresponsable.com/events/sustainabletourismcharter2015/wp-content/uploads/2015/09/hoteles-fuerte-sustainability.pdf> (дата звернення 08.04.2020).

УДК 613.71-057.87

**Голікова Є.К.**  
студентка I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Сучасні опанування дисциплін і розвиток необхідних навичок за спеціальностями вимагають від студентів проводити багато часу сидячи за науковою та навчальною літературою. Більш того, великий обсяг роботи сьогодні виконується за допомогою комп'ютерів (підготовка доповідей, презентацій, наукових статей, курсових і дипломних проектів тощо), що призводить до порушення здорового образу життя через постійне напруження та не стимулює студентів до фізичної активності. Іноді таке суттєве навантаження навіть спроможне викликати стан стресу. Зазвичай, він пов'язаний саме з навчанням (сесії, низькі бали, необхідність відпрацьовувати пропущені заняття) або з міжособистісними відносинами студента (конфлікти з одногрупниками, викладачами, сусідами по кімнаті тощо). У цьому випадку, саме дотримання здорового способу життя виступає формою адаптації до умов навчання та формує культуру здоров'я студентської молоді. Як наслідок, це сприяє покращенню результатів навчання й самопочуття студентів.

Взагалі, здоров'я залежить від низки різних факторів. Нині переважає думка, що здоров'я на 50% визначається способом життя, на 20% – екологічними факторами, на 20% – спадковими й на 10% — медициною. Отже, якщо людина дотримується здорового способу життя, це підвищує на 50% рівень її здоров'я. І, навпаки, людина, яка дотримується нездорового способу життя, підриває своє здоров'я на ці 50% [1].

Взагалі, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження та зміцнення здоров'я [2, С. 174]. Сам термін «здоровий спосіб життя» означає розумне використання свого життєвого

потенціалу, а також дотримання науково обґрунтованих рекомендацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я насправді можна уникнути.

Основними елементами здорового способу життя є: збалансоване та раціональне харчування; оптимальний руховий режим; загартовування; позбавлення від шкідливих звичок; раціональний режим праці та відпочинку; плідна праця; дотримання особистої гігієни [1, С.70-71].

Детальніше розглянемо кожний елемент.

Найважливішою частиною здорового способу життя є збалансоване та раціональне харчування. Адже воно впливає на ріст та формування організму, підтримання здоров'я та подовження тривалості життя людини. Говорячи про раціональне харчування, слід зауважити, що існує два базових закони, недотримання яких призводить до погіршення здоров'я людини:

Перший закон: баланс отримуваної та втраченої енергії. За відсутності цієї рівноваги, тобто коли людина отримує більше їжі, ніж це необхідно для її нормального функціонування, результативної праці та гарного самопочуття – людина набирає вагу. Згідно зі статистикою, на сьогодні більш ніж третина України має зайву вагу. Але причина для всіх одна – надлишкове харчування. Більш того, зайва вага може бути дуже небезпечною для життя людини, адже вона цілком може призвести до таких захворювань як атеросклероз, ішемічна хвороба серця, гіпертонія, цукровий діабет тощо.

Другий закон: рівність між хімічним складом одержуваної їжі та фізіологічними потребами організму в певних харчових речовинах. Харчування має бути різноманітним і задовольняти потреби в усіх необхідних людині елементах. Найважливішими такими елементами для організму людини слугують білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини та харчові волокна. Більшість з цих речовин є незамінними, оскільки вони не синтезуються в організмі, а лише потрапляють туди з їжею. А відсутність хоча б одного з них призводить до різноманітних захворювань і навіть смерті. Оптимальний руховий режим – це також обов'язкова умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами й спортом, які ефективно сприяють зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань. Загартовування – це оздоровчий засіб, що сприяє запобіганню багатьох хвороб, подовженню життя та збереженню на довгі роки високої працездатності. Загартовування підвищує тонус центральної нервової системи, поліпшує кровообіг і нормалізує обмін речовин.

Наступним елементом є позбавлення від шкідливих звичок (наприклад, куріння, алкоголь чи наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох хвороб. Вони різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність і вкрай негативно позначаються на здоров'ї майбутніх дітей. Раціональний режим праці та відпочинку – це також потрібний елемент здорового способу

життя. Адже якщо людина дотримується правильного й доволі строгого режиму, у неї виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який, у свою чергу, сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності й підвищенню продуктивності праці.

Як не дивно, плідна праця також є дуже важливою частиною здорового способу життя, адже вона сприяє регулюванню обмінних процесів між організмом та навколишнім середовищем. Але неважливо чи виконує людина вище згадані процедури та чи дотримується загальних норм здорового способу життя, якщо вона не дотримується особистої гігієни. Оскільки саме це є елементарною запорукою здоров'я кожного.

Отже, здоровий спосіб життя є вкрай необхідним кожній людині. І особливо це стосується студентської молоді, адже сучасні темп і технології навчання стоять на перешкоді фізично активному та правильному навантаженню. Саме тому кожен студент має сам взяти на себе відповідальність, слідкуючи за своїм способом життя та самостійно й усвідомлено регулюючи його певні аспекти. Строго виконуючи всі вище згадані пункти, кожен здатен повністю оздоровити себе та поліпшити свій спосіб життя, що, у свою чергу, набагато покращить щоденне самопочуття та підвищить продуктивність праці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Вісник Ужгородського національного університету*. Серія: педагогіка, соціальна робота. Ужгород, 2014. Вип. 30. С. 69-73.

2. Пічі В.М. Все про соціальну роботу: навчальний енциклопедичний словник-довідник. Львів, 2012. 616 с.

УДК 796.011:615.8-057.87

**Дісковська С.О.**  
студентка I курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ**

Актуальність теми полягає в тому, що наслідки неправильної постави виступають каталізатором багатьох порушень в організмі студента. Особливо актуальною ця тема є в студентські роки, коли молодь повністю занурена у навчання.

Здоровий хребет – це запорука активного життя навіть в глибокій старості, не кажучи вже про гарну фігуру і чудове самопочуття. Тому, для початку, треба з'ясувати значення терміну «постава».

Постава – це звична поза у спокої і при русі, яка не успадковується, формується у дитячому та юнацькому віці й може змінюватися впродовж життя. Постава залежить від самопочуття або втоми студента.

На поставу негативно впливають погане харчування, хронічні захворювання, а також індивідуальні особливості характеру. Але найбільше шкодять хребту поганий фізичний розвиток і неухвалне ставлення молоді до свого здоров'я. Порушення постави не є хворобою, але воно створює всі умови для захворювань не тільки хребта, але і внутрішніх органів. Наприклад, у студента можуть спостерігатися частий головний біль, підвищена втомлюваність, він стає в'ялим і апатичним.

Існують такі види неправильної постави: сутулість, кіфотична постава (збільшення глибини натуральних вигинів хребта в грудній клітці), лордотична постава (теж саме, що і кіфотична постава, але в поперековій ділянці) і бічне викривлення хребта – сколіоз.

Причиною сутулості є слабкий розвиток м'язів спини. Характерним є те, що голова і плечі нахилені вперед, а грудна клітка сплюснена. При кіфозі всі вказані вище ознаки виражені сильніше і помітніше. Окрім слабких м'язів, спостерігаються зміни в хребті. Для лордозу характерним є сильно виражений вигин в поперековому відділі, випуклий живіт. В студентському віці у більшості випадків зустрічається бічне викривлення хребта – сколіоз.

В свою чергу, розрізняють три ступені порушення постави. При першому змінюється лише стан м'язів. Всі дефекти зникають, коли людина випрямляється. При другому ступені з'являються зміни в зв'язковому апараті хребта. Ці зміни можуть бути виправлені при тривалих заняттях коригуючою гімнастикою під керівництвом кваліфікованих лікарів. Третій ступінь порушення характеризується змінами в міжхребцевих хрящах і кістках хребта. Ці порушення за допомогою коригуючої гімнастики не відновлюються.

Здорова спина міцна та гнучка, а ось у студентів з неправильною поставою можуть виникнути серйозні проблеми. Хребет – це сховище спинного мозку, який передає внутрішнім органам команди від головного мозку. Коли хребець відхиляється за межі допустимого, він здавлює кровоносні судини і нервові закінчення. Через це зв'язок між спинним мозком і відповідним органом переривається, і це загрожує багатьма серйозними захворюваннями.

Виправлення порушень здійснюється за допомогою фізичних вправ, які впливають на поверхневі м'язи тулуба. Їх метою є відновлення симетрії (сили, тонусу і розтяжності) м'язів, які формують поставу. При цьому головною задачею є фізіологічна нормалізація вигинів хребта, форми грудної клітини, симетричного положення плечового і тазового поясів. Тому необхідно

рівномірно розвивати м'язи всього тіла. Перш за все статичну силу м'язів спини, черевного преса і плечового поясу, а також рухливість хребта. Правильне положення частин тіла під час руху закріплюється створенням природного м'язового корсета.

Фізичні вправи мають стабілізуючий вплив на хребет, зміцнюють м'язи тулуба, дозволяють домогтися коригуючого впливу на поставу і функцію зовнішнього дихання. Профілактика сколіозу передбачає дотримання правильної постави та виконання деяких вправ, наприклад:

1) З силою відведіть руки в сторони, піднявши руки вгору, прогніться. Замріть на 2-4 секунди і повторіть 6-10 разів. Дихання повільне.

2) Торкнувшись руками стіни, прогніться назад, піднявши руки вгору. Повторити 5-8 разів.

3) Станьте прямо, руки вниз. Не швидко зробіть кругові обертання плечима вперед, не більше одного оберту в секунду, а потім назад. Виконуйте вправу не більше хвилини.

4) Станьте прямо, руки вгору. Плечі розслаблені. На видиху виконайте повільний нахил вправо, при цьому руки залишаються в початковому положенні паралельно одна одній. М'язи повинні бути максимально розслаблені. Затримайтеся так, поки не стане важко стояти і поверніться в початкове положення. Повторіть теж саме в ліву сторону.

5) Лежачи на спині підняти протилежні руку та ногу максимально високо і затримайтеся на 5-15 секунд, а потім поміняйте сторону. Повторіть вправу 5-10 разів. Слідкуйте за тим, щоб груди, живіт і таз залишалися на підлозі. Намагайтеся не напружувати шийку під час підйому рук, вона повинна залишатися розслабленою. Відривайте коліна від підлоги, ноги залишаються прямими.

6) Прийміть статичну позу з опорою на передпліччя так, щоб тіло утворювало пряму лінію. Слідкуйте, щоб спина була рівною, живіт і коліна підтягнуті. Затримайтеся в планці на 30-60 секунд, повторіть 2-3 рази.

7) Вправа для хребта. На видиху повільно опустіть корпус вниз, головою до підлоги. Вирівняйте коліна, не напружуйте шийку. Зробіть 5-7 повільних і глибоких вдихів, а потім повільно поверніться у вертикальне положення.

8) Лежачі на спині, розведіть руки в сторони долонями вниз. Зігніть праву ногу в коліні, підтягніть її вгору і зверху покладіть ліву руку. На видиху злегка натискайте на коліно, намагаючись опустити його нижче. Виконуйте 20-30 секунд, змініть сторону.

Чудовою профілактикою є ранкова гімнастика і активний відпочинок, який складається з ходьби, бігу та плавання. Дуже корисні вправи на розтягування. Вони різними способами лікують важкі форми радикулітів і остеохондрозів. Коли ми розтягуємо хребет, збільшуються міжхребцеві

проміжки, зменшується здавлювання нервів, відновлюється циркуляція крові і лімфи в ураженій зоні хребта. Вправи, які призводять до перенапруження хребта – протипоказані. Постава є важливим показником, який характеризує фізичний розвиток студента. Це фізична характеристика, яка розглядається як пряме відображення здоров'я. Від самого народження і до глибокої старості людина проходить певні етапи розвитку. Змінюються її форми і пропорції тіла, змінюється нервова система і, разом з нею, формуються, закріплюються і згасають комплекси безумовних і умовних рефлексів. Все це має вплив на поставу. Саме тому зміна неправильної постави в процесі індивідуального розвитку студента є важливим фізичним аспектом.

Неправильна постава є початковим етапом збою в роботі різних життєво важливих органів. Всі відхилення в поставі становлять велику небезпеку, якщо вони не виявлені своєчасно, не вжито заходів для їх усунення. У таких випадка вони стають тим ґрунтом, на якому виникають більш серйозні порушення.

Фізичні вправи – це невід'ємна частина формування правильної постави. Велике значення має збалансоване харчування та повноцінний сон, який дає відпочити центральній нервовій системі та м'язам, а також зменшує навантаження на хребет і суглоби. Вправи, наведені вище, мають тимчасовий характер, але здатні на деякий час полегшити відчуття людини. Треба пам'ятати, що порушення постави можуть повернутися, і нерідко в ще більш вираженій формі. Тому потрібно систематично повторювати лікувально-оздоровчі комплекси та дотримуватися рекомендацій лікарів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Васильев А. И. Дегенеративный сколиоз : обзор мировой литературы. *Хирургия позвоночника*. 2016. Т. 13. С. 56-65.
2. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 20 с.
3. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособ. Москва, 2008. 17 с.

УДК 378.015.31:796

**Загребельна К.А.**  
студентка II курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

Організація навчального процесу в університеті включає дотримання санітарних норм і гігієнічних вимог; технологій і методик навчання, що

відповідають віковим можливостям і особливостям студентів; вимог до застосування технічних засобів. Здоров'язберігаючі технології, засновані на організації рухової активності студентів, включають заняття з фізичного виховання, дотримання режиму дня, а також спортивні заходи [1].

Особливо важливо в період навчання у ЗВО сформувати у молоді високий рівень поведінки, мотивацію до здорового способу життя, що допоможе опанувати навичками просвітницької, оздоровчої роботи, практичними навичками збереження здоров'я. Студент, обізнаний в питаннях культури здоров'я і навколишнього середовища, у своїй професійній діяльності вміє поєднувати особистісні якості та професійні вміння.

Культуру здоров'я необхідно усвідомлено формувати. Володіючи певною автономністю і цінністю, особистість має реальну можливість вибору значущих для неї форм життєдіяльності, типів поведінки. Крім того, здоровий стиль життя вимагає значних зусиль. Вплив біологічних, соціальних факторів надають іноді негативний вплив на особистість студента (перенапруження, погіршення здоров'я).

Постійне особистісне самовдосконалення передбачає подолання труднощів і прояв високого рівня культури здоров'я. Студент, який має культурно-оздоровчі знання, вміння, ціннісно-сміслові установки на збереження та розвиток здоров'я, може аналізувати, осмислювати знання й досвід, зіставляти свої можливості, вміння в житті та своїй професійній діяльності [2].

В ХНЕУ ім. С. Кузнеця викладачі кафедри «Фізичного виховання і спорту» постійно працюють над реалізацією моделі молодіжної політики відповідно здорового способу життя та підготовки фізично здорових фахівців, здатних тривалий час зберігати працездатність і творчу активність.

Так, на кожному занятті з фізичного виховання проводяться консультації студентів з питань вакцинопрофілактики, профілактики туберкульозу тощо. В університеті організовані секційні групи для студентів, є клуб здоров'я для викладачів і співробітників, діє мобільна група волонтерів, які беруть участь в міських та університетських акціях. Незважаючи на комплекс заходів, стан здоров'я студентів продовжує погіршуватися, тому необхідна розробка комплексу заходів щодо профілактики захворюваності студентів, інвалідності, соціальної дезадаптації та соціальної допомоги, а саме: індивідуальний моніторинг рівня здоров'я, фізіологічна й психологічна корекція поведінки і мотивацій студента, наявність сучасних інформаційних систем оцінювання стану організму людини, діяльність психологічної служби (індивідуальні та групові корекційні заходи), спортивно-оздоровчого комплексу.

