

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).25) [in Ukrainian].

6. Sawyer J.C., Wood R.J., Davidson P.W., Collins S.M., Matthews T.D., Gregory SM, et al. Effects of a short-term carbohydrate restricted diet on strength and power performance // J Strength Cond Res 37: 2255–2262, 2013.

7. Paz, Â.A.; Aida, F.J.; de Matos, D.G.; de Souza, R.F.; van den Tillaar, R.; Reis, V.M. Comparison of Post-Exercise Hypotension Responses in Paralympic Powerlifting Athletes after Completing Two Bench Press Training Intensities // Medicina 2020, 56, 156 p.

8. International Paralympic Comite (IPC). Rules. Official Website of IPC Powerlifting. Available online: <http://www.paralympic.org/powerlifting/about> (accessed on 10 January 2020).

9. Neves E.B., Moreira T.R., Lemos R., Vilaça-Alves, J., Rosa, C., Reis, V.M. Using skin temperature and muscle thickness to assess muscle response to strength training. // Braz. J. Sports Med. 2015, 21, pp. 350–354.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).31
УДК 796.03-057.875

Рядова Л. О.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
старший викладач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця
м. Харків*

Цигановська Н. В.

*завідувач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури, м. Харків*

Гончар В. В.

*старший викладач кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури, м. Харків*

Кушнар'єв І. О.

*кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і здоров'я
Харківська державна академія культури, м. Харків*

ЕФЕКТИВНІСТЬ СИСТЕМАТИЧНИХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЕЯКИМИ ВИДАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем та аналізаторів, рухливості суглобів, хребтового стовпа, фізичного розвитку; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності.

У здобувачів закладів вищої освіти спостерігається дефіцит рухової активності, що негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану.

Пріоритетними напрямками оптимізації рухової активності є організація занять у спортивних секціях з популярних серед студентської молоді видами спорту та рухової активності в навчальний для здобувачів вищої освіти час.

Вивчено ефективність систематичних секційних занять акробатикою, атлетизмом, настільним тенісом та ритмічною гімнастикою здобувачами закладів вищої освіти.

Установлено, що систематичні секційні заняття з акробатики, атлетизму, настільного тенісу та ритмічної гімнастики позитивно впливатимуть на стан здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний стан систем та активність аналізаторів.

Ключові слова: акробатика, атлетизм, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, настільний теніс, ритмічна гімнастика, секційні заняття, стан здоров'я, фізична підготовленість, фізична працездатність.

Riadova L.O., Tsyhanovska N.V., Honchar V.V., Kushnarov I.O. The effectiveness of systematic sectional classes in some types of motor activity by students of higher education institutions: a theoretical aspect. *Physical activity promotes health, improves the functional state of the respiratory, cardiovascular, nervous, digestive systems and analyzers, regulation of cerebral and peripheral circulation, joint mobility, spinal column, physical development; improves regulatory and adaptive processes; maintains high level of metabolic and energy mechanisms; strengthening of bones and their resistance to stress and trauma; increasing the level of physical fitness, mental and physical performance; ensuring comprehensive harmonious development; positive effect on mental and emotional activity; stimulates the work of internal organs, intellectual activity.*

The applicants of the higher education institutions have a lack of physical activity, which negatively affects their health, level of physical development, fitness and performance; causes the development of diseases of the musculoskeletal system, cardiovascular, respiratory and nervous systems, metabolic disorders, deterioration of mental state, reduction of defense

mechanisms to adverse environmental influences and immune system activity.

The priority areas for optimizing physical activity are the organization of classes in sports sections in sports and physical activity popular among student youth during the study time for the applicants of the higher education.

The effectiveness of systematic sectional classes in acrobatics, athletics, table tennis and rhythmic gymnastics by the applicants of the higher education institutions is studied.

It is established that systematic sectional classes in acrobatics, athletics, table tennis and rhythmic gymnastics will have a positive effect on health, physical fitness and performance, functional state of systems and activity of analyzers; they are the most effective means of optimizing the motor activity of the applicants of the higher education institutions.

Key words: *acrobatics, athleticism, higher education institutions, applicants of the higher education, table tennis, rhythmic gymnastics, sectional classes, health status, physical fitness, physical performance.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перед здобувачами закладів вищої освіти ставиться багато завдань, серед яких – освоєння необхідних компетентностей, набуття професійних знань та вмінь. Соціум вимагає від майбутнього фахівця високого рівня здоров'я для виконання ним професійних функцій на високому рівні [1].

