

23. Romanchuk S., Oderov A., Nebozhuk O. et.al. Analysis of the dynamics of physical development of cadets as a result of the application of crossfit equipment. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. 2022; 26 (4): 133-140. <http://10.15391/sns.v.2022-4.006>.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).31  
УДК 796.011-057.875

Рядова Л. О.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків  
Рожков В. О.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків  
Подмарьова І. А.  
старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і  
безпеки життєдіяльності  
Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця, м. Харків,  
Тихонова А. О.  
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,  
спортивних ігор та туризму  
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, м. Харків

#### ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА СТАН ЗДОРОВ'Я ТА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Однією з важливих складових системи освіти студентської молоді є фізичне виховання.

На заняттях з фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у студентської молоді.

З-поміж великої різноманітності засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць займають спортивні ігри.

У статті розглянуто вплив систематичних занять бадмінтоном, баскетболом, волейболом, гандболом, настільним тенісом, тенісом та футболом на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти.

Установлено, що використання спортивних ігор: бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, теніс, футбол на заняттях з фізичного виховання у здобувачів закладів вищої освіти сприяє поліпшенню стану здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Різноманіття спортивних ігор та знання їх спрямованості дають можливість здобувачам закладів вищої освіти обирати, заняття з якої спортивної гри відвідувати відповідно до їх уподобань та поставлених цілей.

**Ключові слова:** бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол, здобувачі вищої освіти, здоров'я, настільний теніс, теніс, фізична підготовленість, футбол.

**Riadova Liliانا, Rozhkov Vladyslav, Podmaryova Iryna, Tykhonova Asia. The influence of sports games on the state of health and level of physical fitness in the applicants of the higher education institutions. One of the important components of the student education system is physical education.**

The main task of physical education in higher education institutions is to preserve and strengthen the health of students during their studies while ensuring an adequate level of their psychophysical readiness for future professional activities.

Physical education classes in higher education institutions address the task of preserving and improving health, increasing the level of physical fitness and performance, and forming a sustainable motivation for systematic physical exercise among students.

Among the wide variety of physical education tools used for the comprehensive and harmonious development of the applicants of the higher education sports games are one of the leading ones.

Sports games include many different team and individual sports games. The most popular of these in Ukraine are volleyball, basketball, football, tennis, bowling, billiards, handball, badminton, and table tennis.

Sports games such as football, volleyball, basketball, handball, table tennis, badminton, and tennis play an important role in the system of physical education of the applicants of the higher education

The article examines the impact of systematic training in badminton, basketball, volleyball, handball, table tennis, tennis and football on the health and physical fitness in the applicants of the higher education institutions.

*It is established that the use of sports games: badminton, basketball, volleyball, handball, table tennis, tennis, football in physical education classes in the applicants of the higher education institutions contributes to improving health and increasing the level of physical fitness.*

*The variety of sports games and knowledge of their focus allow the applicants of the higher education institutions to choose which sports game to attend according to their preferences and goals.*

**Key words:** badminton, basketball, volleyball, handball, applicants of higher education, health, table tennis, tennis, physical fitness, football.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Однією з важливих складових системи освіти студентської молоді є фізичне виховання [8].

І. В. Степанова зі співавторами [23] акцентують увагу на тому, що провідним завданням фізичного виховання у закладах вищої освіти є збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді під час навчання разом із забезпеченням високого рівня їх психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

На думку А. І. Соболенко та М. М. Корюкаєва [21], у закладах вищої освіти фізичне виховання є важливим елементом зміцнення здоров'я, всебічного гармонійного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, виховання моральних і вольових якостей, формування основ здорового способу життя.

І. В. Степанова, О. А. Алфьоров, Є. О. Коряка, О. Ю. Жорова, В. М. Куслії [23] вважають, що на заняттях з фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти вирішується завдання збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами у студентської молоді.

Н. А. Кулик, С. В. Гудим, М. П. Гудим [12] відмічають, що навчання здобувачів у закладах вищої освіти спрямовано на набуття ними вмінь і навичок у формі досвіду багатопланових видів діяльності й поведінки та на розвиток здібностей і особистісних якостей.

Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук [15] зазначають, що успіх у навчанні здобувачів закладів вищої освіти і, як результат, оволодінні майбутньою професією визначається рівнем їх здоров'я, стан якого у студентської молоді суттєво понизився і продовжує погіршуватися.

Як відмічає М. І. Шашлов [30], навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до навчальної діяльності й до фізичного, соматичного та психічного здоров'я здобувачів.

За даними Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [10] стан здоров'я студентської молоді обумовлений багатьма факторами й оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний.

Ю. Ю. Мосейчук [15] стверджує, що рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти є найважливішим інтегральним показником формування готовності молоді до професійного навчання та подальшого вдосконалення в обраній професії [].

Дані М. І. Шашлова [29] та Л. Л. Азаренкової [1] свідчать, що систематичне нервово-психічне перенапруження і хронічна розумова втома спричиняють не лише погіршення стану здоров'я та функціональні порушення, а й зниження рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [17] переконані, що належна організація занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти сприятиме профілактиці порушення здоров'я та досягненню і підтримці високого рівня фізичної підготовленості у студентської молоді.

З-поміж великої різноманітності засобів фізичного виховання, що застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць займають спортивні ігри [20].

Спортивні ігри – це протиборство двох сторін, що проходить у рамках правил та спрямоване на досягнення переваг, що оцінюються за кількістю досягнень обумовлених метою гри.

Спортивні ігри є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості; сприяють удосконаленню морально-вольових якостей, (дисциплінованість, відповідальність, активність, цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, взаємодопомога) [7].

Спортивні ігри популярні серед здобувачів закладів вищої освіти [9].

Популярність спортивних ігор пояснюється різнобічним їх позитивним впливом на організм, доступністю, відсутністю великих затрат на інвентар, особливих місць для занять.

Спортивні ігри сприяють вирішенню основних завдань фізичного виховання – освітніх, оздоровчих та виховних [7].

Спортивні ігри сприяють зміцненню здоров'я; поліпшенню обміну речовин, функціонального стану систем і аналізаторів та опорно-рухового апарату, фізичного розвитку; позитивно впливають на центральну нервову систему: швидкість виконання рухів, часта їх зміна і постійне варіювання інтенсивності м'язової діяльності сприяють збільшенню сили, рухливості і лабільності нервової системи [20].

До спортивних ігор відноситься велика кількість й особисто-командних видів спортивних ігор. Найпопулярнішими серед них в Україні є футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, теніс, боулінг, більярд [11].

Важливе місце в системі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти займають такі спортивні ігри: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, настільний теніс, бадмінтон, теніс.

Т. А. Король [11] відмічає: під час ігрової діяльності у здобувачів вищої освіти спостерігаються позитивні емоції, інтерес до гри, бадьорість, ініціативність. Фахівець вказує, що завдяки своїй доступності й емоційності спортивні ігри сприяють фізичному розвитку, є засобом активного відпочинку, а можливість займатися ними впродовж усього життя робить їх безцінними в системі фізичного виховання.

Великими потенційними можливостями у поліпшенні стану здоров'я і підвищенні рівня фізичної підготовленості та в формуванні мотивації до систематичних занять є використання спортивних ігор у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти.

Все вище викладене обумовлює актуальність досліджуваної проблеми.

**Мета дослідження:** за даними наукової та методичної літератури вивчити вплив систематичних занять бадмінтоном, баскетболом, волейболом, гандболом, настільним тенісом, тенісом та футболом на стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На думку фахівців [6, 14, 25], під впливом занять бадмінтоном у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, рухливості у суглобах; удосконалення фізичних якостей: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила, що сприяє підвищенню рівня фізичної працездатності.

Як вказують фахівці [27, 28], заняття баскетболом є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти; позитивно впливають на фізичний стан (зміцнюється здоров'я, поліпшується функціональний стан систем, підвищується рівень фізичної підготовленості та працездатності), активність сенсорних систем; сприяють зміцненню кісткової тканини, збільшенню рухливості в суглобах.