Отже, проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною в зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру. Тому, в університеті необхідна робота по залученню студентів в спортивні заходи, популяризація занять з

фізичного виховання, що допоможе студентам дотримуватися принципів здорового способу життя та зберегти здоров'я молодого покоління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Проект Закону України «Про затвердження Загальнодержавної програми «Здоров'я-2020: український вимір» [електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.moz.gov.ua/ua/portal/Pro\\_20120316\\_1.html](http://www.moz.gov.ua/ua/portal/Pro_20120316_1.html)

2. Шахненко В. І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. № 7. С. 150–157

УДК 615.851.85

**Іванова Є.С.**  
студентка І курсу,  
факультет менеджменту та маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

Зараз неабиякої популярності серед людей різних вікових категорій набуває йога – стародавня індійська езотерична традиція. Особливість йоги полягає в тому, що крім розвитку фізичного здоров'я вона також покликана досягти духовної рівноваги. Організм студента часто піддається негативному або, навіть, шкідливому впливу: стрес, відсутність нормального сну та фізичної активності, шкідливе харчування тощо. Це все в майбутньому може стати причиною розвитку різноманітних захворювань. Для підтримки фізичного та духовного здоров'я студентів, відкриття секції йоги в межах вищого навчального закладу було б найкращим рішенням.

Життя студента пов'язане переважно із сидячим способом життя. Це призводить до захворювань опорно-рухового апарату, що в свою чергу порушує роботу інших систем. Через зниження активності м'язи втрачають свою пружність; неправильне харчування викликає проблеми з вагою. Заняття йогою, зокрема деякими її напрямками, наприклад, хатха-йогою, включає в себе виконання певних поз (асан), які виконуються як в статичному, так і в динамічному режимах.

Заняття звичними для нас видами спорту, приводять в дію переважно одні й ті самі групи м'язів. А під час виконання більшої частини асан задіюються різні групи і навіть ті, що в повсякденному житті знаходяться постійно в стані спокою. Також є вправи, які спрямовані на локальний вплив у різних частинах тіла. Завдяки цьому виправляється структурний дисбаланс у



розвитку м'язів, вони стають міцнішими, поліпшується гнучкість хребта та відбувається виправлення й установа постави, що дуже важливо.

Вправи, які виконуються під час занять хатха-йогою збільшують простір у суглобах, роблять їх більш рухливими, а за рахунок приливу крові та лімфи вони стають більш еластичними. Це допомагає продовжити «термін дії» суглобів.

За рахунок специфічних форм, що приймає тіло в асанах, відбувається вплив і на внутрішні органи. Деякі вправи дозволяють провести своєрідний внутрішній гідравлічний масаж органів. Також йога допомагає усунути м'язові зажими та спазми, що в свою чергу налагоджує процеси живлення та очищення різних систем та тканин.

Легкий масаж під час виконання різних асан стимулює роботу ендокринної системи, тому в крові нормалізується кількість гормонів. Науково доведено, що йога стимулює вироблення серотоніну, який допомагає нормалізувати сон, позбутися хронічної втоми, покращити апетит. Допомагає уникати стресів, депресій та перепадів настрою. Врівноважуючи симпатичну та парасимпатичну нервові системи, підвищується рівень захисних реакцій імунної системи проти чужорідних тіл, прискорюється синтез в клітинах та відбувається їх відновлення.

Ще одним видом техніки хатха-йоги є «пранаями» – дихальні вправи. Вони позитивно впливають на нашу дихальну систему. Зазвичай ми дихаємо поверхово і наш організм не отримує потрібну кількість кисню, а при правильному виконанні пранаям, підсилюється обмін повітря в легенях, альвеоли розширюються й тренуються м'язи грудної клітки. Виводяться різноманітні забруднення із дихальних шляхів та, безпосередньо, легень.

Як і в будь-якому спорті, в йозі існують певні обмеження та протипоказання, пов'язані зі станом здоров'я. Йогою не можна займатися людям із гострими захворюваннями внутрішніх органів, підвищеним артеріальним тиском, інфекційним захворюванням суглобів, під час вагітності, після серйозних операцій та ще багато іншого.

Не потрібно забувати про те, що крім фізичної витривалості та здорового тіла, йога також забезпечує духовний спокій та розвиток. Саме за таких умов людину можна назвати здоровою. Адже скрізь зазначається, що здоров'я – це ідеальна рівновага тіла, розуму і душі.

Заняття йогою допомагають досягти цієї рівноваги. В результаті регулярних та правильних тренувань люди стають більш впевненими в собі, дивляться на життя оптимістично, стають більш відкритими та контактними. Йога знімає всі внутрішні хвилювання, дарує відчуття спокою.

Соціальне значення хатха-йоги полягає в активізації енергетичного потенціала людини. Релаксація під час занять це природний інструмент перезарядки для фізичної та розумової складових. Виконуючи вправи,

«прана» – енергія людини, практично не використовується. Розслаблення, яке триває декілька хвилин під час «шавасани» (положення, у якому людина лежить на спині, максимально розслабляючи всі частини тіла та звільняючись від всіх думок), може замінити декілька годин повноцінного сну. Також йога допомагає навчитися концентруватися та повністю зосереджуватися на певних предметах.

Спираючись на вище наведену інформацію значення хатха-йоги для студента стає очевидним. Введення додаткової секції такого напрямки вплинуло б на результати навчання та стан здоров'я студентів з позитивної сторони.

За допомогою йоги студент навчиться концентрувати свою увагу на найважливішому, боротися зі стресом. Медитації допоможуть підвищити або відновити працездатність. Енергія, що зберігається під час виконання асан та пранаям буде направлена на розвиток особистості. Збільшиться зацікавленість студента до спеціальності, що в свою чергу дасть поштовх до розвитку в цій сфері.

Розвиток фізичного тіла зменшить ризик різноманітних захворювань. Вправи йоги впливають на кожен систему організму. М'язи стають міцнішими, а тіло більш підтягнутим. Нормалізується робота внутрішніх органів, розвивається гнучкість хребта, виправляється постава. Це все призводить до покращення загального самопочуття.

#### **Список використаних джерел:**

1. Айенгар Б. Йога Діпіка. Пояснення йоги. Москва, 2010. 480 с.
2. Шивананда С. Йога та сила думки. Київ, 2001. 288 с.
3. Сафронов А. Г. Йога: фізіологія, психосоматика та біоенергетика: монографія. Київ, 2005. 250 с.

УДК 37.015.3:005.32:796 (045)

**Соколюк О.В.**

к.п.н., викладач,

**Калінін К.Є.**

викладач,

кафедра теорії і методики фізичного виховання

КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ЯК ОДИН ІЗ НАЙВАЖЛИВІШИХ СКЛАДНИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

Кожного року все більше уваги наша держава приділяє вивченню питань поліпшення здоров'я і дієздатності студентів. Над цією темою працюють багато видатних вчених. Також велике значення у вирішенні цього питання повинні

відігравати заклади вищої освіти, однією з провідних цілей яких стає пропаганда ЗСЖ. Студенти після закінчення будуть працювати на благо держави, а це неможливо якщо їх фізичний, психічний стан та здоров'я будуть на низькому рівні. Нажаль, дослідження показують, що 60 % випускників України сьогодні не готові працювати з тією інтенсивністю та продуктивністю, яка необхідна.

Для поліпшення цих показників необхідно дотримуватись усіх основних компонентів здорового способу життя, а саме: дотримуватись правил раціонального харчування; слідкувати за балансом режиму праці та відпочинку; відведення достатнього часу на рухову активність; відмовитись від шкідливих звичок.

Видатні дослідники, по всьому світу, відносять проблему здоров'я до головногопитання від якогозалежить існування людства. Тому багато вчених займаються ґрунтовними дослідженнями феномена здоров'я і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу на нього.

За визначенням ВОЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів». Здоров'я має природжені передумови (позитивні або негативні), проте формується впродовж тривалого онтогенезу, починаючи з моменту запліднення яйцеклітини. Здоров'я – це один з найважливіших компонентів людського щастя, одна з умов успішного соціального і економічного розвитку.

Вчені стверджують, що здоров'я залежить на 50-55% від способу життя, на 20% – від спадковості, на 20-25% – від стану довкілля (екології), на 8-12% – від роботи системи охорони здоров'я. З цієї статистики стає очевидним, що найбільша частка вкладу в здоров'я людини відводиться на спосіб життя.

Однією з головних складових ЗСЖ – є рухова активність, як природжена біологічна потреба, генетично обумовлена для нормального розвитку і життєдіяльності організму, основа життя людини. Ця потреба має бути задоволена, як і будь-яка інша потреба, наприклад, в їжі, воді тощо [1].

Тривале обмеження від рухової активності – гіподинамія, руйнує організм та призводить до ранньої втрати працездатності. У студентському організмі порушення, викликані гіподинамією, майже всі можуть бути оборотними, тобто їх можна ліквідувати за допомогою своєчасного фізичного тренування, але деякий ушкоджуючий ефект гіподинамії нічим не компенсується.

Нажаль гіподинамія домінуючий стан серед сучасної молоді, які вважають за краще жити в комфортних умовах, користуючись транспортом, центральним опалюванням, службами доставки і тому подібне, не займаючись систематично фізичною культурою. Та і на навчанні у більшості випадків розумова праця практично витіснила фізичну. Усі ці досягнення сучасної

цивілізації, створюючи комфорт, прирікають людину на постійний «м'язовий голод» [2].

Під руховою активністю розуміється сума рухів, що виконуються людиною в процесі повсякденного життя. Рух – основний зовнішній прояв життєдіяльності організму.

Систематичне помірне фізичне навантаження є ефективним тренуючим чинником, що викликає сприятливі біохімічні, структурні і функціональні зміни в організмі. Завдяки цим змінам організм стає більше життєстійким і здоровим. Підвищується не лише фізична, але і розумова працездатність, а також стійкість до хвороб і стресових ситуацій.

Необхідно підкреслити, що фізичні вправи є дуже ефективним доступним для усіх засобом вдосконалення свого тіла. Систематичними фізичними вправами досягається не лише фізична досконалість у вузькому значенні цього слова, але і стійка узгодженість роботи усіх внутрішніх органів, а також – підвищення їх потужності.

Більше того, фізична тренуваність позитивно відбивається на роботі нервової системи і вдосконаленні психічних процесів. Як відмічають психологи, у людей з пониженою рухливістю нервових процесів має місце скутість, незграбність, сповільненість сприйняття. Вони в'яло на все реагують. Усвідомлюючи це, вони нерідко страждають, а головне, недооцінюють, тобто знижують свої можливості.

Рухова активність – провідний універсальний природний чинник оптимізації життєдіяльності і здоров'я людини. Вона виконує декілька ключових функцій – спонукальну, творчу, тренуючу, стимулюючу, захисну і так далі – і запускає та визначає безліч процесів життєдіяльності організму, забезпечуючи його в прогресі.

Після проведеного аналізу стану рухової активності студентів, було встановлено, що у багатьох з них єдине місце де вони можуть рухатися – це пари з фізичного виховання у ЗВО. Бо велика завантаженість навчального матеріалу займає велику частину їх часу і вони не встигають ходити до спортзалу або їм не вистачає грошей на їх відвідування. Але нажалі фізкультуру скоротили до одного заняття на тиждень, чого не вистачає для підтримки організму у належному стані. Як наслідок маємо низький, а хлопці навіть поганий рівень розвитку фізичних якостей. З цього можна зробити висновки, що одного заняття на тиждень студентам не вистачає для гармонійного розвитку. І ми можемо рекомендувати не менш трьох разів на тиждень.

#### **Список використаних джерел:**

1. Анікеев Д.М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. №2 С. 6—9.

2. Євстратов П.І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів, *Буковинський науковий вісник*. Чернівці, 2005. С. 209–211.

УДК 615.83

**Карпова К.О.**

студентка I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С.Кузнеця

## **ЗАГАРТОВУВАННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

Загартовування організму, як і заняття фізичною культурою – це потужний фактор зміцнення здоров'я. Кожному організму від народження властива певна здатність пристосовуватися до несприятливих умов середовища. Вроджені захисні реакції людини недосконалі, але їх можна значно підвищити за допомогою загартовування. Якщо систематично впливати помірними дозами несприятливих впливів (холод, жар, вологість повітря, сонячне випромінювання), то вроджені захисні реакції підсумовуються, удосконалюються і організм стає до них більш пристосованим, стійким. Загартована людина переносить температурні перепади погоди без особливих наслідків. Вона рідше застуджується і страждає від кашлю, нежиті, ангіни.

Для загартовування холодом найбільш поширені водні процедури: ранкове прополіскування горла холодною водою, обливання тіла від шиї до пояса, холодні ванни для ніг. Сприятливо діє обтирання тіла вологим рушником або спеціальної волохатою рукавицею. Корисні також ванни, душ і обливання тіла водою певної температури з садової лійки, з ковша. Добре діє на організм настільки улюблене дітьми купання в річці, ставку, озері [1].

При застосуванні водних процедур потрібно дотримуватися наступних правил: водні процедури проводити щодня (за винятком днів, коли людина хворіє). Пропуски в процедурах вкрай небажані, тому що знижують досягнутий ефект. Загартовування водою краще проводити кожен день по 5 хв, ніж через день по 10 хв. Збільшення тривалості процедур, як і зниження температури води, необхідно робити поступово.

Слід підбирати такі водні процедури, які людина краще переносить. Одні люди люблять купання у ванні, інші вважають за краще душ або обтирання. Особливо уважно потрібно ставитися до людей з ослабленим здоров'ям або підвищеною нервовою збудливістю. Для них процедура повинна бути коротше, а вода трохи тепліше.

Починати водні процедури треба з температури води не нижче 30°C. Поступово, через тиждень її знижують на 1. Дійшовши до температури 18-20-22°C (в залежності від переносимості), припиняють подальше її зниження. У

приміщенні, депроводяться процедури, температура не повинна бути нижче + 18-20°C.

Не можна приступати до процедур, коли тіло перегріте. Треба охолонути, а якщо виділяється піт, то осушити тіло рушником. Якщо тіло охолоджене, то його треба розігріти, зробивши кілька енергійних м'язових вправ або невелику пробіжку. Стан води потрібно контролювати за відчуттям людини. Якщо вона відчуває явний холод, «гусячу шкіру», озноб, процедуру треба негайно припинити, а тіло розтерти жорстким рушником до настання приємної теплоти. На наступний день воду беруть на 2-4°C тепліше. Так надходять до тих пір, поки температура води не буде збалансована з тепловіддачею тіла.

Найбільш доступна процедура - обтирання вологим (віджатим) рушником з грубої тканини (бажано домотканого) або спеціальної волохатою рукавицею (можна великою губкою). Обтирають тіло від шиї (в тому числі руки) до п'ят. Тривалість обтирання 1 хв. з подальшим щоденним збільшенням протягом 2-3 тижнів до 2 хв. Відразу ж після обтирання осушують тіло рушником.

Душ – сильна водна процедура, при якій тіло відчуває не тільки температуру води, але і її тиск. Температура води на 1-2 градуса вище, ніж при обтиранні. Тривалість прийому душу спочатку 1 хв, потім доводиться поступово до 2 хв. після душа – обтирання до зігрівання.