За даними Ж. В. Малахової [15], навчальна діяльність здобувачів вищої освіти характеризується високими розумовими та емоційними навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу, у сукупності з нервовими напруженнями.

Навчальне навантаження у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до фізичного, соматичного та психічного здоров'я студентської молоді [18].

Науковці [1, 32] переконані, що систематичне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної підготовленості та розумової і фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [19] зазначають, що за останні роки більше ніж у 3 рази збільшилась кількість здобувачів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи.

Дані І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [9] свідчать, що впродовж навчання у закладах вищої освіти кількість студентів, зарахованих до підготовчої і спеціальної медичних груп зростає від 5,36% на I курсі до 14,46% на IV. Близько 90% зазначеного контингенту мають відхилення у стані здоров'я.

Слабке здоров'я і низький рівень психофізичної підготовленості майбутніх фахівців негативно впливають на професійну майстерність та спричиняють виникнення професійних захворювань. Разом з тим, міцне здоров'я, високий рівень фізичної працездатності та професійна майстерність є основними факторами успішної діяльності в будь-якій професії [22].

М. І. Шашлов [32] стверджує, що основним засобом зміцнення здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності здобувачів вищої освіти є рухова активність.

Науковці Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [19] вважають, що рухова активність сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню кровообігу, обміну речовин, зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку, функціонуванню серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем, активізації нервово-м'язового апарату і механізмів передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи, комплексному лікуванню окремих хронічних станів, підвищенню рівня розумової та фізичної працездатності, забезпеченню різностороннього гармонійного розвитку; позитивно впливає на психічну й емоційну діяльність, на психічне здоров'я – знижує стресові реакції, тривожність і депресію, а також відстрочує настання наслідків хвороби Альцгеймера та інших форм слабоумства; стимулює роботу внутрішніх органів, інтелектуальну діяльність здобувачів вищої освіти.

При оптимальній фізичній активності у здобувачів вищої освіти, як відмічає І. Ільницький [11], збільшується частота і сила скорочення м'язів серця, з'являються нові коронарні судини, в результаті чого покращується живлення серця, воно стає значно витривалішим до фізичного навантаження. Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

На думку Т. Г. Кириченко [12], збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Дослідження [9, 22, 32] довели, що систематичні заняття фізичними вправами здобувачами закладів вищої освіти є найефективнішими засобами профілактики захворювань та зміцнення здоров'я; сприяють поліпшенню функціонального стану дихальної, серцево-судинної, нервової, травної систем та аналізаторів, регуляції мозкового і периферичного кровообігу, рухливості суглобів, хребтового стовпа, фізичного розвитку; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підтриманню на високому рівні механізмів обміну речовин і енергії; зміцненню кісток та стійкості їх до навантажень і травм; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

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

Наукові дослідження [1, 34, 35] свідчать про те, що внаслідок значних навчальних навантажень у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається низький рівень рухової активності.

Як показали дослідження науковців [1, 35], дефіцит рухової активності у студентської молоді негативно впливає на стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, підготовленості та працездатності; спричиняє розвиток захворювань опорно-

рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, виникнення важких хронічних захворювань, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану, зниження захисних механізмів до несприятливих впливів навколишнього середовища та активності імунної системи; є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань, таких як деякі види раку, ожиріння, діабет, остеопороз, гіпертонія, депресії тощо.

Пріоритетними напрямками оптимізації рухової активності є організація занять у спортивних секціях з популярних серед студентської молоді видами спорту та рухової активності в навчальний для здобувачів вищої освіти час.

Все вище вказане обумовлює актуальність проблеми щодо вивчення ефективності систематичних секційних занять здобувачами закладів вищої освіти.

Мета дослідження: на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити ефективність систематичних секційних занять акробатикою, атлетизмом, настільним тенісом та ритмічною гімнастикою здобувачами закладів вищої освіти.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. М'язова діяльність стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг, що сприяє швидкому розсмоктуванню продуктів запалення, попередженню утворення спайок та розвитку атрофій [4].

Акробатика. Заняття акробатикою сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості; поліпшення функціонального стану вестибулярного аналізатора; формуванню правильної постави, рельєфної і гармонійно розвиненої мускулатури у юнаків та дівчат різного віку, зокрема студентської молоді [21].