На думку науковців [2, 5, 18], під впливом занять баскетболом у здобувачів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної систем та функцій зорового, слухового, вестибулярного, тактильного, рухового аналізаторів; удосконаленню фізичного розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості.

І. В. Рогаль [19] звертає увагу на те, що заняття волейболом сприяють оздоровленню; є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів закладів вищої освіти.

Систематичні заняття гандболом, за даними О. М. Соловей, Д. О. Соловей [22], сприяють виробленню стійкості організму до інфекцій, перегрівання, охолодження і зниження кількості захворювань; зростанню життєвої ємкості легень; поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової систем та опорно-рухового апарату; підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Низка науковців [13, 16, 24, 26] зазначає, що проведення занять з настільного тенісу в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної та нервової систем, обміну речовин; всебічному фізичному розвитку; підвищенню рівня фізичної підготовленості; позитивно впливає на функціональний стан зорового та вестибулярного аналізаторів у здобувачів під час навчання у закладах вищої освіти.

О. Ф. Баканова [3] вважає, що систематичні заняття тенісом є один з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону та зміцнення здоров'я; позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, нервової системи й опорно-рухового апарату; сприяють поліпшенню обмін речовин, зорово-моторної реакції, стану психофізіологічних функцій; підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Для уникнення негативного перенесення навички не рекомендовано одночасно займатися настільним тенісом і тенісом з метою досягнення високих спортивних результатів в одному із зазначених видів спорту, оскільки їх техніки взаємовиключають одна одну [4].

Як свідчать дані Н. Ф. Щекотиліна зі співавторами [31], футбол посідає значне місце серед інших засобів фізичного виховання. Вони наголошують, що проведення занять даним видом рухової активності в рамках дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я; всебічному фізичному розвитку; поліпшенню функціонального стану систем і опорно-рухового апарату, обміну речовин; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності вихованню морально-вольових якостей; є ефективним засобом формування здорового способу життя у студентської молоді.

**Висновки.** Використання спортивних ігор: бадмінтон, баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, теніс, футбол на заняттях з фізичного виховання у здобувачів закладів вищої освіти сприяє поліпшенню стану здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Різноманіття спортивних ігор та знання їх спрямованості дають можливість здобувачам закладів вищої освіти обирати, заняття з якої спортивної гри відвідувати відповідно до їх уподобань та поставлених цілей.

**Перспективи подальших наукових досліджень** у даному напрямку полягають в дослідженні впливу систематичних занять бадмінтоном, баскетболом, волейболом, гандболом, настільним тенісом, тенісом та футболом на функціональний стан систем та активність аналізаторів у 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. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.
3. Баканова О. Ф. Теніс як вид рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізична активність і якість життя людини*: мат. III Науково-практичної заочної конференції з міжнародною участю. Харків: Харківський національний медичний університет, 2022. С. 34–39.
4. Баканова О. Ф. Ефективність занять тенісом та настільним тенісом здобувачами закладів вищої освіти. *Соціально-гуманітарний вісник*: зб. наук. пр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2023. Вип. 41. С. 51–53.