До душу і обливання приступають не відразу, а після дво-,тритижневих обтирань віджатим рушником. Абсолютно протипоказані обливання холодною водою відразу ж після фізичних вправ. Це шкідливо, бо підвищує нервову збудливість і може викликати застуду в силу температурного контрасту тіла і води. Між фізичними вправами та водними процедурами має пройти приблизно 30 хв.

Якщо люди люблять приймати ванну, а не душ, а ванни немає, то її можна замінити «сидячою ванною». Воду слід наливати не вище грудних сосків. Водутримають і кожен раз додають трохи окропу до потрібної температури: спочатку  $t$  30°C, поступово знижують її, доводячи через місяць до 22-20°C. Тривалість прийому ванни спочатку 5 хв, потім доводиться поступово до 8-10 хв. (добре користуватися пісочного годинника). Більш теплі ванни рекомендують для збуджених людей, вони знімають збудження і заспокоюють нервову систему [2].

Купання в річках, ставках, озерах – улюблений вид водного загартовування у сільських людей. Купання – чи не найсильніша процедура загартування, оскільки температура води у відкритих водоймах не піддається регулюванню.

Найбільш показана температура води в водоймах від 20°C і вище, при безвітряної погоди. Тривалість купання спочатку 3-5 хв, поступово її доводять до 8-10 хв за умови, що людина буде не сидіти в воді, а рухатися, плавати і цим зігріватися. Люди по-різному реагують на температуру води. Одні

охолоджуються швидше, інші повільніше, що певною мірою залежить від попереднього загартовування. Як тільки людина відчує охолодження, озноб, вона повинна негайно вийти з води, витертися рушником, швидко одягнутись і побігати до розігріву. Купатися слід не більше одного-двох разів на день.

Сонячні ванни. Загартовування сонячними променями проводиться на відкритому повітрі в ранкові години - з 9 до 11, коли теплових (інфрачервоних) променів ще трохи, а хімічні (ультрафіолетові) досягають повного ефекту. Під впливом сонячних променів в клітинах шкіри утворюється темний пігмент-меланін, що надає шкірі колір засмаги. Уміло викликаний загар - захисне пристосування організму, свого роду біологічний скафандр. Меланін не пропускає теплові промені сонця в глиб організму і тим самим зберігає його від перегріву. Крім того, сонячні промені перетворюють провітамін А в активний вітамін А, який регулює обмін кальцію та фосфору, попереджаючи рахіт і дефіцит кальцію. Ультрафіолетові промені стерилізують не тільки повітря, а й діють згубно на мікроби, що знаходяться на шкірі. Все це, разом узятє, робить сонячнівани дуже корисними.

Сонячні ванни приймають в оголеному вигляді (в легких плавках або трусах, білій шапочці і в захисних окулярах), лежачи на бавовняній підстилці або прямо на чистому піску біля річки. Починають опромінення з 2-3 хв. на кожне з чотирьох положень тіла: лежачи на животі, опромінюють поверхню спини і задньої сторони ніг, голову злегка піднімають і тримають на зігнутих руках; лежачи на боці, поперемінно опромінюють то лівий, то правий бік; лежачи на спині, опромінюють живіт і передню сторону ніг. У перший день загальна тривалість сонячної ванни не більше 8-10 хв, надалі, змінюючи положення тіла, загальний час сонячної ванни збільшують щодня на 2 хв. І так до тих пір, поки на кожну сторону тіла сонячні промені будуть падати протягом 15-20 хв. При такій організації сонячних ванн люди уникнуть сонячних опіків, які для них не тільки шкідливі, але й небезпечні. Правильно поставлене сонячне загартовування благотворно впливає на організм: підвищується загальний тонус, зміцнюється нервова система, поліпшується обмін речовин, функція кровотворення і інше.

На відміну від загартовування водою, майже не має протипоказань, при сонячному загартовуванні є ряд протипоказань, а саме: запалення нирок, декомпенсовані пороки серця, гострі захворювання з підвищеною температурою (переважно інфекційні), сильне виснаження тощо.

Буває і так, що в процесі сонячних процедур людина починає відчувати нудоту, головні болі, млявість, подразливість і інше. Це відбувається, як правило, від передозування опромінення (що може бути наслідком індивідуальної перенесення сонячного опромінення). У таких випадках протягом 3-4 днів або скорочують тривалість сонячних ванн, або припиняють їх зовсім, щоб потім обережно, починаючи з мінімальної дози (2-3 хв.),

приступити до них знову. Ні в якому разі не можна купатися відразу після сонячної ванни, фізичних вправ, тривалої (більше півгодини) прогулянки. До купання можна приступити тільки після 1 ч. перебування в тіні. Загартовування сонцем є могутнім чинником здоров'я, але лише в тому випадку, якщо вміло ним користуватися.

Корисні для загартовування повітряні ванни – перебування в оголеному вигляді на повітрі, в тіні (в лісі, в тіні від дерев, під спеціальним широким тентом). Це найдоступніша і надзвичайно ефективна процедура.

Тривалість повітряних ванн починається від 20-25 хв. і поступово збільшується на 2-3 хв. кожен день, поки до кінця місяця не доводиться до 80-90 хв. Починати повітряні ванни слід при температурі повітря -1-20°C. Коли людина привчається до цієї температури, повітряні ванни можна приймати вдома в будь-яку погоду, при температурі 14-16°C. Рухомі повітряні маси не тільки загартовують організм, але і механічно очищають поверхню шкіри від епітелію і продуктів розпаду висохлих потових виділень.

Загартовування людини зовнішніми факторами вимагає часу, але воно цілком окупає себе. Загартовування – вірний запорука здоров'я. Загартовані люди не будуть в сиру негоду піддаватися респіраторним захворюванням [3].

#### **Список використаних джерел:**

1. Медведева Л.М. Засоби загартовування організму людини та їх вплив на мозкову активність. *X Міжнародні Новорічні біологічні читання* : зб. наук. праць / Під. ред. С.В. Гетманцева. Миколаїв, МНУ, 2010. Вип. 10. С. 73-76.

2. Дикий Б.В. Загартовуючі водні процедури – напрям оздоровчої фізичної культури. *Молода спортивна наука України* : зб. з галузі фіз. культури та спорту. Львів: ЛДІФК, 2006. Вип. 10, Т.1. С. 239 – 245.

УДК 796.422

**Коваленко І.І.,  
Боровенський М.О.**  
студенти I курсу,  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВИКОРИСТАННЯ БІГУ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ ЛЮДИНИ**

На сьогоднішній день важливого значення набуває проблема зайвої ваги у зв'язку з усе більшим ступенем механізації і автоматизації роботи, що в свою чергу створює передумови для зростання відносної гіподинамії населення. Тому одним з найважливіших питань буденності є проблема схуднення і



отримання гарної фізичної форми загалом. В цьому вам може допомогти багато вправ, але однією з найважливіших серед них є, як не дивно, саме біг.

Біг є дуже ефективним методом схуднення, тому що при бігу навантаження рівномірно розподіляється по всім м'язам і прискорює дихання і частоту серцевих скорочень, активізує обмін речовин і спалювання жиру. Крім того, біг допомагає зробити м'язи ніг більш помітними, а тіло – більш вираженим. Багато хто бігає щодня по приблизно 15 хвилин вранці, або ввечері, але очікуваних результатів вони не отримують, бо бігають неправильно. Існує декілька технік бігу, котрі допоможуть вам отримати бажаний результат. Всі вони вже добре перевірені і ви можете бути в них впевненими.

Біг корисний, тим що він зміцнює всі м'язи тіла в комплексі. Насичує кров киснем, збільшує об'єм тканин легенів, укріплює серцеві м'язи і кровоносні судини, зміцнює кістки і робить їх більш жорсткими.

Багато людей, які бажають схуднути, надягають форму і бігають підтюпцем, але бігають безрезультатно. Якщо бігати кожен день приблизно 20 хвилин – схуднути неможливо, через особливості фізіології. Однак не всі про це знають, біг для схуднення дуже швидко розчаровує і зазвичай його кидають.

Одним з правильних і ефективних типів бігу є біг підтюпцем, тобто легкий або середній біг з низькою швидкістю, енергія для м'язів надходить із запасної речовини: глікогену печінки (цукру, що зберігається в печінці для навантажень). Його вистачить приблизно на 30-40 хвилин активних тренувань і підживлення м'язів.

Якщо у вас не достатньо вільного часу для довгих пробіжок, але ви дуже сильно хочете схуднути, для вас є варіант: «біг з інтервалами». Але він не підійде вам, якщо ви палите, або маєте проблеми з серцем і кровоносними судинами. На легені і систему кровообігу ця вправа несе дуже велике навантаження, але результати того варті. Інтервальний біг це тренування з максимальними навантаженнями і періодами відпочинку.

Під час бігу в організмі людини в організмі відбуваються особливі фізіологічні процеси – біг на спринтерську дистанцію витрачає величезну кількість калорій, тому організм отримує енергію від розщепленого глікогену печінки. Потім, коли здійснюється перехід до кроку, печінку намагається поповнити запас глікогену з легко доступних вуглеводів через розщеплення жирів – жири витрачаються.

Крім того, спринт активує приплив крові до м'язів, тому окислення жирів починає активуватися з виділенням енергії – вона вже накопичується у вигляді вуглеводів. Після 20-30 хвилин тренувань ви будете почувати себе дуже виснаженим, але жир буде активно спалюватися. Крім того, є дані, що після такої спринтерської тренування жири спалюються приблизно до шести годин, а маса м'язів під час такого тренування не втрачається.

Отже, перед вами є вибір між двома техніками бігу. Біг підтюпцем – для тих в кого є достатньо вільного часу та тих, хто не хоче сильно викладуватися. Або інтервальний біг – техніка для цілеспрямованих людей, котрі не мають проблем зі здоров'ям і в яких недостатньо вільного часу, або прості ті хто хоче викластися на повну. Вона допоможе вам швидко схуднути і досягти гарних результатів, але взамін потребує велику самовіддачу. Тож виберіть вправу, яка підходить під ваш стиль життя тренуйтеся, чітко виконуючи вправи, і ви обов'язково досягне бажаного результату. Тому залишилося тільки виділити час і не лінуватися, бо ваше здоров'я тільки в ваших руках!

#### **Список використаних джерел:**

1. Андреева О.А. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*: Збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. С. 31–34.

2. Приступа Є. Н. Концепція вільного часу людини, як важливої категорії рекреації. Львів, 2008. С. 9–22.

УДК 378.015.31:796

**Котова А.А.**  
студентка I курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **БАСКЕТБОЛ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ**

В наш час кожна людина повинна прагнути до того, щоб стати корисним своїй країні і суспільству. Але це може бути здійснено тільки людьми зі всебічно розвиненими духовними і фізичними силами. Такими вони можуть стати виключно під впливом певних суспільних умов життя, серед яких особлива роль належить фізичному вихованню. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на людину.

Актуальність даної роботи підтверджується тим, що спортивна гра баскетбол в наш час є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді.

Метою даної роботи є вивчення спортивної гри баскетбол, історії його виникнення, його різновидів, фізичних навантажень під час гри.

Виходячи з поставленої мети, можна виділити наступні завдання: вивчити історію виникнення і розвитку баскетболу в світовому співтоваристві; дати поняття гри баскетбол; ознайомитися з його різновидами; розглянути навантаження під час ігри.

Методи дослідження даної роботи це – аналіз літературних джерел.

Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри. Баскетбол одна з таких ігор, і є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді та одним з найпопулярніших видів спорту, захоплюючою атлетичною грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання. Закріплення досягнутих результатів і подальше підвищення рівня спортивної майстерності тісно переплітаються з масовою оздоровчою роботою.

Створений спочатку для поживлення уроків з гімнастики, баскетбол поступово перетворився в спортивну гру з усіма притаманними їй особливостями. У 1894р. в США були видані перші офіційні правила гри, за якими почали проводитися змагання. Знаменною подією в розвитку гри стало створення 18 червня 1932р. Міжнародної федерації баскетболу – ФІБА. У 1935р. МОК виніс рішення про визнання баскетболу олімпійським видом спорту і з 1936 року баскетбол входить в програму Олімпійських ігор. З часу свого виникнення баскетбол зазнав багато змін і уточнень. Удосконалювалася техніка і тактика гри, уточнювалися правила змагань і суддівства, розміри ігрового поля, його розмітка і обладнання.

Баскетбол – гра між двома командами, метою якої є закинути найбільшу кількість м'ячів в корзину суперника, укріплену на спеціальному щиті.

Гра набула широкого поширення у всьому світі. Постійна зміна ігрових ситуацій вимагає високої аналізаторської діяльності і швидкого вибору рішення. В процесі гри можна отримати високе емоційне навантаження і випробувати велику радість і задоволення. Для неї характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві з суперниками. Наявність постійної боротьби, яка ведеться за допомогою природних рухів, що супроводжуються больовими зусиллями, надає саме різнобічний вплив на психологічну, фізіологічну і рухову функцію людини. Виконуючи велику кількість різноманітних рухів в різному темпі, направлених, з різними швидкостями і напругою, ми отримуємо позитивний вплив на внутрішні органи і системи організму. Заняття баскетболом впливають на стан центральної нервової системи, розширюють можливості серцево-судинної системи, викликають позитивні зміни в опорно-руховому апараті, зміцнюють кісткову тканину і м'язовий апарат, збільшують рухливість у суглобах і силу м'язів [1].

Баскетбол – командна спортивна гра, характерними рисами якої є безпосередній контакт із противником, ліміт часу, схильність сприйняття просторово-часових факторів, оперативний характер мислення, цілеспрямованість команди на кінцеве розв'язання тактичного завдання – влучання в кошик, комплексний характер впливу на особистість, специфіка ігрових ситуацій, пов'язаних зі швидким переходом від атакуючих дій до захисних [2].

Фізичне навантаження під час гри достатньо велике та сприяє гармонійному вихованню у гравців усіх основних фізичних якостей. За час гри баскетболіст пробігає від 4 до 7 кілометрів, робить понад 150 прискорень на відстань від 5 до 20 метрів, виконує близько 100 стрибків в умовах активних протидій суперників і все це в постійній зміні напрямку, частих зупинках і обертах. Частота серцевих скорочень досягає 180–200 уд/хв., а втрата ваги 2–5 кг за гру [3].

Баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму.

В даний час існують різні різновиди баскетболу:

- баскетбол на воді (командна спортивна гра в воді. Гра є поєднанням баскетболу і водного поло.);
- кронум (включає в себе елементи футболу, баскетболу та гандболу);
- максібаскетбол (баскетбольне змагання, в якому грають люди у віці від 30 років);
- міні-баскетбол (гра з м'ячем для дітей у віці до 13 років);
- стрітбол (від звичайного баскетболу відрізняється кількістю гравців, їх 3, і зоною гри – половиною баскетбольного ігрового поля).

В свою чергу також існує як професійний так і любительський баскетбол. Професійний баскетбол – серйозне змагання, що входить до складу Олімпійської програми. Любительський і його різновиди ґрунтуються на принципах класичної гри, але мають деякі послаблення й зміни. В аматорських іграх можуть брати участь непрофесійні спортсмени.