В. В. Чижик, В. П. Романюк, О. В. Ковальчук, С. М. Федорук, Є. О. Щербатюк [31] зазначають, що акробатика є ефективним засобом розвитку спритності.

Атлетизм. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили та м'язової маси; зміцненню здоров'я; усуненню недоліків фізичного розвитку; побудові гармонійної статури, виправленню й лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [3, 6, 12, 13, 28].

Атлетична гімнастика має важливе значення у процесі занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичні вправи атлетизму позитивно впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість даного контингенту [30].

Результати досліджень С. О. Сичова [24] свідчать про те, що силові вправи сприяють підвищенню рівня здоров'я, нарощуванню м'язової маси, корекції будови тіла, відновленню працездатності.

На думку Р. В. Гаха [3], заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи, зокрема серцево-судинну та дихальну.

Науковці А. М. Гурєєва, Г. О. Єсіонова, Г. І. Кушнір, О. І. Рибалка [6] вважають, що фізичні вправи з обтяженням удосконалюють силові якості; сприяють гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню рухових умінь та навичок, вихованню фізичних якостей, прискоренню відновлювальних процесів в організмі, збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини в організмі, забезпеченню загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, що є важливим чинником психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Як відмічає Т. В. Кондес [13], засоби атлетичної гімнастики, сприяють зміцнюють здоров'я; збільшенню розміру серцевого м'яза, об'єму легенів; розширенню периферичних кровоносних судин; підвищенню газообміну; усуненню застою крові й лімфи в черевній порожнині; всебічному фізичному розвитку; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, діяльності шлунка, кишечника, печінки, залоз внутрішньої секреції, вентиляції легенів; створенню сприятливих умов для роботи центральної нервової системи; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

О. В. Ханікянц [27] стверджує, що засоби атлетичної гімнастики є ефективними для профілактики та виправлення тілесних недоліків, а систематичне виконання фізичних вправ силової спрямованості сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи м'язів, раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми та підвищенню працездатності у здобувачів вищої освіти.

Дані О. О. Холодової, В. Б. Бочарової, Ю. В. Віннік [28] свідчать, що систематичне виконання фізичних вправ атлетичної гімнастики сприяє зміцнюють здоров'я; збільшенню м'язової маси та силової витривалості, рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець в крові; зниженню рівня холестерину в організмі; зміцненню кісток і зв'язок; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів; створенню сприятливих умови для роботи центральної нервової системи, нормалізації нервових процесів та артеріального тиску; підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови; допомагає контролювати вагу та знижувати відсоток жиру.

Т. Г. Кириченко [12] зазначає, що здобувачам вищої освіти, які займаються атлетизмом тренажери і тренажерні пристрої дають можливість у більш короткі терміни вирішити завдання розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. За його даними, тренажерне обладнання дозволяє ефективно розвивати різні рухові якості і здібності, поєднувати вдосконалення технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі силового тренування. Фахівець відмічає, що у результаті систематичних занять на тренажерах в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що сприяють розширенню функціональних можливостей практично всіх органів і систем, удосконаленню регуляторних механізмів, в результаті підвищується опірність до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, пристосовуваність до фізичних навантажень, поліпшуються показники фізичного розвитку. Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість і т. д. На його думку, широкий вибір засобів атлетизму і методичні можливості занять силовими вправами забезпечують,

крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення), вирішення таких специфічних завдань: корекція фігури, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для конкретного виду рухової активності). Також науковець переконаний, що систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють формуванню гармонійної тілобудови, розвитку силових якостей, виправленню і вдосконаленню постави, корекції статури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти. Використання тренажерних пристроїв на заняттях силової спрямованості у процесі фізичного виховання даного контингенту дає можливість створити недосяжні за природних умов режими м'язової діяльності під час виконання фізичних вправ.

В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, О. Ф. Твердохліб [7] встановили, що заняття атлетизмом сприяють підвищенню рівня загальної працездатності, усуненню недоліків фізичної підготовленості та розвитку окремих фізичних якостей, корекції особливостей будови тіла. М'язова діяльність, як відмічають науковці, стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг. За рахунок цього швидше розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій.

Настільний теніс. Настільний теніс відіграє важливу роль у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти. Систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан, функціональний стан систем та аналізаторів у зазначеного контингенту [23].