5. Бандура В. А., Козак Н. О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 12. Т. 1. С. 49–54.
6. Барсукова Т. О. Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 78–109.
7. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
8. Гришко Ю. Розвиток рухових якостей студентів технічних університетів засобами настільного тенісу в поза аудиторній діяльності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2018. № 10 (84). С. 70–81.
9. Ключ О., Балацька Л., Кужель М., Юрчишин Ю., Комарова Т., Андреев С., Цимбалістий В. Ефективність використання дівчатами баскетболу 3х3 під час фізичного виховання в закладі вищої освіти. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 26. С. 129–134.
10. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
11. Король Т. А. Спортивні ігри як невід'ємна складова системи фізичного виховання вищих закладів освіти України. *Інноваційні пріоритети у розвитку науки* : зб. тез XXVII Міжнародна науково-практична інтернет-конференція. – м. Вінниця, 18 лютого 2019 року. Ч.4, С. 58–63.
12. Кулик Н. А., Гудим С. В., Гудим М. П. Дослідження інтересу студентів до різноманітних форм рухової активності. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. Харків : ХДАФК, 2019. С. 142–147.
13. Кучеренко Г. В. Динаміка фізичного стану студентів, що спеціалізуються з настільного тенісу, протягом навчально-тренувального процесу у ВНЗ. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23. Т. 2. С. 28–33.
14. Ладишкова О. Ю., Белікова О. В., Залізко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 57–59.
15. Мосейчук Ю. Ю., Короляничук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. Вип. 44. Т. 3. С. 98–101.
16. Настільний теніс : метод. реком. / укладачі : Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. 65 с.
17. 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.
18. Павленко О. Ю. Комплексний підхід до організації діяльності баскетбольного клубу на базі закладу вищої освіти : дис. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2019. 248 с.
19. Рогаль І. В. Навчання техніки волейболу в закладах вищої освіти. *Соціально-політичні, економічні та гуманітарні виміри європейської інтеграції України* : зб. наук. пр. XI Міжнар. наук.-практ. конф. Вінниця : Вінницького торговельно-економічного інституту ДТЕУ, 2023. Ч. 2. С. 379–385.
20. Рухливі та спортивні ігри з методикою навчання : конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної, та заочної форм навчання / уклад. О. В. Радченко. Луцьк : Луцький НТУ, 2020. 116 с.
21. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 20. С. 162–165.
22. Соловей О. М., Соловей Д. О. Теоретичні основи гандболу : навч. посіб. Дніпро : Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, 2017. 161 с.
23. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 2 (122) 20. С. 163–167.
24. Супруненко М. В. Оздоровчій напрямок занять з настільного тенісу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 11 (143) 21. С. 139–141.
25. Сутула О., Невелика А., Чуча Ю. Бадмінтон як один із засобів оздоровчорекреаційної діяльності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6 (86). С. 45–49.
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. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей : навч.-метод. посіб. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.
28. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : метод. реком. Луцьк. : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. 65 с.

29. 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. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 12 (106) 18. С. 119–121.

30. Шашлов М. І. Рухова активність студентської молоді як засіб зміцнення здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенко. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (104) 2020. С. 102–104.

31. Щекотиліна Н. Ф., Павлюк А., Щекотилін Г. А. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. *Інноваційна педагогіка*. 2018. Вип. 4. Т. 1. С. С. 88–92.

## References

1. Azarenkova, L. (2020). Skandinavska 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 naseleння – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 17–21) [in Ukrainian].

2. Anikeienko, L. V., Yefremenko, V. M., Yaremenko, O. M., Kuzenkov, O. V., & Ustyenko, H. O. (2021). *Fizychnе vykhovannia: tekhnika ta taktyka hry v basketbol: «Navchannia tekhnitsi ta taktytsi hry u basketbol dlia studentiv»* [Physical education: basketball techniques and tactics: «Teaching basketball techniques and tactics to students»]. Kyiv: KPI im. Ihorіа Sikorskoho [in Ukrainian].

3. Bakanova, O. F. (2022). Tenіs yak vyd rukhovoi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity [The tennis as a type of motor activity for higher education students]. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny – Physical activity and quality of life : mat. III Naukovo-praktychnoi zaochnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*. (pp. 34–39). Kharkiv : Kharkivskiy natsionalny medychnyi universytet [in Ukrainian].

4. Bakanova, O. F. (2023). Efektivnist zaniat tenіsom ta nastilnym tenіsom zdobuvachamy zakladiv vyshchoi osvity [The effectiveness of tennis and table tennis classes by students of higher education institutions]. *Sotsialno-humanitarniy visnyk – Social and Humanitarian Bulletin* : zб. nauk. pr. (Vols. 41), (pp. 51–53). Kharkiv : SH NTM «Novyi kurs» [in Ukrainian].

5. Bandura, V. A., & Kozak, N. O. (2019). Rozvytok shvydkosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity za dopomohoiu zaniat basketbolom [The development of speed in higher education students through basketball training]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 12, 1, 49–54 [in Ukrainian].