Баскетбол – настільки універсальна гра, що в неї можна грати навіть в домашніх умовах. Досить мати під рукою м'яч і встановити на підвищеннях кільця. Основні правила єдині і для гри з друзями, і для сімейного змагання: необхідно закинути якомога більше м'ячів у кільце або кошик суперника. Його популярність обумовлена простими і доступними правилами, високою емоційністю і видовищністю матчів, можливістю навчитися злагодженій командній роботі, позитивним впливом фізичного навантаження на організм. А також гра не вимагає великих фінансових витрат. Змагатися можна як в залі, так і на вулиці.

Сучасне життя зіштовхує нас з безліччю змагальних ситуацій, і ми повинні бути до цього готові. Змагальний баскетбол надає прекрасні можливості навчитися змагатися, зберігаючи при цьому здоров'я і домагаючись потрібного результату, вміння застосувати засоби, які можуть стати в нагоді людині, як в спортивному житті, так і поза ним.

#### **Список використаних джерел:**

1. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. Київ: Олімпійська література. 2004. С. 34-35.

2. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. Москва: ФиС, 2002. С 142-144

3. Цимбалюк Ж.О. Вплив основних властивостей нервової системи на розвиток юних баскетболісток: автореф. дис. ... канд. пед. наук:13.00.01. Харків, 2003.

УДК 796.011:378

**Кравцов Т.Р.**  
студент I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПОВСЯКДЕННОМУ ПОБУТІ СТУДЕНТІВ**

Фізичне виховання – це процес, який почав своє життя багато років тому, і зараз є результатом важкої та довгої праці. Усім нам відомо, що фізичне виховання – це не тільки фізичний розвиток, а ще й розвиток духовних та моральних якостей, розвиток лідерства та цілеспрямваності. Безсумнівно, спорт-це не тільки засіб розвитку особистості, а ще й незамінна допомога протягом навчання. Багатьом відомо, що фізичне виховання сприяє покращенню пам'яті, стійкості під час виникнення стресових ситуацій (під час іспиту, заліків або контрольних робіт), концентрації уваги, підвищенню рівню життєдіяльності, формуванню мотивації фізичного і духовного самовдосконалення. Але, на жаль, не дивлячись на все це, через певні причини інтерес студентів та молоді до фізичного виховання зник і продовжує зникати [1].

Саме через високий спортивний інтерес метою нашого дослідження буде аналіз та шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів.

У повсякденному житті дуже важливо розвивати себе як особистість. Для цього потрібно вести активний спосіб життя, намагатися загартовувати себе за допомогою такого заняття як спорт. Фізичне виховання – це мудра наука, тому людина повинна розуміти, що вона матиме бажаний результат тільки тоді, коли виховання здійснюється за чітко визначеною схемою, коли визначення засобів та методів фізичної організації точно відповідає меті і поставленим завданням. Протягом навчання у школі людина хоч трішки, але бере участь у своєму фізичному розвитку. Саме зі вступом до ЗВО, більшість молоді припиняє розвиватися у фізичному плані. З чим це може бути пов'язано? [2].

За результатами досліджень було виявлено, що чисельність населення України за роки незалежності зменшилась більше, ніж на 5 млн. осіб, наша країна посідає перші місця із серцево-судинних захворювань та захворювань

легень. Проаналізувавши опитування та статистику молоді у плані збереження та зміцнення здоров'я, виявилось, що майже 90% студентів мають серйозні проблеми зі своїм здоров'ям (хоча середній вік становить всього 20-21 рік), причому 50% із них перебувають на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або взагалі звільнено від фізичних навантажень. Більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. Дослідження, які проводили соціологи, свідчать про те, що інтерес студентів до фізичної культури дуже низький і має формальний характер. Методом дослідження з'ясувалось, що це відбувається через відсутність вільного часу, і, безпосередньо, інтересу до спорту, як виду розвитку особистості. Така статистика не може не свідчити про негайне втручання у фізичний розвиток молоді та впровадження певних заходів для її залучення у фізичну культуру. Лише через 10 років систематичних занять фізичними вправами серед широких верств населення, життя людей збільшилось би на 6-8 років. Тому ми вважаємо, що результативними шляхами впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів буде:

1. Находження мотивації серед студентів та молоді. Кожна людина матиме бажання займатися певною справою, якщо вона буде відчувати ознаки свого успіху у цій справі. Тому, на нашу думку, раціональним буде впровадження більшої кількості конкурсів серед вищих навчальних закладів, винагородою у яких будуть не тільки дипломи та сертифікати, а ще й подарунки (наприклад, спортивний інвентар: м'ячі, тенісні ракетки, уніформа). Таким чином, спорт стане не тільки прикладом вдосконалення людини як особистості, а ще й джерелом отримання матеріальних цінностей.

2. Проведення занять не тільки у формі звичайних фізичних вправ, які більшості студентам здаються нудними та безкорисливими, а здебільшого у формі змагань, які будуть розвивати мотивацію бути кращими, почуття найспритнішого та найспортивнішого учня. Таким чином, буде розвиток як у фізичному вихованні, так і у розвитку таких особистих якостей, як цілеспрямованість та самовдосконалення у студентів.

3. Для студентів, які мають певні відхилення у фізичному стані та мають проблеми зі здоров'ям, організувати окремі заняття, а не звільняти повністю від фізичних навантажень. Я вважаю, що без спорту в житті людей з обмеженими фізичними можливостями, їх стан навпаки буде погіршуватися, але ніяк не покращуватися. Людям, які мають серцево-судинні захворювання мають займатися спокійним плаванням у басейні або гімнастикою, заняттями, які не мають навантаження на серце. Студенти із легеневиими захворюваннями можуть займатися дихальною гімнастикою. Звичайно, дозування вправ повинно залежати від ступеня і рівня ушкоджень та захворювань [3].

Отже, фізична культура – це невід'ємна частина життя і культури особистості, що становить основу його фізичного, духовного та морального

стану та успіху у її сфері діяльності. Вона свідчить про рівень реалізації можливостей людини, її розиток життєдіяльності, необхідний для гармонійного життя. Кожен студент повинен розуміти, наскільки йому важливо розвивати себе не тільки у сфері науки, а ще й фізично. Неможливий гарний результат наукової діяльності без фізичної активності людини. Спорт – це гарний приклад відпочинку та збагачення новими силами для подальшого бою у науковій та професійній діяльності. Тому, для здійснення розвитку фізичної культури в повсякденному побуті студентів необхідно впроваджувати нові методи здійснення занять, оптимізувати проведення фізичної діяльності у ЗВО та заохочувати молодь вдосконалювати себе як особистість у фізичній культурі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Матукова Г. В. Фізична культура як якість особистості. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2003. Вип. 7. Т 2. С. 255-258.
2. Гнітецька Т. П. Ефективність застосування опорних схем у процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх*: зб. наук. праць. Тернопіль, 2009. С. 87-90.
3. Статистичний щорічник України за 2007 рік. *Державний комітет статистики України*. К. :Консультант. Київ, 2008. 654с.
4. Куртова Г. Ю., Іванов Д. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2008. Вип. 55. С. 168-170.

УДК 378.015.31:796

**Кулікова К.В.**  
студентка II курсу,  
факультет економіки та права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОСНОВИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Культура харчування – це частина загальної культури людини, яку потрібно виховувати. Одна з умов самовиховання – пізнання самого себе, оцінювання свого характеру, своїх вчинків, можливостей.

Основні принципи здорового харчування схожі на основні принципи фізичного виховання, а саме поступовість (зміна структури харчування і збільшення навантажень); комплексність (виконання рекомендацій); регулярність і систематичність. На наш погляд, прості й доступні правила прийому їжі необхідні для формування правильного харчування і цілком можуть бути реалізовані в студентському житті.

Для виявлення, чи дотримуються студенти ХНЕУ ім. С. Кузнеця правила прийому їжі, в 2019-2020 навчальному році було опитано 156 студентів різних факультетів і курсів. Студентам була видана анкета, що складається з питань відповідним кожного правила прийому їжі. В ході роботи з'ясувалося, що повноцінне виконання правил у більшості студентів не організовано, що в подальшому може призвести до зростання захворюваності органів травлення і у відхиленні здоров'я. Так, студентська молодь з відхиленнями в стані здоров'я, що мають надлишкову масу тіла, часто залишається за рамками передових технологій діагностики та реабілітації.

Харчування студентів має бути підпорядковане певному режиму. Розподіл раціону протягом дня залежить від того, на який час доби припадає основне навантаження. Якщо активна діяльність студента відбувається в денний час (між сніданком і обідом), то сніданок повинен мати переважно вуглеводну орієнтацію та калорійним, малим за обсягом і легкозасвоюваним. Не слід включати в нього продукти з високим вмістом жирів і великою кількістю клітковини. Фізіологічне значення обіду складається в заповненні різноманітних витрат організму під час роботи. Асортимент продуктів повинен відповідати відновленню тканинних білків і поповненню в організмі вуглеводних запасів. Прийом їжі слід пристосувати до режиму дня так, щоб від моменту основного прийому їжі до тренування проходило не менше 1,5-2 ч. Це необхідно при видах спорту, пов'язаних з великими тривалими навантаженнями (лижі, марафон тощо). Для видів спорту, що відносяться до швидко-силових, цей час має бути не менше 3 ч. Овочі і фрукти є найважливішими постачальниками вітамінів С, деяких групи В, мінеральних солей, мікроелементів. Дуже важливим властивістю овочів є їх здатність значно збільшувати виділення травних соків і посилювати їх ферментну активність. Харчування студентів має бути різноманітним і забезпечує організм всіма необхідними речовинами. Одноманітне харчування не є корисним, воно може служити причиною порушення обміну речовин і перевантаження організму. Рекомендується включати в харчування в достатній кількості овочі та фрукти, які легко засвоюються, а також забезпечують організм вуглеводами, мінеральними речовинами і деякими вітамінами і необхідною кількістю поліненасичених жирних кислот.

Доцільно зазначити, що харчування забезпечує організм енергією. Безпосередньо м'язам необхідна енергія. Енергетичні витрати зростають в десятки разів при переході від стану спокою до фізичної активності. Тому необхідно правильно підібрати раціон харчування в залежності від виду спорту, віку, статі, маси тіла, стану обміну речовин, тривалості та інтенсивності тренувань. Щоденні вправи позитивно впливають на розвиток мускулатури, зміцнення зв'язок і сухожиль, а також на скелет в цілому, впливають на розумову здатність, покращуючи мозкову активність. Завдяки регулярним



заняттям в крові збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну, лімфоцитів. Що в свою чергу сприятливо позначається на захисних властивостях організму. Фізичні вправи здатні виправити дефекти зовнішності (поставка, викривлення хребта, зморшки), стануть прекрасною профілактикою плоскостопості, зміцнить м'язи черевної порожнини. Поліпшенню здоров'я сприяє помірне, інтенсивне тренування. Розвиток всієї мускулатури залежить від працездатності серцевого м'язів. При регулярних заняттях з фізичного виховання спорту розвивається мускулатура тіла, зміцнюється серцево-судинна, опорно-рухового, імунна, ендокринна, центральна нервова система. З недостатністю фізичної підготовленості з'являється слабкість головного двигуна кровообігу, що спостерігається при будь-якому фізичному навантаженні.

Отже, здоров'я людини залежить від якості продуктів та якості харчування. Для людини важливі всі показники якості їжі – її енергетична цінність, зміст всіх поживних речовин. Харчування, що відповідає характеру метаболічних змін, викликаних м'язовою діяльністю, певною мірою визначає розвиток процесів адаптації організму людини до виконання навантажень під час тренувань і змагань.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бурлаку Н. І. Проблеми раціонального харчування українських студентів. Всеукраїнська конференція з питань безпеки харчування. Тези доп., Київ, НТУУ «КПІ», 2010, с. 150-151.
2. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старення и долголетия*. 2011, Т. 20, № 2. С. 128-132, 205-217.
3. Пересічний М. І. Концепція організації харчування студентів. *Проблеми старення и долголетия*. 2011. Т. 20, № 2. С. 177-188.

УДК 796.011.1:614

**Кулик Ю.С.**  
студентка II курсу,  
фінансовий факультет  
**Гарбузюк Д.С.**  
студент I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **СОЦІАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Фізичне виховання є невід'ємною частиною життєдіяльності людини, від правильних і систематизованих навантажень залежить людське здоров'я,

сприймання нової інформації, сила волі, зниження стомлюваності. У даній статті розглядається зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді за допомогою фізичної культури і самовиховання.

Здоров'я є одним з основних умов соціального і культурного розвитку молодої людини. Кожен в житті хоче бути здоровим і сильним, і звичайно студентська молодь, не виняток у цьому питанні – для них, дуже важливо зберегти сили під час навчального дня і мати друге дихання для виконання навчальної, наукової і творчої діяльності. Для підтримки активності дуже важливі здоров'я і хороша фізична форма.

Необхідно пам'ятати, що здоров'я дуже важливо, і нехтування їм на користь великих навантажень може спричинити досить великі проблеми. Під час навчання в університеті потрібно намагатися приділяти раціональну кількість часу і навчанню, і здоров'ю. Нормальне і повноцінне життя людини не може існувати без здоров'я, отже, без занять спортом, виконання необхідних фізичних вправ і загартовуючих процедур.

Здоров'я залежить в основному від способу життя. На рівні суспільної свідомості, в сферах культури, освіти та виховання, людина проявляє великий інтерес до способу життя, важливим елементом якого є фізична культура.

Спосіб життя обумовлюється кількістю часу, який має особа: це вибір видів життєдіяльності, на які людина буде витратити своє дозвілля і вільний час. Деякі студенти при виборі того, як витратити свій вільний час, віддають пріоритет фізичним вправам, інші – комп'ютерним іграм, треті – читанню. Людина, яка заздалегідь планує витрати часу і зусиль, може приєднатися до широкого кола захоплень і творчих видів життєдіяльності [1].

Самостійна регуляція життя особистості (смак життя) проявляється через порядок компонентів і манери поведінки, що ведуть до досягнення цілей з мінімальними енергетичними затратами. Смак життя, стаючи звичкою, набуває великої свободи від свідомого контролю.

Для того, щоб міркувати про поняття «здоров'я», потрібно розібрати окремо три різні його сторони, які не можуть існувати одна без одної. Перша сторона – це фізичне здоров'я, тут мається на увазі стан дихальної, нервової, серцево-судинної та інших систем організму людини. Друга сторона включає в себе психічне здоров'я – ступінь розвитку розумових і творчих здібностей людини. Третя сторона, соціальна, безпосередньо залежить від держави, яка забезпечує адекватними умовами для життя людей. В даному випадку, під третьою стороною може розглядатися безпосередньо освітній заклад, який зобов'язаний надати комфортні умови для підтримки фізичної культури учнів.

Але не варто забувати, що у формуванні здоров'я людини беруть участь і такі чинники, як забруднення навколишнього середовища, рівень охорони здоров'я та інші. Можна зробити висновок, що стан здоров'я людини – процес розвитку, підтримки і збереження психічних і фізичних якостей, а також

створення для цього комфортних умов, при дотримання яких людина має високу працездатність, громадську активність, максимальну тривалість життя.

Важливою складовою здоров'я людини є фізіологічний стан його здоров'я. Рухова активність, що лежить в основі фізичної культури, має великий позитивний вплив на здоров'я, в той час як малорухливий спосіб життя і брак фізичного навантаження знижує опірність хворобам, сприяє порушенню і навіть припиненню зростання кісткової і м'язової тканини, скорочення об'єму легень, призводить до порушення роботи серцево-судинної системи організму. З урахуванням психологічного фізіологічного впливу на організм молоді, актуальними завданнями є: проведення комплексу оздоровчих заходів, постановка навчального навантаження з урахуванням недопущення втоми учнів, дотримання гігієнічних норм, а також комплексний розвиток сили, витривалості, гнучкості та спритності [2].