За даними О. О. Мітової, А. В. Полякової [16], систематичне відвідування здобувачами закладів вищої освіти секційних занять з настільного тенісу сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, центральної нервової систем та вестибулярного аналізатора; збільшенню рухливості у суглобах і сили м'язів; розширенню об'єму периферичного поля зору; підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей.

На думку О. А. Авербах, В. А. Сенкевич [2], під впливом занять настільним тенісом у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, обміну речовин; підвищення рівня фізичної підготовленості.

Є. А. Захаріна, Т. А. Глоба [8] зазначають, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентської молоді.

О. О. Несен, Т. Є. Соколова [17] відмічають, що заняття настільним тенісом сприяють збільшенню об'єму периферичного поля зору; поліпшенню стійкості уваги, оперативності мислення, рухової пам'яті, простої та складної рухової реакції; підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Дані Т. А. Глоби [5] свідчать, що використання засобів настільного тенісу здобувачами закладів вищої освіти позитивно впливає на функціональний стан рухового і зорового аналізаторів, показники фізичної підготовленості, розумову та фізичну працездатність.

Г. В. Кучеренко [14] вважає, що систематичні заняття настільним тенісом сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, адаптації до стрес-чинників навколишнього середовища; підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

За даними Л. Г. Гришко, Н. В. Завадської, І. В. Новікової, О. М. Чиченьової [26], у здобувачів вищої освіти, які систематично відвідують заняття з настільного тенісу спостерігається поліпшення зору, стану серцево-судинної системи; зміцнення суглобів та м'язів; підвищення рівня фізичної підготовленості; розвиток морально-вольових якостей та дрібної моторики.

Як відмічає М. В. Супруненко [25], настільний теніс є засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, поліпшення функціонального стану зорового, слухового та рухового аналізаторів, підвищення рівня фізичної підготовленості, зацікавленості у систематичному відвідуванні заняттях з фізичного виховання.

Ритмічна гімнастика. Засоби ритмічної гімнастики (загальнорозвивальні вправи; елементи акробатики, художньої гімнастики, хореографії, національних та сучасних танців; різні види стрибків та бігу; вправи на розвиток сили та гнучкості; степ-аеробіка) позитивно впливають на стан дихальної системи; сприяють розвитку фізичних якостей; є профілактичними засобами різноманітних захворювань: неврозів, гіпертонії, ожиріння, сколіозів [29].

На думку Т. В. Іваненко [10], ритмічна гімнастика відіграє важливу роль у розвитку особистості здобувачів закладів вищої освіти.

Т. В. Шелехова [33] стверджує, що при систематичних заняттях ритмічною гімнастикою у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається поліпшення рухливості суглобів та гнучкість хребта, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко [20] відмічають, що систематичні заняття з ритмічної гімнастики підвищують загальний стан здоров'я.

Висновки. На основі аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що систематичні секційні заняття з акробатики, атлетизму, настільного тенісу та ритмічної гімнастики позитивно впливатимуть на стан здоров'я, фізичну підготовленість і працездатність, функціональний стан систем та активність аналізаторів; є найефективнішими засобами оптимізації рухової активності здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку: удосконалення змісту секційних занять з акробатики, атлетизму, настільного тенісу та ритмічної гімнастики для здобувачів закладів вищої освіти.

Література

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

2. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Вплив занять із настільного тенісу на розвиток фізичних якостей студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 3К 2 (71). С. 7–9.
3. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. № 121. С. 153–156.
4. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.
5. Глоба Т. А. Здоров'яформувальна технологія спортивноорієнтованого фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : автореферат. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 25 с.
6. Гурєєва А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навч.-метод. посіб. для студ. усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 73 с.
7. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146). С. 31–35.
8. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3 К (97) 18. С. 224–228.
9. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
10. Іваненко Т. В. Можливості ритмічної гімнастики у розвитку особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : монографія / за ред. Єрмакова С. С. Харків : ХДАМДМ (ХХПІ), 2008. № 6. С. 99–104.
11. Ільницький І. Вплив фізичної активності на здоров'я людини. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Львів, 2014. С. 177–179.
12. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. С. 69–74.
13. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.
14. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.
15. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 83–88.
16. Мітова О. О., Полякова А. В. Основні поняття та термінологія настільного тенісу : метод. реком. Дніпропетровськ : Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, 2014. 204 с.
17. Несен О. О., Соколова Т. Є. Рекреаційна спрямованість тенісу настільного як засіб популяризації гри. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 344–349.
18. Оксьом П. М., Бережна Л. І., Криводуд Т. Є. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 107. Т. І. С. 258–260.
19. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
20. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Форми організації позааудиторної роботи з фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 18. Т. 2. С. 188–191.
21. Рошка К. Історія розвитку спортивної акробатики. Фізична культура та здоров'я людини : матеріали студентської наукової конференції Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (14–16 травня 2014 року). Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 165–166.
22. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