6. Barsukova, T. O. (2022). Realizatsiia prohramy z badmintonu u systemi fizychnoho vykhovannia yak zasib zberezhennta ta zmitsnennia zdorovia zdobuvachiv vyshchoi osvity [The implementation of a badminton programme in the system of physical education as a means of preserving and improving the health of higher education students]. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. (pp. 78–109). Riga, Latvia : Baltija Publishing [in Ukrainian].

7. Vozniuk, T. V. (2017). *Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia ta metodyka vykladannia* [Modern game sports: theory and methods of teaching]. Vinnytsia : FOP Korzun D. Іu. [in Ukrainian].

8. Hryshko, Yu. (2018). Rozvytok rukhovyykh yakosteі studentiv tekhnichnykh universytetiv zasobamy nastilnogo tenisu v poza audytornii diialnosti [The development of motor skills of technical university students by means of table tennis in extracurricular activities]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 10 (84), 70–81 [in Ukrainian].

9. Klius, O., Balatska, L., Kuzhel, M., Yurchyshyn, Yu., Komarova, T., Andreiev, S., & Tsymbalistyi, V. (2022). Efektivnist vykorystannia divchatamy basketbolu 3kh3 pid chas fizychnoho vykhovannia v zakladi vyshchoi osvity [The effectiveness of girls' use of 3x3 basketball during physical education in higher education]. *Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Physical education, sports and human health*, 26, 129–134 [in Ukrainian].

10. Kovalchuk, N. V., & Dovhopol, E. P. (2018). Problema formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The problem of the forming a healthy lifestyle among students of the higher educational institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriya № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Dragomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)* : zб. nauk. prats. (Vols. 2 (96) 2018), (pp. 39–41). Kyiv : NPU imeni M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

11. Korol, T. A. (2019). Sportyvni ihry yak nevid'iemna skladova systemy fizychnoho vykhovannia vyshchykh zakladiv osvity ukrainy [The sports games as an integral part of the physical education system of higher education institutions in Ukraine]. *Innovatsiini priorytety u rozvytku nauky – Innovative priorities in the development of science* : zб. tez KhKhVII Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf. (Vols. 4), (pp. 58–63). Vinnytsia [in Ukrainian].

12. Kulyk, N. A., Hudym, S. V., & Hudym, M. P. (2019). Doslidzhennia interesu studentiv do riznomanitnykh form rukhovoi aktyvnosti [The study of the students' interest in the various forms of the motor activity]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naseleння – Actual problems of physical education of different population strata*. (pp. 142–147). Kharkiv : KhDAFK [in Ukrainian].

13. Kucherenko, H. V. (2020). Dynamika fizychnoho stanu studentiv, shcho spetsializuiutsia z nastilnogo tenisu, protiahom navchalno-trenavalnogo 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*, 23, 28–33 [in Ukrainian].

14. Ladyshkova, O. Yu., Bielikova, O. V., & Zalizko, L. V. (2021). Optyimizatsiia protsesu fizychnoho vykhovannia zdobuvachiv osvity z vykorystanniam elementiv badmintonu [The optimisation of the process of physical education of students

using elements of badminton]. *Intehratsiia osvity, nauky ta biznesu v suchasnomu seredovysshchi – Integration of education, science and business in the modern environment: winter debates: zymovi dysputy : tezy dop. II Mizhnar. nauk.-prakt. internet-konf.* (Vols. 2), (pp. 57–59) [in Ukrainian].

15. Moseichuk, Yu. Yu., & Korolianchuk, A. V. (2022). Vplyv zasobiv fizychnoi kultury ta sportu na formuvannia fizychnykh yakosteï studentiv [The influence of physical culture and sports on the formation of students' physical qualities]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 44, 3, 98–101 [in Ukrainian].

16. Zhukovskiy, Ye. I., Mychka, I. V., & Bulhakov, O. I. (Compilers). (2021). *Nastilnyi tenis [Table tennis]*. Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU imeni I. Franka [in Ukrainian].