Науково-технічний прогрес дав багато для розвитку суспільства. Разом з тим, прогрес механізації та автоматизації виробництва, всіляких вказаних видів транспортних засобів знижує і мало-помалу скорочує частку фізичної праці, в той же час, знижуючи рухову інтенсивність людини.

Спосіб життя людини повинен підпорядковувати собі головну мету – збереження здоров'я. Також інші складові способу життя залежать від рухової активності. В умовах низької фізичної активності вже на другу добу корисна дія розумової діяльності знижується близько на 50%. Також погіршується зосередження уваги, зростає нервова напруга, людина стає дратівливою.

Фізична культура – невід'ємна частина життя людини, навіть після закінчення навчального закладу. Сьогодні в нашій державі приділяється велика увага фізичної активності людей. Людина протягом усього свого життя повинна тримати себе в тонусі, якщо вона хоче досягти довголіття і прожити ці моменти здоровим і щасливим.

Все життя людини залежить від стану його здоров'я. Абсолютно всі аспекти людського життя визначаються рівнем здоров'я. Саме тому здоров'я потрібно охороняти та зміцнювати. Але однієї фізичної культури недостатньо, крім неї, потрібно вміти регулювати свій спосіб життя. Перш за все, потрібно правильно, а головне вчасно харчуватися. Життя студента така насичена, що знайти час для повноцінного походу в їдальню дуже важко, і вони починають лаштовувати собі перекуси на перерві (чіпси, газована вода, насіння). Потрібно вміти розподіляти робочий час і відпочинок, чергувати розумову і фізичну працю. Також не потрібно забувати і про сон. Сон людини повинен становити не менше 8 годин. При нехтуванні сном з'являється агресія, втома, зниження посидючості та уваги.

Дослідження фактичних матеріалів про життєдіяльність молоді показує її невпорядкованість і хаотичність. Це видно в таких важливих процесах, як неправильне харчування, недосипання, перебування на свіжому повітрі в

мінімальній кількості, недостатня рухова активність, відсутність загартовування, виконання навчальної роботи в час, призначений для відпочинку, сну.

Одним з головних умов здорового способу є фізичне самовиховання і самовдосконалення. Фізичне самовиховання потрібно розуміти як процес обдуманого, спрямованого роботи над собою. Сюди повинні обов'язково входити загартовування, масаж, ранкова зарядка, пробіжка, прогулянки на свіжому повітрі.

Здоровий спосіб життя може бути забезпечений більшою мірою заняттями фізичною культурою. Про це свідчать такі факти, як те, що в учнів немає додаткового часу на спеціальні заняття по зміцненню, збереженню здоров'я. А заняття фізичною культурою в навчальний час не вимагають вільного часу, адже вони входять в процес навчання, побудовані так, щоб організм встигав відпочити від навантажень.

Існує деяка залежність між успішністю студентів і їх фізичним розвитком. Молодь, що мають раціонально розвинену мускулатуру, краще вчаться, встигають виконати великий обсяг навчальної роботи, швидше і якісніше виконують домашні завдання і при цьому менше втомлюються на заняттях. Велике значення фізична культура і спорт в житті людини відіграють і у вільний від роботи, навчання час або в інший період діяльності. Вільний час, в свою чергу, є складовою способу життя людини. І якщо мова йде про здоровий спосіб життя, то і всі ресурси доречні. Проведений час із сем'єю та друзями також дозволяє досягти такої мети як зміцнення здоров'я. Можна виділити вільний час улюбленому виду спорту. Залежно від пори року слід змінювати свої захоплення. Взимку – це лижі, ковзани; влітку – біг, плавання, велосипед, туризм тощо. Всі вони допомагають в майбутньому попередити схильність до паління, вживання алкоголю і наркотиків [3].

Головне питання фізичного виховання полягає в тому, що на початковому етапі свого розвитку вихованець не вміє працювати; не любить виконувати завдання та працювати. Але поступово долучаючись до фізичних навантажень, долаючи й адаптуючись до них, людина виховує в собі характер і волю.

Найважливішою адаптивною властивістю людини є її здатність до трудової діяльності. Ця здатність лежить в основі адаптації до нових форм рухової діяльності, характерною для спорту. Удосконалювання людини за допомогою занять фізичною культурою, спортом – головна умова прогресивного розвитку його розумових і фізичних здібностей особистості.

#### **Список використаних джерел:**

1. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2010. С. 50–54.

2. Кривошеєва Г. Л. Система формування культури здоров'я студентів. Київ, 2000. Вип. 5. С. 66-67.

3. Завидівська Н. Н. Особливості проектування процесу здоров'язберігального навчання студентів на засадах фундаменталізації змісту загальної фізкультурно-оздоровчої освіти. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. С. 41-47.

УДК 796.035-057.87

**Лошкарьова О.В.**  
студентка І курсу  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Актуальність цієї теми полягає в тому, що заняття спортом посідають не першочергове місце в освітньому та виховному процесах. На даний момент стан здоров'я та спосіб життя студентської молоді не відповідає вимогам встановлених стандартів сучасного суспільства, а також не може забезпечувати його подальший соціально-економічний розвиток.

Фізичні вправи та навантаження безпосередньо впливають на загальний стан здоров'я студентів. Результати дослідження впливу занять спортом на організм людини дають нам можливість зробити висновки щодо методів зміцнення, збереження, поліпшення здоров'я та збільшення тривалості життя.

Важливою складовою здоров'я людини є її повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя. Фізичне здоров'я забезпечує хороше самопочуття, міцний імунітет, бадьорість, надає силу. Психічне здоров'я відповідає за спокій, гарний настрій, добробут, веселість, гумор особистості. Соціальне здоров'я забезпечує досягнення успіху в навчанні та розвитку [1]. Саме завдяки заняттям фізичною культурою людина досягає міцного здоров'я. Через це слід просувати фізичне виховання серед молодого покоління і студентів в цілому [2].

У сучасному світі існує безліч методів і засобів зміцнення, збереження і покращення здоров'я. Підтримка здорового способу життя (ЗСЖ) є одним з них. Проте багато людей зазвичай помиляються, коли вважають, що ЗСЖ – це тільки фізичні вправи та їх виконання. Зміст цього поняття також складає необхідність дотримання збалансованого раціону харчування, здорового режиму сну, відмови від шкідливих звичок, дотримання рухомого способу життя, а також інші складові. Важливе місце посідає щоденні ранкові фізичні вправи. Завдяки регулярному виконанню ранкових фізичних вправ студенти

можуть покращити не лише свою фізичну підготовку, а також досягнути фізичної досконалості. Ранкова гімнастика усуває млявість після сну, дозволяє прокинутись, урівноважує нервову систему, покращує роботу дихальної та серцево-судинної системи, а також підвищує фізичну та розумову працездатність [3].

У нашому суспільстві склалася тенденція до зменшення рухомої активності індивідууму. Через це загальний рівень здоров'я стрімко падає. Переважна більшість студентів під час роботи за комп'ютером не приділяють достатньо уваги необхідності кожні 45 хвилин робити перерву, давати очам можливість відпочити та розім'яти м'язи тіла. Погіршення загального стану здоров'я значно зменшується, навіть якщо приділяти незначну кількість часу для таких фізичних вправ [4].

Здоров'я людини є важливою складовою життя, тому кожний індивідуум повинен особисто слідкувати за його станом. Самопочуття кожної людини залежить від низки чинників: способу життя, спадковості, екологічної ситуації навколишнього оточуючого світу, рівня медицини, рівня інформованості суспільства. Вчені провели дослідження, яке дало їм змогу зробити висновки про те, що вплив способу життя людини оцінюється приблизно в 50% [5].

На сьогодні статистичні дані прикро ілюструють те, що кількість хворих студентів з кожним днем тільки росте. Тобто, їм стає складніше впоратися з базовими фізичними вправами та навантаженнями. Через це створюються спеціальні групи ЛФК (лікувально-фізична культура). Цей вид фізичних навантажень дозволяє швидко і повноцінно відновити стан здоров'я людини. Позитивним ефектом від ЛФК є попередження ускладнень різноманітних захворювань.

Розглянувши вплив фізичних навантажень на людський організм, можна говорити про те, що кількість серцевих скорочень за хвилину у спортивної людини є меншою ніж у тих, хто не приділяє уваги спорту. Тобто, серцевий м'яз зношується повільніше, що забезпечує більш тривале, здорове і насичене життя.

За низької фізичної активності спостерігаються негативні зміни у дихальній системі, яка забезпечує людський організм киснем і є важливим елементом отримання достатньої кількості енергії на день.

Фізичні навантаження допомагають знизити рівень стресу. Вплив помірних фізичних навантажень збільшує людську працездатність та підвищує життєрадісність. Доцільно зазначити про вплив фізичної активності на імунітет студентів. Імунна система набагато ефективніше чинить опір різноманітним шкідливим бактеріям, вірусам та мікроорганізмам саме завдяки періодичним фізичним навантаженням.

Біг є найдоступнішим та найефективнішим видом фізичної культури. Він допомагає зняти нервову напругу, відволіктися від міркувань та підбадьорити

свій організм. Тренування з бігу сприяють підтримці стрункої фігури, зміцнюють імунну систему, покращують кровообіг, розумову діяльність та витривалість людського організму.

Фізична культура відіграє значну роль в забезпеченні здорового способу життя студентів. Розумно обґрунтовані та регулярні заняття спортом добродійно впливають на функціонування організму індивідууму. Усім студентам слід серйозніше ставитися до занять у ЗВО. Для цього вищі повинні розробляти різноманітні програми заохочування студентів до регулярного виконання фізичних вправ і збільшенню фізичної активності серед студентської молоді.

#### **Список використаних джерел:**

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособ. Москва, 2012. 158 с.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуре разных групп населения: навч. посібн. Київ, 2010. 248 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика: учеб. пособ. Москва, 2009. 328 с.

УДК 378.015.31:796

**Мірошниченко А.Д.**  
студентка ІІ курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ**

Сьогодні все гостріше піднімаються проблеми оздоровчої спрямованості освітнього та виховного процесу засобами фізичного виховання та спорту. Освіта є засобом розвитку можливостей особистості і спрямована на реалізацію особистісного потенціалу людини, його вільного самовираження, а також, освіта є одним із способів інтеграції людини в соціальну дійсність. Дисципліна «Фізичне виховання» в університеті є обов'язковою для всіх профілів і напрямів освітнього процесу.

Фізичне виховання активно впливає на життєво важливі сторони людського організму, отримані у вигляді задатків, які розвиваються в процесі життя під впливом навколишнього середовища. У своїй основі має доцільну рухову діяльність в формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я. У соціальному житті в системі освіти, виховання і відпочинку фізична культура проявляє своє оздоровче, загальнокультурне значення. Фізичний розвиток особистості тісно пов'язаний зі зміцненням і збереженням здоров'я людини.

Активно використовуючи різноманітні фізичні вправи, людина покращує свій фізичний стан, а результатом її діяльності є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових умінь і навичок.

Фізкультурно-спортивна діяльність, до якої включаються студенти перших курсів – один з ефективних механізмів злиття громадського та особистого інтересів. Вона є одним з ефективних засобів підвищення працездатності студентів у навчальному процесі та їх громадської активності. Залучення студентів до фізичного виховання і спорту починається з урахуванням особливостей їх фізичної підготовки.

При розробці норм для фізичного виховання і спорту поставлена мета щодо зміцнення здоров'я, а також досягнення спортивного результату.

Одним з головних критеріїв оцінки фізичного виховання у ЗВО є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів, простежити за якою можна за допомогою контрольних нормативів.

Новий час вимагає нового фізичного світу людини. Як навчання сьогодні стає постійним фактором життя члена суспільства, так і фізична культура перетворюється на невід'ємний атрибут життя.

Головною особливістю викладачів фізичного виховання є специфіка праці. Об'єктом діяльності педагога служить особистість студента. Педагогічна діяльність викладача складається з визначених елементів, які спільно утворюють своєрідну психологічну структуру.

Для більш активного залучення студентів в ХНЕУ ім. С. Кузнеця функціонує спортивний зал, що штанги, гирі, є хороша матеріальна база: спортивний інвентар (м'ячі, гантелі, скакалки, мати), а також працюють такі секції, як волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон. Невід'ємною частиною навчального процесу є участь студентів в масових оздоровчих фізкультурних і спортивних заходах, метою яких є встановлення особистісних контактів між майбутніми колегами й добитися кращих спортивних результатів між університетами міста, району. Цим і визначається рівень спортивної підготовленості студентів кожного університету.

Доцільно зазначити про найважливіші умови формування фізичної культури особистості, які повинні забезпечити включення студента в активне суспільне життя, а саме: належний рівень матеріально-технічної бази кафедри фізичного виховання; належний рівень соціально-професійної компетентності педагогічних працівників; гуманізація фізичного виховання; орієнтованість фізичного виховання на формування фізичної культури особистості; забезпечення стійкого взаємозв'язку між становленням компонентів фізичної культури особистості (а також фізичної культури особистості з іншими якостями); системне застосування продуктивних методів, прийомів і технологій; спортизація фізичного виховання, валеологізація фізичного



виховання; об'єктивна оцінка діяльності того, хто навчається (повинна враховувати всі аспекти діяльності того, хто навчається та її результатів).

Студенти свідомо вибирають форми занять і замислюються про свої фізичні кондиції. На першому-другому курсі студенти займаються за розкладом і за допомогою викладачів вибирають свій вид спорту, систему фізичних вправ, а на третьому-четвертому курсах займаються самостійно за розкладом роботи секцій під контролем викладачів кафедри. Цього достатньо для отримання інформації про стан здоров'я людини. Контрольні нормативи і тести характеризують рівень спеціальної підготовленості та рухової компетенції студентів. Такий підхід робить студента активним учасником освітнього процесу. Однак, слід зазначити, що примусові заняття не можуть сформувати стійкої потреби в них на все життя.

Отже, прагнути треба до того, щоб всі випускники ЗВО, отримавши вищу освіту, отримуючи «свій» вид спорту на все життя. Це є реальний внесок у формуванні основ здорового способу життя й по суті вирішує одне з основних завдань, що стоять перед системою фізичного виховання в формуванні особистості студента.

#### **Список використаних джерел:**

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

2. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>

3. Ольховнікова А. В., Куракіна О. М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів. Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/25\\_DN\\_2008/Sport/28999.doc.htm](http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.htm)

УДК 373.5.091

**Мотиґа Ю.А.,  
Шевченко А.О.**  
студентки І курсу,  
факультет менеджменту і маркетингу,  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ**

У наш час кількість людей у суспільстві, які дотримуються здорового способу життя, зростає. Хтось кидає палити, хтось дотримується певних дієт, хтось відмовляється від м'ясних продуктів, стає вегетаріанцем, а хтось

займається спортом, веде активний спосіб життя. Однак, всі вони мають бажання дотримуватися здорового способу життя, аби почувати себе краще.

На сьогоднішній день проблема зміцнення здоров'я молодого покоління стає пріоритетним напрямком роботи з молоддю є одним із пріоритетних завдань соціально-економічного розвитку нашої держави, яка визначає актуальність її теоретичного та практичного розвитку, а також необхідність наукових досліджень та розробки методологічних і організаційно-педагогічних підходів до збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя.