- (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
23. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. № 9. С. 65–66.
24. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 132–134.
25. Супруненко М. В. Оздоровчий напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.
26. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського. 2021. 108 с.
27. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура*. 2019. № 32. С. 149–158.
28. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 201 с.
29. Цигановська Н. В., Гончар В. В., **Батулін Д. С.** Шляхи підвищення рівня фізичної активності у здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : матеріали III наук.-практ. заочної конф. з міжнародною участю (06 травня 2022 року, Харків). Харків : Харківський національний медичний університет, 2022. С. 11–16.
30. Цигановська Н. В., Кушнар'єв І. О., Бондалетов І. Г. Значення атлетичної гімнастики в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. *Креативний простір* : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс». 2022. № 9. С. 61–63.
31. Чижик В. В., Романюк В. П., Ковальчук О. В., Федорук С. М., Щербатюк Є. О. Розвиток спритності та координаційних здібностей в юних футболістів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти* : матеріали VI наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 9 грудня 2020 р.) / ред. В. В. Чижик. Луцьк : ЛІРоЛ, 2020. С. 194–196.
32. Шашлов М. І. Сучасні підходи до оптимізації рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.
33. Шелехова Т. В. Профілактична роль фізичних вправ ритмічної гімнастики щодо попередження порушень постави і деформації хребта. *Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі* : зб. наук. пр. за матеріалами I наук.-практ. конф. з міжнародною участю (м. Ужгород, 19–20 квітня 2018 року). Ужгород : Бест-Принт, 2018. С. 113–115.
34. Bergier V., Tsos A., Bergier J. Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014. Vol. 21. №. 3. S. 613–616.
35. Pišot R., Kropej V. L. Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. *Physical Education and Sport*. 2006. Vol. 4. № 2. P. 115–123.
- References**
1. Azarenkova, L. (2020). Skandynavska khodba yak vyd ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti studentiv [The nordic walking as a type of health-improving motor activity for students]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–21) (in Ukrainian).
2. Averbakh, O. A., & Senkevych, V. A. (2016). Vplyv zaniat iz nastilnoho tenisu na rozvytok fizychnykh yakosteiv studentiv [The influence of table tennis classes on the development of students' physical qualities]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. naukovykh prats. (Vols. 3K 2 (71)), (pp. 7–9). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
3. Hakh, R. (2013). Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv ekonomistiv drugoho roku navchannia [The athletic gymnastics in the system of physical education of economics students of the second year of study]. A. V. Tsos, S. P. Kozibrotskiy (Compiler), *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society* : zb. nauk. pr. (pp. 153–156). Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky (in Ukrainian).
4. Hlazyrin, I. D., Oleksienko, Ya. I., & Petryshyn, Yu. V. (2014). *Fizychno vykhovannia. Teoretychnyi kurs dlia studentiv VNZ ne profilynykh napriamiv pidhotovky [Physical Education. Theoretical course for university students of non-specialized areas of training]*. Cherkasy : Vydavets S. H. Kandych (in Ukrainian).
5. Hloba, T. A. (2019). Zdoroviaformuvalna tekhnolohiia sportyvnooriantovanoho fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The health-forming technology of sports-oriented physical education of students of higher education institutions]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy (in Ukrainian).
6. Hurieieva, A. M., Yesionova, H. O., Kushnir, H. I., & Rybalka, O. I. (2013). *Fizychno vykhovannia: atletychna himnastyka [Physical education: athletic gymnastics]*. Zaporizhzhia : ZNU (in Ukrainian).