17. Oleksienko, Ya. I., Dudnyk, I. O., & Subota, V. V. (2021). Formuvannia fizychnoho stanu studentiv zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fitnes-tehnolohii [The formation of the physical condition of the students of the higher education institutions by means of the 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].

18. Pavlenko, O. Yu. (2019). Kompleksnyi pidkhyd do orhanizatsii diialnosti basketbolnogo klubu na bazi zakladu vyshchoi osvity [An integrated approach to organising the activities of a basketball club on the basis of a higher education institution]. *Candidates thesis*. Kyiv : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy [in Ukrainian].

19. Rohal, I. V. (2023). Navchannia tekhniky voleibolu v zakladakh vyshchoi osvity [The teaching volleyball techniques in higher education institutions]. *Sotsialno-politychni, ekonomichni ta humanitarni vymiry yevropeiskoi intehratsii Ukrainy – Socio-political, economic and humanitarian dimensions of Ukraine's European integration : zb. nauk. pr. Khl Mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (Vols. 2), (pp. 379–385). Vinnytsia : Vinnytskyi torhovelno-ekonomichniy instytut DTEU [in Ukrainian].

20. Radchenko, O. V. (Compiler). (2020). *Rukhlyvi ta sportyvni ihry z metodykoiu navchannia [Movement and sports games with teaching methods]*. Lutsk : Lutskiy NTU [in Ukrainian].

21. Sobolenko, A. I., & Koriukaiev, M. M. (2020). Atletyzm yak zasib fizychnoho vykhovannia v zakladakh vyshchoi osvity [The athleticism as a means of physical education in higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo 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. nauk. prats.* (Vols. 7 (127) 20), (pp. 162–165). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

22. Solovei, O. M., & Solovei, D. O. (2017). *Teoretychni osnovy handbolu [The theoretical foundations of handball]*. Dnipro : Prydniprovskaya derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu [in Ukrainian].

23. Stepanova, I. V., Alforov, O. A., Koriaka, Ye. O., Zhorova, O. Yu., & Kuslii, V. M. (2020). Kharakterystyka rukhovoï aktivnosti studentiv muzychnoho mystetstva [The characteristics of motor activity of musical art students]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo 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. nauk. prats.* (Vols. 2 (122) 20), (pp. 163–167). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

24. Suprunenko, M. V. (2021). Ozdorovchii napriamok zaniat z nastilnogo tenisu [The health direction of table tennis classes]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo 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. nauk. pr.* (Vols. 11 (143) 21), (pp. 139–141). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

25. Sutula, O., Nevelyka, A., & Chucha, Yu. (2021). Badminton yak odyn iz zasobiv ozdorovchorekreatsiinoï diialnosti studentiv [The badminton as a means of health and recreational activities of students]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi scientific and sports bulletin*, 6 (86), 45–49 [in Ukrainian].

26. Hryshko, L. H., Zavadska, 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. Tsybaliuk, Zh. O., Nesen, O. O., Musienko, A. V., & Yurchenko, I. M. (2022). *Basketbol ta yoho riznovydy u fizychnii kulturi ditei [Basketball and its varieties in children's physical education]*. Kharkiv : KhNPU [in Ukrainian].

28. Tsiupak, Yu. Yu., Shvai, O. D. & Ivanitskiy, R. B. (2021). *Metodyka navchannia osnovnykh tekhnichnykh pryiomiv ihry v basketbol [Methods of teaching basic basketball techniques]*. Lutsk. : Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky [in Ukrainian].

29. Shashlov, M. I. (2018). Suchasni pidkhody do optymizatsii rukhovoï aktivnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [The modern approaches to optimizing the motor activity of the students of the higher education institutions]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports) : zb. nauk. pr.* (Vols. 12 (106) 18), (pp. 119–121). Kyiv : NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

30. Shashlov, M. I. (2020). Rukhova aktivnist studentskoi molodi yak zasib zmitsnennia zdorovia [The motor activity of student youth as a means of health promotion]. O. V. Tymoshenko (Eds.), *Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo 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. nauk. prats.* (Vols. 10 (104) 20), (pp. 102–104). Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova [in Ukrainian].