Актуальність теми здорового способу життя викликана зміною характеру і збільшення навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням громадського життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і воєнного характеру, які можуть викликати негативні зрушення стану здоров'я.

Здоровий спосіб включає в себе дотримання певних правил, які забезпечують гармонійний розвиток, духовну рівновагу та високу працездатність людини, базується на індивідуальній системі поведінки та звичок окремої людини, яка забезпечує гарний стан здоров'я. Тобто, здоровий спосіб життя – це практичні дії, що націлені на запобігання захворювань, зміцнення здоров'я та систем організму, а також покращення загального самопочуття людини.

Сучасна людина достатньо багато знає про здоров'я, а також про те, що необхідно робити для його збереження та зміцнення. Збереження здоров'я, дотримуючись здорового способу життя, повинно стати головним життєвим завданням кожної людини. Важливо, щоб молоде покоління накопичувало знання, а саме: фактори, способи та засоби, які зміцнюють здоров'я, могло оволодіти звичками, які націлені на його підтримку, тобто формувати соціальну потребу жити та бути здоровим.

Сучасне покоління можна охарактеризувати недбалими у ставленні до свого здоров'я. Багато в чому це визначено тривалою відсутністю соціальної політики держави у пропаганді здорового способу життя.

МОЗ визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, де під фізичним здоров'я розуміють здатність виконувати щоденну роботу, психічним – гармонію з самим собою, а соціальним – позитивне ставлення людини до інших людей, оточення, готовність допомогти і прийняти допомогу.

Багато молоді, дітей не тільки не вміють та не бажають уживати заходів для покращення здоров'я, а й дуже часто самостійно його погіршують. Як повідомив заступник голови парламентського комітету з питань охорони здоров'я Віктор Корж, 80% української молоді мають хронічні захворювання, а також зазначив, що більшість страждає відразу на декілька захворювань. І на

його думку, це викликане поширення нездорового способу життя серед молодих людей. «Лише 10% регулярно займаються спортом, решта 90% - нехтують фізкультурою і проводять вільний час за пляшкою пива.» Депутат каже, що 80% хлопців мають хронічні хвороби і непридатні до служби в армії, а 60% молодих мам мають патологічні хвороби або взагалі неможливість народжувати.

Здоров'я нашого молодого покоління залежить багато в чому від способу життя, звичок. Корисні звички допомагають формувати гармонійно розвинуту особистість, а корисні навпаки, гальмують цей процес. До шкідливих звичок можна віднести нераціональний режим дня, нераціональне харчування, низька фізична активність. Та найбільш шкідливими звичками, які дуже згубно впливають на стан здоров'я людини, є куріння, зловживання алкоголем, уживання наркотиків.

Як показують опитування, більшість молоді вже має шкідливі звички, вони пробували чи курять сигарети, вживають алкогольні напої і наркотичні речовини. За даними проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин», близько 50% українських підлітків мають досвід куріння, 86% вживали алкоголь та 18% - наркотичні речовини.

За останнє десятиліття спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молодого покоління. У сучасних умовах соціальної, економічної та політичної нестабільності молодь відчуває найбільш негативний вплив навколишнього середовища. Навіть якщо батьки будуть приділяти своїм дітям особливу увагу, чи молоді люди будуть самі це робити, то все одно назвати підрастаюче покоління повністю здоровим не можна. Погана екологія та обмаль руху даються взнаки. Гіподинамія, сидячий спосіб життя призвели до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму. Та ще й зараз такий час, що повітря, вода і харчування мають великий вплив. Найпоширенішими недугами є захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, шлунково-кишкового тракту та порушення зору.

Основна маса сучасної молоді віддає перевагу розвагам, і рідше – активним. На жаль, науково-технічний прогрес залишив негативний відбиток на проведенні вільного часу молодих людей, які навчаються. Розвиток комп'ютерних технологій у їх житті посідає дуже важливе місце, причому, зазвичай комп'ютер використовується у якості розваг, а невміння працювати в мережі Інтернет вважається дурним тоном.

Проведений аналіз дає підстави вважати, що проблема формування здорового способу життя серед молоді залишається досить актуальною і потребує негайного вирішення, а також повинна турбувати не тільки фахівців та працівників освіти, а в першу чергу, самих молодих людей.

Отже, у сучасних умовах здоровий спосіб життя є визначальним фактором збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління. У сучасному

суспільстві є досить гостра соціальна проблема, яка пов'язана з низьким рівнем здоров'я української молоді. Ця проблема вимагає її аналізу та розробки нових підходів до формування здорового способу життя. Досягти цього можна, перебудувавши погляди щодо причин і наслідків не здоров'я, а саме формування здорового способу життя, набуття знань, які будуть дозволяти здійснювати гармонійний розвиток людини згідно з умовами сьогодення. Як свідчить світовий досвід, це є набагато ефективнішим та доцільнішим ніж лікування наслідків нездорового способу життя. Тому, дуже важливо зберегти те, що маємо, бо зруйнувати значно легше, ніж створити та зберегти.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис.... канд. пед. наук : Київ, 2004. 19 с.
2. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: теоретико-методологічний аспект: монографія. Запоріжжя, 2003. 242 с.

УДК 796.015.55

**Панкова К.А.**  
студентка II курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім.С. Кузнеця

### **РАНКОВА ЗАРЯДКА ЯК СПОСІБ ПОКРАЩИТИ СВІЙ ФІЗИЧНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН**

Ранкова гімнастика є максимально корисною для організму, тому що повертає його до тонусу після нічного відпочинку, сприяє пробудженню та пошвидшенню фізіологічних процесів. Вона є прекрасним способом скоріше прокинутися та сконцентруватися [1].

В умовах переходу студентів на дистанційне навчання, викладачі кафедри фізичного виховання пропонують студентам виконувати нескладні фізичні вправи вранці в якості зарядки.

Десять ідей, як перетворити ранкову гімнастику на приємну звичку:

1) Переставте свій будильник або перекладіть телефон. Зазвичай люди ставлять їх поряд з ліжком. Перемістіть їх на інший бік кімнати. Таким чином уранці, щоб вимкнути надокучливе дзижчання, вам доведеться встати.

2) Попросіть про підтримку своїх близьких. Запропонуйте рідним піклуватися про своє здоров'я та робити ранкову зарядку разом. Це не тільки

додаткова мотивація, але й можливість проводити більше часу зі своєю родиною. Якщо ви живете самі, заохочуйте друзів.

3) Майте чіткі цілі та плануйте їх досягнення. Щотижня записуйте, о котрій годині ви хочете прокинутися кожного дня та які вправи виконати. Плани на папері дадуть вам змогу побачити свої успіхи та невдачі.

4) Складіть мотивуючий плейліст. Поставте улюблений енергійний трек на мелодію будильника, а після цього вмикайте радіо або плеєр. Робити вправи під музику набагато простіше та веселіше, а ще вона допомагає побороти втому.

5) Заздалегідь підготуйте місце для зарядки. Приберіть усе зайве, розстеліть гімнастичний килимок, зберіть необхідний інвентар ввечері – і вранці не доведеться витратити на це дорогоцінний час. Це стане ще одним приводом зробити-таки зарядку: адже ви вже доклали для цього стільки зусиль!

6) Заохочуйте себе. Якщо вам вдалося виконати план на тиждень, винагородьте себе, зробивши манікюр, відвідавши улюблений парк або просто подивившись цікавий фільм. Придбайте собі нову спортивну форму або тренажер для ваших занять, щоб прокидаючись вранці, мати бажання ними скористатися.

7) Розповідайте про свої плани усьому світу. Напишіть друзям в соціальних мережах, що тепер збираєтесь робити зарядку щодня, викладайте фото та оприлюднюйте свої плани. Регулярно пишіть про те, чого ви вже досягли – це не тільки дає привід пишатися собою, а й мотивує на наступні досягнення.

8) Дайте собі час. Прокидатися раніше, ніж ви звикли – складно. Ви витратите перші тиждень або два тільки на те, щоб звикнути до нового розкладу.

9) Продумайте свій сніданок. Якщо після сну ви відчуваєте сильний голод, з'їжте щось невелике, але поживне (трохи мигдалю або банан). А після тренування вже поснідайте повноцінно.

10) Налаштуйте себе на потрібний лад психологічно. Ви маєте чітко усвідомлювати, чого прагнете. Напишіть список того, що зможете робити, якщо станете більш фізично витривалим.

Результати виконання вправ необхідно записувати в щоденник, який наведено як приклад в таблиці 1. У перший день зробіть всі вправи, і запишіть свої результати, а в наступні дні намагайтеся виконувати вправи в такому ж темпі, і поступово збільшувати кількість разів/підходів. Займайтеся в комфортному для вас темпі, і враховуйте індивідуальний прогрес, тому що у кожного він може бути різним, і може залежати від фізичних здібностей студентів.

Таблиця 1

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Присідання (1 хв.)							
Планка(кількість сек/хв)							
Стибки Джампінг-Джек (1 хв.)							
Прес (1 хв.)							
Віджимання (1 хв.)							

Після першого тижня подивіться на свої результати, чи є в них прогрес. Наступного тижня продовжуйте займатися, записуючи свої результати. Вправи в таблиці наведено для прикладу. Якщо якісь з них ви вважаєте складними для виконання або неефективними, можна замінити їх на інші. Намагайтеся задіяти різні групи м'язів. Надсилайте свої результати викладачеві, щоб обговорити динаміку виконаних вправ і отримати рекомендації [4].

Ранкова гімнастика є дуже корисною звичкою, яку може розвинути у собі кожен. Вона займає зовсім не багато часу: достатньо знайти якісь 20 хвилин та провести їх з максимальною користю для свого організму. А для цього потрібно встати з ліжка трохи раніше та порадувати своє тіло ранковими вправами.

#### Список використаних джерел:

1. Булич Є. Г., Муравов И. В. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. Київ , 2003. 42с.
2. Черкашин Р. Є. Методика навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02. Львів, 2011. 22 с.

УДК 378.015.31:796

**Петренко А.А.**  
студентка ІІ курсу,  
фінансовий факультет  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЕКОНОМІСТІВ

Представниками однієї з найбільш розповсюджених професій сьогодні є економісти. Питання, пов'язані з використанням фізичних вправ для підвищення стійкості організму до впливу специфічних для цих професій захворювань, що виникають в процесі їх трудової діяльності, в даний час все

ще не отримали належного відбиття в практиці фізичного виховання працівників зазначеного профілю і вимагають спеціального вивчення.

Особливо зростає в наш час значення фізичної підготовки як ефективного засобу оптимізації трудової діяльності й усунення несприятливого впливу поєднання м'язової гіподинамії та великих нервово-емоційних напружень, що характеризують діяльність людини розумової праці.

Рухову діяльність, трудову активність визначають такі компоненти, як м'язова сила, витривалість, швидкість, координація рухів, реакція вибору та інші психофізичні якості. Загально визнано, що всі ці складові такі, як і професіональні особистості, в певних умовах. Отже, конкретний зміст фізичної активності економіста спирається на психофізіологічну тотожність трудового процесу й фізичної культури та спорту. Завдяки саме цьому на заняттях фізичного виховання та спортом можна моделювати окремі елементи трудових процесів.

Саме різноманітність видів спорту, так само як і різнохарактерність трудових процесів, дозволяє моделювати в спортивній підготовці багато параметрів психофізичного навантаження на людину в процесі праці. Крім прикладної спрямованості окремих видів спорту слід ще раз підкреслити значення занять спорту взагалі. Елемент змагання, пов'язаний з підвищеними фізичними навантаженнями, дозволяє використовувати спорт для вдосконалення і виховання найбільш важливих в сучасному виробництві психічних якостей і властивостей особистості.

Так, робочий день економіста складає 8 годин. Робота економіста відноситься до першої групи професій, що характеризуються розумовою роботою різного ступеня напруженості: від легкої й різноманітної до напруженої та одноманітної: зовнішня механічна робота проявляється в статичній роботі м'язів спини для підтримки робочої пози, м'язи шиї також виконують статичну роботу, м'язи рук виконують незначні операції: письмо, гортання сторінок з метою пошуку інформації. Рухи обмежені й виконуються з невеликою амплітудою.

Також, у даній професії спостерігається значний дефіцит фізичного навантаження, що викликає такі негативні ефекти, як гіпокінезія, гіподинамія, порушення хребта, порушення кровообігу в малому тазу, застійні явища в нижніх кінцівках, погіршення функціонального стану м'язів, що підтримують робочу позу тощо. Характер робочої діяльності економіста не пов'язаний з вираженим фізичним стомленням, а фізичне навантаження – на низькому рівні.

Для ефективного здійснення фізичної підготовки студентів, майбутніх фахівців в області економіки, викладачами кафедри фізичного виховання і спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця розроблена методика, що спрямована на формування у студентів розуміння впливу регулярних занять фізичними вправами та їх позитивний вплив на організм займаються, а також на вміння

підготувати та провести самостійне заняття фізичними вправами. Навчальний матеріал розрахований на дворічний період навчання. У кожному семестрі вирішуються певні завдання й формуються необхідні вміння та навички студентів для самостійної організації тренувального заняття з певним видом фізичних вправ.

На першому курсі навчання, який є початковим етапом формування компетенцій, студенти повинні: вивчити вплив регулярного фізичного навантаження на функціональні системи організму (дихальну, серцево-судинну і м'язову системи); вивчити опис і критерії техніки основних рухів певного виду спорту; вміти застосовувати на навчальних заняттях фізкультурно-спортивну термінологію та правильно виконувати основні рухи того чи іншого виду спорту.

Основні завдання другого курсу: ознайомитися зі структурою навчального заняття; скласти та провести підготовчу частину заняття; вивчити методику розвитку витривалості, вміти застосовувати практичні способи регулювання інтенсивності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. С. 339–343.

2. Романенко В. О. Формування готовності до ефективної професійної діяльності засобами фізичної культури. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. К., Вінниця, 2001. С.261.

УДК 378.015.31:796

**Радченко Е.Р.**

студентка I курсу,

факультет міжнародних економічних відносин

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **СПОРТ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

У нашій країні все більше розвивається і пропагується аматорський спорт, особливо як професійний, так він зустрічається в житті молодого покоління українців.

Спорт як багатогранне суспільне явище є сферою підготовки людини до трудової діяльності, відповідає духовним запитам суспільства, зміцнює та розширює інтернаціональні зв'язки, а також є одним з важливих засобів етичного та естетичного виховання. Він один з найбільш загальнодоступних методів зміцнення та збереження здоров'я і працездатності людини. На даний



момент виникають і формуються різноманітні види занять і часто фізичними вправами поліпшуються нові, незвичайні різновиди спорту. Саме це і викликає великий інтерес у молоді.

Зараз спорт набуває значну важливість у світі, що виникають підстави розглядати його одним з основних видів людської діяльності. Заняття спортом, особливо аматорським, часто розглядають не тільки як спосіб підтримки й збереження здоров'я, а й як захід щодо запобігання алкоголізму та наркотичної залежності, антисоціальних проявів поведінки людини. Саме цим обумовлюється актуальність теми даної наукової статті.

Чому ж спорт такий популярний серед молодих людей? В першу чергу спорт бореться зі стресом. Сучасна молодь дуже схильна до різних стресових ситуацій. Багато факторів впливають на психічний стан, до них можна віднести і навчання, і роботу. Якщо не боротися зі стресом він може перетворитися в депресію або нервовий зрив.

Заняття спортом поліпшують кровообіг і роботу мозку. Саме тому необхідно періодично виконувати прості фізичні вправи, що, в свою чергу, активізує роботу головного мозку та нервової системи.