7. Didkovskiy, V. A., Kuzenkov, O. V., & Tverdokhlib, O. F. (2022). Atletyzm v aspektakh profesiinoy pidhotovky studentiv, protsesu zmitsnennia zdorovia, pidvyshchennia pratsezdatsnosti, usunennia nedolikh fizychnoho stanu [The athleticism in the aspects of professional training of students, the process of strengthening health, increasing work capacity, eliminating deficiencies in physical condition]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. naukovykh prats. (Vols. 2 (146) 22), (pp. 31–35). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
8. Zakharina, Ye. A., & Hloba, T. A. (2018). Perevahy vykorystannia nastilnoho tenisu u sektsiinii roboti studentiv z fizychnoho vykhovannia [The advantages of using table tennis in the sectional work of students in physical education]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. naukovykh prats. (Vols. 3 K (97) 18), (pp. 224–228). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
9. Zenina, I. V., Havrylova, N. M., & Kuzmenko N. V. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na orhanizm studentiv [The effect of physical exercises on the body of students]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. naukovykh prats. (Vols. 1 (145) 22), (pp. 47–50). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
10. Ivanenko, T. V. (2008). Mozhyvosti rytmichnoi himnastyky u rozvytku osobystosti [Possibilities of rhythmic gymnastics in personality development]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. Yermakova S. S. (Ed.). Kharkiv : KhDAMDM (KhKhPI) (in Ukrainian).
11. Ilytskyi, I. (2014). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na zdorovia liudyny [Influence of physical activity on human health]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naselennia – Problems of activation of recreational and health activities of the population* : materialy IX Vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastiu. (pp. 177–179). Lviv (in Ukrainian).
12. Kyrychenko, T. H. (2021). Atletyzm v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladu vyshchoi osvity [The athleticism in the system of physical education of students of a institution of higher education]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. naukovykh prats. (Vols. 11 (143) 21), (pp. 69–74). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
13. Kondes, T. V. (2015). Atletychna himnastyka [The athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv. Kyiv : Universytet ekonomiky ta prava «KROK» (in Ukrainian).
14. Kucherenko, H. V. (2020). Dynamika fizychnoho stanu studentiv, shcho spetsializuiutsia z nastilnoho tenisu, protiahom navchalno-trenavalnoho protsesu u VNZ [The dynamics of physical condition of students specializing in table tennis during the educational and training process in higher education]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*. (Vols. 23), (pp. 28–33). Odesa : Vydavnychiy dim «Helvetyka» (in Ukrainian).
15. Malakhova, Zh. V. (2022). Rukhova aktyvnist i motyvatsiini priorytety studentskoi molodi [The motor activity and motivational priorities of student youth]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zb. nauk. prats. (Vols. 2 (146) 2022), (pp. 83–88). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
16. Mitova, O. O., & Poliakova, A. V. (2014). Osnovni poniattia ta terminolohiia nastilnoho tenisu [The basic concepts and terminology of table tennis] : metod. rekom. Dnipropetrovsk : Dnipropetrovskiy derzhavnyi instytut fizychnoi kultury i sportu (in Ukrainian).
17. Nesen, O. O., & Sokolova, T. Ye. (2018). Rekreatsina spriamovanist tenisu nastilnoho yak zasib populiaryzatsii hry [The recreational orientation of table tennis as a means of popularizing the game]. *Naukovyi visnyk uzhhorodskoho universytetu. Seriya : «Pedahohika. Sotsialna robota» – Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series : «Pedagogy. Social work»*. (Vols. 1 (42)), (pp. 344–349) (in Ukrainian).
18. Oksom, P. M., Berezhna, L. I., & Kryvodud, T. Ye. (2013). Osoblyvosti zahalnoi ta fizkulturno-ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti studentok vyshchoho pedahohichnoho navchalnoho zakladu [The peculiarities of the general and physical and recreational motor activity of female students of a higher pedagogical educational institution]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*. (Vols. 107), (pp. 258–260). Chernihiv : ChNPU (in Ukrainian).
19. Oleksienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tekhnologii [The formation of the physical condition of students of higher education institutions by means of fitness technologies]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. (Vols. 74), (pp. 49–54) (in Ukrainian).