31. Shchekotylna, N. F., Pavliuk, A., & Shchekotylin, H. A. (2018). Rozvytok fizychnykh yakosteï studentiv zasobom hry u futbol [Development of physical qualities of students through the game of football]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 4, 1, 88–92 [in Ukrainian].

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).32  
УДК: 796.41:613.7-055.2

Сергієнко Ю.П.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Державний податковий університет, м. Ірпінь  
Крупеня С.В.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Державний податковий університет, м. Ірпінь  
Чаплицін В.П.  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
Державний податковий університет, м. Ірпінь  
Овдейчук А.О.  
здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,  
Державний податковий університет, м. Ірпінь

### ФІТНЕС-ПРОГРАМА ДЛЯ КОРЕКЦІЇ НАДМІРНОЇ ВАГИ ТІЛА У ЖІНОК

У статті розглядається фітнес програма корекції надмірної маси тіла у жінок першого зрілого віку. Дана проблема є на сьогоднішній день дуже актуальною для жінок першого зрілого віку. Все більше людей мають проблеми з ожирінням та надмірною вагою тіла. Одним з провідних методів корекції маси тіла є фізичні вправи, які, крім зниження надлишкової маси, сприяють також нормалізації обміну речовин, відновленню адаптації організму до фізичних навантажень; нормалізації функцій серцево-судинної та інших систем організму.

Для реалізації поставленої мети і завдань нами було на початковому етапі сформовано дві групи по 10 учасниць, які займалися в спортивному клубі всі учасниці були першої вікової групи з них 70% мали проблеми з зайвою вагою.

Після впровадження програми були отримані позитивні результати у корекції антропометричних показників всіх учасниць. В основу програми увійшли різні фітнес-методики, які використовувались в тижневих навчально-тренувальних заняттях, які тривали вісім тижнів.

**Ключові слова:** жінки першого зрілого віку, розроблена програма, антропометричні дані, зайва вага, фітнес-тренування.

**Sergienko Yuri, Krupenya Svitlana, Chaplygin Vasily, Ovdeichuk A.O. «Fitness program for correction of overweight in women».**

The article discusses a fitness program for the correction of overweight in women of early adulthood. This problem is very relevant for women of early adulthood today. More and more people have problems with obesity and overweight. One of the leading methods of body weight correction is physical exercises, which, in addition to reducing excess weight, also contribute to the normalization of metabolism, restoration of the body's adaptation to physical activity; normalization of the functions of the cardiovascular and other body systems, these programs are fitness.

Fitness is one of the world's most popular health improvement systems, which allows us to meet the modern needs of different age groups who want to make their figure beautiful and their health strong. The modern fitness industry offers a wide variety of techniques, and these techniques allow to expand the range of effects of physical exercises on the body of those who exercise.

We have developed an experimental program, the essence of which is that, taking into account the initial data and individual characteristics of the body constitution of the course participants, physical activity and training volumes were constantly adjusted throughout the program, which gives participants the opportunity to properly approach the training process, learn the basic steps, movements, adapt to the load, try and choose training for their further development, and modern training programs used in the fitness facility help to achieve results in the most

To achieve an effective weight loss result, two components must be used: nutritional adjustments and certain fitness training methods. Proper nutrition is an integral part of this process. Dual work improves metabolism and thus metabolic processes in the body, which helps to accelerate the process of reducing body fat.

To achieve the goal and objectives, we initially formed two groups of 10 participants who were engaged in a sports club, all of whom were of the first age group, of whom 70% had problems with overweight.

**Key words:** women of the first mature age, developed program, anthropometric data, overweight, fitness training.

**Постановка проблеми.** В останні десятиліття надмірна маса тіла та ожиріння стали однією з найважливіших проблем для мешканців більшості країн світу. За даними ВООЗ та вітчизняних досліджень, близько 50 % населення України та інших країн Європи мають надмірну масу тіла, 30 % ожиріння. Переважно це притаманне для жінок старших вікових груп.