Відчуття легкості, бадьорості та задоволеності створює м'язова робота. Якщо організм натренований, то краще проходить регуляція вмісту цукру в крові. Прискорений обмін речовин сприяє кращому засвоєнню поживних речовин і швидшому протіканню хімічних процесів в організмі. Через щоденні заняття спортом змінюється склад м'язів на хімічному рівні, а кількість енергетичних речовин зростає. Різко збільшується потреба організму в кисні при виконанні фізичних вправ. Тому, що чим більше функціонує м'язова система, тим дихання стає більш об'ємним. А це означає, що серце й легені більше працюють. При деяких захворюваннях і порушеннях роботи організму, рекомендуються щоденні мало тривалі фізичні навантаження, що призводить до швидкого відновлення. Підвищення тонусу і стимулювання захисної сили організму залежить від фізичних вправ.

Велика кількість соціологічних опитувань молоді, які займаються спортом, говорять про те, що в спорті формуються уявлення про життя, суспільство та світ в цілому. Адже саме в спорті виявляються найбільш важливі цінності сучасного суспільства, такі як рівність шансів на успіх, досягнення успіху, прагнення бути першим, перемогти не тільки суперника, але й самого себе.

На сьогодні, в нашій країні запускаються й починають свій розвиток безліч програм, які спрямовані саме на розвиток спорту серед молодого покоління нашої країни. Основною метою таких програм є створення системи популяризації занять спортом юної та молодшої частини населення. Змінюється законодавча база щодо спорту й фізичного виховання. Вдосконаленню піддається також аматорський спорт, з кожним роком кількість спортивних

залів, фітнес-центрів тільки збільшується, що дозволяє зробити висновок про високу зацікавленість людей.

Таким чином, масовий молодіжний спорт є необхідною умовою успішного розвитку сучасного українського суспільства і досягнення національних стратегічних інтересів. Крім цього, заняття спортом стали найбільш модним серед молодого покоління.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кобяков Ю. П. Концепція норм рухової активності людини. *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. №11. С. 20-23

УДК 796.011.3:37.091.212

**Резниченко А.Р.**  
студентка II курсу,  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ДО ПИТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

Інтенсифікація навчальної діяльності, реформування освітньої системи вищої школи та перехід від традиційної організації навчального процесу до інноваційних технологій, істотно підвищує вимоги до стану здоров'я студентів. Низька рухова активність викликає стан гіподинамії, що характеризується низкою суттєвих порушень фізіологічних систем організму студента. Тому, необхідним є збільшення рухової активності студента та підвищення його мотивації до ведення здорового способу життя, зокрема до занять фізкультурно-спортивною діяльністю у вільний час за межами академічного розкладу і в тренувальних режимах.

Багато дослідників приділяють особливу увагу питанням збереження та зміцнення здоров'я студентів, такі як В. Бобрицька, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гріньова, Л. Жаліло, В. Оржехівська, С. Страшко, Л. Сущенко.

Поряд зі спеціальними предметами дисципліна «Фізичне виховання» в вищих навчальних закладах представлена як навчальна дисципліна й найважливіший компонент цілісного розвитку особистості, якій належить основна роль в збереженні та зміцненні здоров'я, формуванні здоров'язбережувальних компетенцій.

У відповідності зі стандартами вищої освіти компетенція – здатність застосовувати знання, вміння та особистісні якості для успішної діяльності в певній галузі.

Доцільно відзначити, що компетентність студентів у сфері здорового образу життя проявляється в готовності самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтриманням і збереженням здоров'я.

До моменту закінчення вищого навчального закладу у молодих людей закінчується розвиток життєво необхідних рухових навичок і умінь, остаточно закріплюється потреба в фізичних вправах, що сприяють зміцненню здоров'я і працездатності. У зв'язку з цим зростає соціальна і педагогічна значущість організації оздоровчої роботи в ЗВО, яка сприяє розвитку компетентності студентів в сфері здорового способу життя. Студенту пропонуються різновиди фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до його інтересів, природних здібностей, фізичному розвитку й рівню здоров'я для забезпечення не тільки фізичної підготовленості до високої працездатності, а й для формування здоров'язбережувальних компетенцій.

Відповідно до цього результатом навчальної діяльності студента є вміння застосовувати різні системи вправ у формуванні здорового способу життя; здійснювати самоконтроль за станом свого організму під час самостійних занять; використовувати засоби і методи фізичного виховання для формування фізичних і психічних якостей особистості.

Здоров'язбережувальна компетенція є однією з ключових і відноситься до групи компетентностей, що відносяться до самої людини як особистості, суб'єкта діяльності й спілкування [1, С.14-19].

Для якісного формування здоров'язбережувальних компетенцій у майбутніх фахівців необхідна: індивідуалізація фізичного навантаження для всіх студентів (обов'язкова реєстрація основних гемодинамічних параметрів); включення в навчальну програму з фізичного виховання розділів, пов'язаних з питаннями формування та виховання мотиваційно-ціннісних установок на здоровий спосіб життя; організація та проведення методико-практичних та семінарських занять за певними темами.

У структурі здоров'язбережувальних компетенцій виділені наступні компоненти, зміст і напрямки яких взаємопов'язані зі структурою професійної діяльності студентів, що навчаються в економічному ЗВО:

- знання (правові норми законів, інтегративний курс «Актуальні проблеми фізичної культури», вплив негативних впливів на організм людини);
- мотиви, цінності (використання ресурсів в розвитку професійно значущих психофізичних якостей; застосування засобів фізичної культури в запобіганні й збереженні професійного здоров'я; формування почуття відповідальності; комунікація та взаємодія з іншими людьми; збільшенні знань в галузі фізичної культури, здорового способу життя);

- технології (навчання фізичним вправам; оптимізації психофізичного стану та відновлення функціональної цілісності організму);
- професійні навички (знання фізіологічних характеристик, які визначають зміст видів праці економіста; облік високою емоційністю; профілактики професійних захворювань) [1].

Таким чином, знання про зміст і структуру здоров'язбережувальних компетенцій, сприяють ефективному становленню, зміцненню мотивації студентів до здоров'язбереження. Динаміка формування здоров'язбережувальних компетенцій студента простежується протягом професійної підготовки всього освітнього циклу. Це підтверджується результатами моніторингів, досягненнями в спартакіадах, а також особистою поведінкою, орієнтованою на здоровий спосіб життя і активними заняттями з фізичного виховання та спортом.

Також, особливо важливим напрямком позанавчальної роботи ХНЕУ ім. С. Кузнеця є соціальна та психологічна підтримка студентів, для реалізації якої у 2005 році створена психолого-педагогічна служба підтримки студентів. Однією з пріоритетних функцій цієї служби є формування позитивних соціально-психологічних установок молоді.

Психолого-педагогічна служба спільно з керівником з фізичного виховання розробляють анкети для студентів, аналіз яких дає найбільші уявлення про контингент, допомагає налагоджувати роботу з академічними групами, і сьогодні можна відзначити певні напрацювання щодо організації та проведення профілактики здорового способу життя серед студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Зимняя И.А. Интегративный подход к оценке единой социально-профессиональной компетентности выпускников вузов. *Высшее образование сегодня*. 2008. № 5. С. 14-19.

УДК 378.015.31:796

**Ромась А.О.**  
студентка I курсу  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **КОМАНДНІ ВИДИ СПОРТУ**

У сучасному суспільстві зростає значення фізичного виховання як засобу підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі. Фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей і оволодіння життєво важливими рухами. В період навчання студента необхідно позначити

важливість активних фізичних навантажень, а також зацікавити студента фізичними вправами. Розумова праця вимагає хорошої фізичної підготовки людини. Адже заняття фізкультурою і спортом зміцнюють не тільки м'язи, але і нерви, стимулюють думку завдяки поліпшенню кровопостачання мозку, забезпечуючи більш надійну його роботу. Доцільно відзначити, що найбільший інтерес для студентів представляють ті різновиди спорту, які сприяють посиленню припливу кисню в організм, забезпечуючи його витривалість. З усіх форм фізичної підготовки студенти вподобають командні види спорту через властиву їм емоційність і розвиток фізичної сили (волейбол, баскетбол, футбол). Різкі кидки, стрибки, переміщення та пробіжки сприяють тренуванню дихального апарату, а також сприяють становленню витривалості. У процесі рухової активності розвивається координація. Активні рухи, під час гри, призводять до того, що організм починає працювати злагоджено.

Точність і динаміка руху залежать від даних, які надходять в мозок. Чим краще потік інформації між мозком і нервовою системою, тим краще результати в спорті. Практично кожен рух координується за допомогою візуального пізнання. Зорова система також бере участь в цьому процесі. 30 областей мозку беруть участь в процесах, пов'язаних із зором. Тренуючи зорову систему, можна підвищити ефективність передачі сигналів в нервовій системі; швидкість і точність прийняття рішень. Така підготовка часто є вирішальним фактором перемоги або поразки в спорті. Всі системи, що відповідають за рух і вивчення нових технічних елементів, дуже впливають на діапазон руху, силу, координацію, техніку або баланс.

На кафедрі фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця працюють секції волейболу, баскетболу, футболу тощо. Студенти беруть активну участь в студентських спортивних змаганнях (першості навчальних груп з ігрових видів спорту; спартакіади, турніри між факультетами). Високі результати студентами університету багато в чому досягнуті завдяки впровадженню методів інтенсивних тренувань в навчально-тренувальний процес, включаються внутрішні резерви і найбільшу кількість м'язових груп.

Сьогодні до основних професійних якостей випускників університету відносять такі якості, як: комунікабельність; вміння поважати думку інших; підпорядковувати свої інтереси інтересам колективу; почуття товарищескості; відповідальність за спільну справу; здатність відстоювати свою точку зору, вміння працювати в команді.

Командна взаємодія реалізується в різних формах: стимулююча, мотивуюча, оцінююча. Порівняння форм спілкування і взаємодії в тренувальному процесі дозволяє сформувати нові моделі і більш ефективні формати підготовки спортивної команди. Кожній команді притаманні соціальні цінності, усвідомлення необхідних ціннісних орієнтацій, реальних можливостей їх реалізації і методів їх досягнення, дозволяє досягти

психологічну стійкість і забезпечує високу націленість на результат в змаганні, а також і на подальшу кар'єру команди в цілому.

#### **Список використаних джерел:**

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. М.: Академия, 2008. 520 с.

2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание. *Теория и практика физической культуры*, 2004. №5. С. 44-46

УДК 378.015.31:796

**Садій В.В.**  
студентка I курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ПИТАННЯ УПРАВЛІННЯ СИСТЕМОЮ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗВО**

У сучасному житті поступово відбувається зростання соціальної значущості фізичної культури і спорту. Розвиток фізкультурно-оздоровчого руху суспільстві позитивно впливає на всі сфери людини, збільшуючи її потенціал і створюючи додаткові фактори успішного соціального розвитку. У зв'язку з цим особливо важливим стає вдосконалення наявних підходів до управління фізкультурною роботою в ЗВО.

Існує ряд першочергових питань, які необхідно вирішувати найближчим часом, а саме: залучення населення до систематичних занять з фізичного виховання; розвиток матеріальної бази та інфраструктури; вдосконалення технологій; збільшення кількості професійних тренерських кадрів; відновлення втрачених традицій українського масового спорту; активна пропаганда на державному рівні занять з фізичного виховання та спортом як складової частини здорового способу життя, взаємодія ЗВО і органів виконавчої влади з громадськими спортивними організаціями в галузі фізичної культури і спорту.

Важливе значення в розвитку сфери фізичного виховання та спорту має пропагандистське спрямування, яке впливає на свідомість і настрій широкого кола людей: поширення знань в галузі фізичного виховання та спорту, а також залучення населення до систематичних занять щодо здорового способу життя, що передбачає підвищення рівня освіти населення; використання засобів фізичного виховання в режимі праці та відпочинку.

При дотриманні всіх умов (виконання всіх принципів здорового способу життя) результат має бути позитивний. Здоров'я людини передбачає стан її фізичного, душевного і соціального комфорту:

- виховання гармонійно розвиненої особистості;

- виконання і дотримання медичних рекомендацій при різних захворюваннях;
- рухливий спосіб життя;
- систематизовані навантаження.

Поняття «Здоровий спосіб життя» і «Фізичне виховання» органічно єдині в своїй гуманістичній спрямованості та орієнтовані на фізичний розвиток і фізичну підготовленість конкретної особистості. Фізична культура створює необхідні передумови й умови для підтримання здорового способу життя людини, істотним компонентом якого є організація рухової активності. Підтримка організму в постійному тонусі сприяє підвищенню працездатності, творчої активності, фізичного вдосконалення, збереження здоров'я і довголіття.

Велика увага в ХНЕУ ім. С. Кузнеця приділяється питанням пропаганди фізичного виховання та спорту, а також здорового способу життя. Нормативно-правове регулювання даної сфери включає широкий спектр нормативних актів, які дозволяють чітко окреслити цілі, завдання та основні напрямки в галузі пропаганди здорового способу життя.

Так, в офіційних документах університету позначений орієнтир на збільшення частки студентів, які систематично займаються фізичними вправами. Так, викладачами кафедри розроблені та ефективно реалізовані заходи щодо пропаганди фізичного виховання як важливої складової здорового способу життя. Щорічно проводяться масові фізкультурно-оздоровчі заходи, «Дні Здоров'я», змагання серед студентських команд. Багаторічний досвід проведення фізкультурно-оздоровчих заходів показав, що необхідно постійно працювати з молоддю, проводити роботу з дошкільними та шкільними закладами, формувати систему інформаційної підтримки відповідно пропаганди здорового способу життя. Фізичне виховання та спорт впливає на процес формування особистості студента. Для збереження і зміцнення здоров'я молоді дуже важливо розширити систему безперервної спортивної освіти, включаючи підвищення кваліфікації викладачів. Також, збільшення кількості студентів-учасників фізкультурно-спортивного руху неможливо без активної участі адміністрації університету. Так, доцільно пропагувати здоровий спосіб життя шляхом створення і трансляції відеороликів в соціальних мережах, розміщення в стінах університету агітаційних плакатів, що пропагують заняття з фізичного виховання та спортом, створення виставок, що демонструють досягнення спортсменів, а також проведення конференцій та круглих столів з питань пропаганди фізичної культури. Отже, в ЗВО пропаганда здорового способу життя є ключовою, тому необхідно приділяти увагу розвитку масової фізичної культури, проведення соціально-значимих пропагандистських заходів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*. 2007. № 4.

2. Копа В. М. Соціальна цінність модусу здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03. Одеса, 2006. С.12.

3. Сучасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації. К.: Наук, світ, 2003. 95 с.

УДК 796.035

**Терешкін М.С.**  
студент II курсу,  
факультет економічної інформатики  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Слово «рекреація» може бути знайоме не кожному, проте абсолютно всі знають, що таке активний відпочинок. У визначенні наукового терміну цього слова, зазначаються такі пояснення, як використання вільного часу людини для їх оздоровчої, спортивної та культурно-ознайомчої діяльності. Ці заходи мають проводитись на спеціалізованих територіях, що розміщені поза постійним помешканням людини.