20. Onopriienko, O. V., & Onopriienko, O. M. (2019). Formy orhanizatsii pozaaudytomoi roboty z fizychnoi kultury [The forms of organization of extracurricular work in physical education]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*. (Vols. 18), (pp. 188–191). Odesa : Vydavnychi dim «Helvetyka» (in Ukrainian).
21. Roshka, K. (2014). Istoriia rozvytku sportyvnoi akrobatyky [Epy pistory of sports acrobatics development]. *Fizychna kultura ta zdorovia liudyny : materialy studentskoi naukovoï konferentsii Chernivetskoho natsionalnoho universytetu imeni Yurii Fedkovycha – Physical Culture and Human Health : materials of the student scientific conference of Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University*. (pp. 165–166). Chernivtsi : Chernivetskyi nats. un-t (in Ukrainian).
22. Riadova, L. O., Podmarova, I. A., Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Vplyv fizychnykh vprav na fizychnyi ta funktsionalnyi stan zdobuvachiv vyshchoi osvity: teoretychnyi aspekt [The influence of physical exercises on the physical and functional condition of students of higher education: theoretical aspect]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr.* (Vols. 8 (153) 22), (pp. 79–82). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
23. Riadova, L. O., Skliarenko, V. P., & Podmarova, I. A. (2022). Rol nastilnoho tenisu u fizychnomu vykhovanni zdobuvachiv vyshchoi osvity [The role of table tennis in the physical education of students of higher education]. *Kreatyvnyi prostir – Creative space : elektron. nauk. zhurn.* (Vols. 9), (pp. 65–66). Kharkiv : SH NTM «Novyi kurs» (in Ukrainian).
24. Sychov, S. O. (2010). Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnosti fizychnoi kultury v protsesi atletychnoho trenuvannia [The involvement of student youth in the values of the physical culture in the process of athletic training]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. (Vols. 12), (pp. 132–134) (in Ukrainian).
25. Suprunenko, M. V. (2021). Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnoho tenisu [The health direction of table tennis classes]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr.* (Vols. 11 (143) 21), (pp. 139–141). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
26. Hryshko L. H., Zavadka N. V., Novikova I. V., Chychenova O. M. (Compilers). (2021). *Fizychni vykhovannia. Nastilnyi tenis [Physical education. Table tennis]*. Kyiv : KPI imeni Ihoria Sikorskoho (in Ukrainian).
27. Khanikiants, O. V. (2019). Poshyrenist, motyvy ta osoblyvosti zaniat atletychnoiu himnastykoiu sered osib riznoho viku i stati [The prevalence, motives and features of athletic gymnastics among people of different ages and sexes]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seria : Fizychna kultura – Bulletin of the Carpathian University. Series : Physical culture*. (Vols. 32), (pp. 149–158) (in Ukrainian).
28. Kholodova, O. O., Bocharova, V. B., & Vinnik, Yu. V. (2020). Fizychni vykhovannia. Osnovy rozvytku silovykh yakosti v atletychnii himnastytsi [The physical Education. Basics of development of strength qualities in athletic gymnastics] : navchalnyi posibnyk. Vinnytsia : VNAU (in Ukrainian).
29. Tsyhanovska, N. V., Honchar, V. V., & Batulin, D. S. (2022). Shliakhy pidvyshchennia rivnia fizychnoi aktyvnosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity [The ways to increase the level of physical activity in higher education students]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny : materialy III nauk.-prakt. zaochnoi konf. z mizhnarodnoiu uchastiu – Physical activity and quality of human life: materials of the III scientific and practical correspondence conference with international participation*. (pp. 11–16). Kharkiv : Kharkivskyi natsionalnyi medychnyi universytet (in Ukrainian).
30. Tsyhanovska, N. V., Kushnarov, I. O., & Bondaletov, I. H. (2022). Znachennia atletychnoi himnastyky v systemi fizychnoho vykhovannia studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The value of artistic gymnastics in the system of physical education of students of higher education institutions]. *Kreatyvnyi prostir : elektron. nauk. zhurn. – Creative space: electronic scientific journal*. (Vols. 9), (pp. 61–63). Kharkiv : SH NTM «Novyi kurs» (in Ukrainian).
31. Chyzyk, V. V., Romaniuk, V. P., Kovalchuk, O. V., Fedoruk, S. M., & Shcherbatiuk, Ye. O. (2020). Rozvytok sprytnosti ta koordynatsiinykh zdibnosti v yunykh futbolistiv [The development of agility and coordination skills in young football players]. V. V. Chyzyk (Eds.). *Medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння, erhoterapii, inkluzyvnoi ta spetsialnoi osvity : materialy VI nauk.-prakt. konf. – Medical and biological problems of physical education of different population groups, occupational therapy, inclusive and special education: materials of the VI scientific and practical conference*. (pp. 194–196). Lutsk : LIRoL (in Ukrainian).
32. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoï aktyvnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of students of higher education institutions]. O. V. Tymoshenka (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. prats.* (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova (in Ukrainian).
33. Shelekhova, T. V. (2018). Profilaktychna rol fizychnykh vprav rytmichnoi himnastyky shchodo poperedzhennia porushen postav i deformatsii khrebtu [The preventive role of rhythmic gymnastics exercises in preventing posture disorders and spinal deformities]. *Aktualni pytannia vdoskonalennia systemy fizychnoho vykhovannia i sportyvnoi roboty u vyshchii shkoli : zb. nauk. pr. za materialamy I nauk.-prakt. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu – Topical issues of improving the system of physical education and sports work in higher education: a collection of scientific papers based on the materials of the first scientific and practical conference with international participation*. (pp. 113–115). Uzhhorod : Best-Prynt (in Ukrainian).

34. Bergier, B., Tsos, A., & Bergier, J. (2014). Factors determining physical activity of Ukrainian students. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 613–616.
35. Pišot, R., & Kropěj, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth *facta universitatis. Physical Education and Sport*, 4, 115–123.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).32
УДК: 796/799:37.036

Смолюк В. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

Швай О. Д.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

Іваніцький Р. Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

Шевчук А. Б.
старший викладач, майстер спорту з веслування на байдарках та каное, Заслужений тренер України, Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ВОЛЕЙБОЛУ

У статті висвітлено проблему фізичного виховання учасників освітнього процесу, підвищення рухової активності шляхом залучення їх до різноманітних секційних занять, зокрема волейболу. Охарактеризовано найрізноманітніші рухові дії волейболіста: біг різної інтенсивності, стрибки, удари по м'ячу, подачі, передачі, блокування тощо. Висвітлено основні засоби, методи та принципи розвитку фізичних якостей, що застосовуються в ході навчально-тренувального процесу з волейболу. Розкрито особливості розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості, гнучкості та стрибучості. Акцентовано увагу на навчанні й тренуванні здобувачів вищої освіти як невід'ємних складових єдиного педагогічного процесу, в якому слід дотримуватися основних положень, що сприятиме досягненню відмінних результатів фізичної і технічної підготовленості гравців.

Ключові слова: волейбол, учасники освітнього процесу, фізичні якості, вдосконалення, засоби, методи.

Smolyuk V.I., Shvay O.D., Ivanitsky R.B., Shevchuk A.B. Physical perfection of students is in group ncm from volley-ball. Relevance of the study. The main objective of "Physical Education" in higher education institution is the development of students' physical qualities and motor abilities. The solution of this problem is facilitated by the students involvement in various sectional activities, in particular, volleyball. The aim of this work is to highlight the main means of ensuring the optimal level of development of the physical qualities of students involved in the volleyball section. Methods of analysis: analysis of scientific sources, comparison, synthesis. Results: Motor activity in volleyball is characterized by a variety of actions, in particular: running of different intensity, walking, jumping, hitting the ball, stopping, falling, serving, passing, blocking, etc. Therefore, special attention in the process of training should be paid to the development of physical abilities: speed, strength, agility, endurance, flexibility and jumping ability. A fast player can win the time and space compare to the opponent who has the ability to successfully solve tactical problems. The combination of speed and strength allows the player to perform successfully various game combinations. A strong player is able to overcome external resistance or counteract it with the help of muscular efforts. Agile - masters new techniques easily, adapts to different game conditions better, able to perform new motor learning accurately, economically, quickly. During the game, athletes perform multiple accelerations, so the presence of endurance is equally important for them. In volleyball, the elasticity of the muscles and ligaments of the lower extremities and the spinal column is important, therefore, in the classroom, special attention should be paid to the development of flexibility. No less important motor ability of a volleyball player is jumping ability. It depends on the level of development of speed-strength qualities and is based on the strength of the muscles, the speed of their contractions and coordination of movements. Therefore, jumping exercises should be used on every lesson. **Conclusions:** teaching and training in volleyball is an integral part of a single pedagogical process, in which one should keep the basic provisions, and excellent results can only be achieved with a high level of physical and technical preparedness of the players. Properly chosen teaching methodology and successful organization of classes are quite important in the preparation of the team.

Key words: volleyball, students, training, physical qualities, means, methods.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу, формування їх здорового способу життя нині визнано найактуальнішою проблемою вищих закладів освіти. Одним із головних завдань вищої школи є: навчити її учасників бережливо ставитися до свого здоров'я, підвищувати функціональні можливості організму, розвивати фізичні якості, творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту. За даними науковців [6], вирішити дану проблему можна шляхом використання спортивно-ігрової діяльності. Це пояснюється тим, що вона є доступною, легкою і слугує ефективним засобом розвитку фізичних якостей та життєво-прикладних умінь і навичок.