Фізична рекреація завжди пов'язана з відновленням сил – духовних або фізичних, тобто їй повинна передувати якась діяльність, після якої потрібна рекреація. Рекреація має перспективи більш активно увійти в життєдіяльність сучасної людини, як частина її фізкультурної діяльності. Специфічна відмінність рекреаційної діяльності полягає в одночасному вирішенні задач не тільки відновлення психоемоційної та фізичної сфери, але, головним чином, в комплексному розвитку інтелектуального й фізичного компонентів людини [2]. Щоб наблизитись до стану максимального здоров'я, необхідно рухатись, жити творчо, розкривати сповна свій потенціал, вдосконалювати свої навички та здібності. Впровадження різноманітних заходів популяризують активні форми відпочинку серед молоді та студентів.

Результат фізичної рекреаційної діяльності відображається у наступних значеннях: біологічне (відновлення функції організму людини після професійної діяльності, навчання); соціологічне (інтеграція людей у соціальну спільність); психологічне (формування певного емоційного стану); естетичне [2; 3]. Таким чином, фізичну рекреацію доцільно розглядати як комплексне, багатогранне явище, у межах якого поєднуються різноманітні аспекти фізіології та психології людини, які зумовлюються різними соціально-економічними, політичними, культурними та ідеологічними чинниками.

Засоби масової інформації у значній мірі впливають на запит та формування моди сучасної молоді на різновиди рекреаційної активності. Зокрема потужні продукційні фірми, які розповсюджують інформацію про



популярні та ефективні спортивні обладнання, одяг для тренувань, інвентар, тощо. Так, у м. Харків існує багато майданчиків для проведення активного відпочинку: міські стадіони, спортивні комплекси, обладнані спортмайданчики тощо.

Відомо, що студенти сприймають академічні заняття з фізичного виховання не як засіб зберегти здоров'я, або відпочити від лекцій з розумовим навантаженням, а швидше як ще одна дисципліна із певними зобов'язаннями. Отже, освітній процес із фізичного виховання в українських закладах вищої освіти не відповідає інтересам студентів. Більшість із них стверджують, що заняття фізичною рекреацією вимагають певних матеріальних витрат, адже необхідно придбати певні спорядження, одяг, сплатити оренду приміщень або заняття із тренером.

#### **Список використаних джерел:**

1. Кий-Кокарева В. Г., Завадська Н.В., Ліцосва О.М. Фізична рекреація як чинник покращення здоров'я студентів. Вісник Луганського національного університету. Серія: педагогічні науки. Луганськ, 2018. Вип. 4. С. 187-194. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup\\_2018\\_4\\_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2018_4_27)
2. Круцевич Т.Ю., Пангелов С.А. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. Вип. 2. С. 18-20. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2010\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2010_2_5)
3. Кулік І.Г. Оздоровчо-спортивна рекреація і студентська молодь. Вісник КДУ ім. Михайла Остроградського. Черкаси, 2010. Вип.5. С.208-210.

УДК 378.015.31:796

**Харченко А.Є.**  
студентка І курсу,  
факультет міжнародних економічних відносин  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ПИТАННЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ СЕРЕД СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збільшення психічних навантажень і активізація самостійної творчої роботи в процесі навчання студентів у вищих навчальних закладах актуалізували питання впровадження в повсякденне життя фізичного виховання і спорту. Систематичні й регулярні заняття фізичними вправами підвищують психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів, а також відбувається збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Виконання фізичних вправ повинно проходити за певними правилами. Недотримання цих правил призводить до різноманітних травм, які негативно впливають на весь організм людини. Травми ж приносять розчарування, небажання займатися спортом і призводять до різних функціональних та органічних порушень в організмі. У травмованих студентів виникає підвищений рівень тривожності та емоційної неврівноваженості.

Слід зазначити, що травми трапляються в будь-якому виді спорту. Обмеження рухової активності молоді, технічний прогрес, підвищення розумових навантажень в ЗВО, призводить до зменшення обсягу фізичних навантажень в режимі дня студентів: затримується розвиток їх основних фізичних якостей та зниження функціональних можливостей організму.

Знизити кількість травм при проведенні занять з фізичного виховання можна за допомогою фізичної підготовки, розминки та дотриманням техніки безпеки. Фізична підготовка студентів – це виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей організму. Фізична підготовка розподіляється на загальну й спеціальну, при цьому, загальна фізична підготовка допускає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей, а спеціальна – характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Розминка – це короткий відрізок часу, протягом якого організм готується до фізичних навантажень. Відмова від виконання розминки призводить до травм, тому що не готові м'язи, зв'язковий апарат і нервова система. При добре виконаній розминці розігріті м'язи можуть розтягуватися з більшою амплітудою. Студент стає гнучкішим і може мінімізувати пошкодження, які можуть статися випадково. Гнучке тіло швидше реагує й амортизує незручні положення, які не виключені під час спортивної гри. Розминка готує організм до активної гри, тренувань і допомагає запобігти травмам. При невиконанні розминки можливе виникнення наступних ситуацій: отримання травм опорно-рухового апарату, більш швидка втома. По завершенні тренувань необхідно виконувати вправи на розтягування, які є важливою частиною занять, що дозволяє уникнути травм.

Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання – це система заходів, яка забезпечує безпечні умови проведення занять. Правила з техніки безпеки містять обов'язкові вимоги до приміщення, в якому проводиться заняття, всі види інвентарю та методика проведення заняття. Частота, обсяг і інтенсивність тренувань регулюється таким чином, щоб не виникало ніяких порушень функцій опорно-рухового апарату. У разі виникнення певних відчуттів в м'язах або суглобах необхідно зменшувати тренувальне навантаження. Одяг для занять фізичними навантаженнями повинен бути зручним, спортивне взуття

бути легким, міцним, зручним, еластичним, відповідати розміру ноги і добре захищати стопу від пошкоджень.

Слід зазначити, що до занять з фізичного виховання в ЗВО допускаються студенти, які пройшли медичний огляд та інструктаж з техніки безпеки.

Отже, за умовами профілактики травматизму на заняттях з фізичного виховання потрібно стежити завжди, тому що один крок може зіпсувати багаторічним вплив рухових дій на організм людини й привести до непередбачуваних наслідків.

#### **Список використаних джерел:**

1. Брижата І. Впровадження технології травмопрофілактики школярів у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури. *Освіта і здоров'я: Формування фізичної культури, здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчальних закладів*. Суми: СумДПУ. 2008. С. 36-40

2. Варвінська Н. До викладання курсу «Педагогічні основи профілактики спортивного травматизму» для студентів факультету фізичного виховання. IV Міжнародний науковий конгрес «Олімп. спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спорт. мед. та реабілітації». К. 2000.

3. Годік М. А. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. М.: ФиС, 2003.

4. Черный В. Г. Спорт без травм. М, 2008. 78 с.

УДК 378.015.31:796

**Чуб А.В.**  
студентка I курсу,  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ – ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Здоров'я – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, здатність достворення сім'ї і народження дітей, до складного навчального і професійного праці, суспільно-політичної і творчої діяльності. В сучасних умовах здоров'я перестає бути тільки особистою справою молодої людини, так як воно стає фактором виживання соціуму в цілому. Вивчення проблеми здорового способу життя студентів в широкому соціокультурному аспекті обумовлено специфікою соціально професійної, соціально-демографічної групи, особливостями її формування, положення і ролі в суспільстві. Протягом усього життя людина постійно взаємодіє з навколишнім середовищем: дихає, спілкується, рухається по землі, випромінює і поглинає тепло, виконуючи певну роботу змінює навколишній світ і таке інше. Більшість сучасних вчених визначають поняття здоров'я як здатність людини до оптимального

функціонування в цьому навколишньому середовищі. Здоровий спосіб життя є необхідною умовою збереження та зміцнення здоров'я, а головними складовими здорового способу життя є фізична активність, раціональне харчування, правильне дихання, загартовування, гігієна праці та відпочинку, відсутність шкідливих звичок. Як правильно харчуватися, дихати, які виконувати фізичні вправи – людина визначає для себе сама. Аристотель зазначав про те, що ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність. Природному оздоровленню руху потрібно надавати не менше значення, ніж раціональному харчуванню чи правильному диханню.

При систематичних заняттях фізичною діяльністю відбувається безперервне вдосконалення органів і систем в організмі людини. Заняття фізичними вправами також викликають позитивні емоції, бадьорість, створюють гарний настрій. Встановлено, що скелетні м'язи, якщо їх не тренувати, старіють вже у 30-річній людині і це є серйозною загрозою здоров'ю та довголіттю людини. Люди, які ведуть фізично активний спосіб життя, довше живуть, рідше хворіють на атеросклероз, гіпертонію та ішемічну хворобу серця. Головним нашим інструментом є наше тіло. Тільки з його допомогою ми можемо виконувати різні функції.

У сучасних умовах саме серцево-судинна система виявляється найслабшою ланкою в нашому організмі. На щастя, існує чимало засобів її зміцнення та на провідне місце серед них є саме оздоровчий біг. Він завоював величезну популярність завдяки своїй ефективності, загальнодоступності, природності.

У практичному житті людини при виконанні різних рухів м'язи найчастіше працюють в змішаному режимі. М'язи – рухові органи людського тіла. Ось чому так важливо постійно підтримувати м'язи в робочому стані. Якщо м'язи людини мають гарний тонус, досить розвинені, людина фізично активна, то на внутрішні органи впливають імпульси оптимально необхідної частоти, що нормалізує діяльність мозку та внутрішніх органів. Під впливом фізичних вправ підвищується стійкість організму до різних захворювань, зменшується в кровотоці кількість холестерину, нормалізується скорочувальна функція міокарда, наднирники виділяють в кров «гормон гарного настрою». Тому, фізичні вправи – важливий засіб попередження порушень вуглекисного обміну. Під впливом фізичних вправ поліпшується кровопостачання м'язової тканини, в тому числі серцевого м'яза. Багато порушень в організмі є наслідком слабкої фізичної активності і нагадують зміни вікового характеру.

Однак, фізкультурно-оздоровчою діяльністю поза університетом займаються далеко не всі студенти. Те ж саме можна сказати і про основи здорового способу життя, де їх дотримання в більшій мірі визначено студентами, які активно займаються спортом. Внаслідок цього рівень

задоволеності станом здоров'я у студентів, що активно займаються спортом, значно вище, а це, в свою чергу, підвищує самооцінку соціального статусу, що особливо дуже важливо для студентів. Аналізуючи проблеми формування здорового способу життя молодого покоління, можна також стверджувати, що багато що залежить від регіону проживання, рівня соціалізації молоді та її ідентифікації з територією проживання. Отже, ідея здорового способу життя являє собою концепцію соціальної політики, заснованою на визнанні високої значимості здоров'я, відповідальності за його збереження з боку держави, індивіда, соціальної групи і суспільства в цілому, і є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини: для досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій і дозвільній формах життєдіяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бобровський В. В., Світлична Н. А., Бобровська А. І. Фізична культура: навчальний посібник. М., 2016.
2. Дружилов С. А. Здоровий спосіб життя як доцільна активність людини. *Сучасні наукові дослідження та інновації*. 2016. № 4

УДК 378.015.31:796

**Шведова А.О.**

студентка I курсу

факультет міжнародних економічних відносин

**Ювченко М.Ю.**

студентка I курсу

фінансовий факультет

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ**

Волейбол – вид спорту, що включений кафедрою фізичного виховання і спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця в робочу і навчальну програму з фізичного виховання студентів, виступає як засіб фізичного виховання, позитивно впливає на зміцнення та збереження здоров'я студентів, розвиток фізичних якостей, сприяє формуванню необхідних якостей для майбутньої професійної діяльності.

Заняття проводяться в спортивній секції, студенти знайомляться з основами волейболу, а також підвищують загальнофізичну підготовку. Постійні тренування впливають на всі групи м'язів, підвищують рухливість суглобів, зміцнюючи кістково-м'язової системи, розширює поле зору. Також

гра в волейбол розвиває точність і спритність. Тренуючись, людина виробляє у себе такі якості як: наполегливість, витривалість, наполегливість, сміливість.

Основними завданнями з підготовки студентів в групі з волейболу є: зміцнення здоров'я; розвиток швидкості, гнучкості, спритності, швидкісно-силових якостей; навчання основам техніки подачі, прийому та передачі м'яча, нападаючого удару, блокування; навчання тактичним діям; адаптація до умов гри на майданчику.

Основними фізичними вправи, які необхідні студентам для гри в волейбол, є: вправи з вагою (розвиток сили), тривалий біг (витривалість), човниковий біг (швидкість), акробатичні вправи, стрибки на скакалці з максимальною швидкістю, спортивні ігри та основні вправи по техніці гри.

Експеримент проводився на базі факультету економічних відношень ХНЕУ ім. С. Кузнеця. В ході експерименту визначалася ефективність технології фізичного виховання студентів-економістів, на основі занять волейболом.

Заняття в контрольних групах проводилися за загальноприйнятою програмою фізичного виховання для студентів першого курсу, основу яких складає загальна фізична підготовка. В експериментальній групі на заняттях з фізичного виховання застосовувалися засоби і методи спеціальної фізичної, технічної і тактичної підготовки у волейболі, з упором на розвиток координаційних здібностей і швидкісно-силових якостей.

По завершенню експерименту в експериментальній групі виявлено достовірне збільшення показників рівня розвитку фізичних якостей студентів. Таким чином, отримані результати дозволяють зазначити про те, що застосування засобів і методів волейболу в організації занять з фізичного виховання в економічному ЗВО сприяє вдосконаленню професійно важливих якостей майбутніх економістів.

Волейбол згуртовує людей для досягнення заповітної перемоги, сприятливо впливаючи на обстановку в студентському колективі. Команду слід вважати такою ж цілісною спортивною одиницею, як і окремих спортсменів в індивідуальних видах спорту. Кожен студент повинен діяти на благо команди, а не на догоду особистим інтересам.

Також необхідно відзначити, що гра в волейбол позитивно впливає на психічне здоров'я студентів. Будь-яка командна гра сприяє соціалізації та подолання комплексів, пов'язаних з труднощами спілкування. Волейбол допомагає боротися з депресіями і стресом. Завдяки викиду в кров ендорфінів, під час фізичної активності, піднімається настрій і це добре впливає на нервову систему. Це призводить до підвищення відвідуваності і активності на заняттях студентів, поліпшення фізичного розвитку займаються.

Гра в волейбол – це прояв і розвиток таких якостей як взаємовиручка, кмітливість, придбання і розвиток фізичної підготовки. Це багато в чому є

причиною того, що волейбол широко поширений серед населення. Волейбол є засобом підготовки студентів до виробничої праці. Адже, багато професії вимагають прояв певних фізичних якостей, швидкого перемикання уваги та швидкості реагування.

**Список використаних джерел:**

1. Сироватко З. В., Єфременко В. М. Сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі у ВНЗ України. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 11 (81). 2016. С. 98-100 .

2. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

3. Особливості розвитку спритності на заняттях з волейболу [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ukrbukva.net/21639-Osobennosti-razvitiya-lovkosti-na-zanyatiyah-po-voleiybolu.html>.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ  
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

МАТЕРІАЛИ  
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
22 травня 2020р.

Матеріали подано в авторській редакції.  
Стиль та орфографія збережені.  
Відповідальність за достовірність фактів, дат, назв, імен, прізвищ,  
цифрових даних, посилань на літературу тощо несуть автори.

Відповідальний за випуск – В.П. Скляренко

Комп'ютерна верстка – Ю.О. Яковенко

Тези розповсюджуються в електронному вигляді

Адреса редакційної колегії:  
61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця  
Кафедра фізичного виховання та спорту, тел. +38 (057) 702-18-36, 3-76 (внутрішній)