

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

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Збірник матеріалів  
IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

27 квітня 2023 року

присвячена пам'яті кандидата наук з фізичного виховання та спорту,  
доцента, майстра спорту України Маракушина Андрія Ігоровича

Харків  
2023

УДК 796.011:378.4  
ББК 74.580.054

**Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]:** матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Харків, 27 квітня 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. 252 с.

*Рекомендовано до видання рішенням вченої ради Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця.  
(протокол № 5 від 26.04.2023 р.)*

**Оргкомітет конференції:**

- Івашура А. А.** кандидат сільсько-господарських наук, доцент, завідувач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Рядова Л. О.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри здорового способу життя і безпеки життєдіяльності, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, Україна.
- Жукова О. А.** доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, м. Харків, Україна.
- Корх-Черба О. В.** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
- Мкртічян О. А.** доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії, технологій і методик дошкільної освіти, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Пазичук О. О.** кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри біохімії та гігієни, ЛДУФК імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

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

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

© Колектив авторів, 2023  
© ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023

## **Вітальне слово до учасників конференції**

27 квітня 2023 року у Харківському національному економічному університеті імені Семена Кузнеця відбулася IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізичне виховання та спорт в закладах освіти».

Організатором конференції є кафедра здорового способу життя і безпеки життєдіяльності факультету підготовки іноземних громадян. Науковці, викладачі, докторанти, аспіранти, студенти представили матеріали наукових досліджень за тематичними напрямками:

- сучасні технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності;
- психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення занять з фізичного виховання та спортом;
- фізичне виховання та рухова активність різних верств населення.
- оздоровча фізична культура, рекреація та туризм;

Конференція цього року присвячена до дня пам'яті кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента, полковника, майстра спорту України Маракушина Андрія Ігоровича, який також був засновником цієї конференції.

Обговорення проблемних питань під час конференції набуває з кожним роком усе більшого наукового значення, охоплюючи міждисциплінарні питання сучасної науки і, безперечно, позначиться на формуванні та вдосконаленні наукової думки, оскільки саме безпосереднє творче спілкування науковців, здобувачів освіти та практиків є потужним стимулом для звершень на науковій ниві.

У роботі конференції взяли участь представники 14 закладів науки та освіти України. В оргкомітет конференції надійшло 84 тез доповідей 94 авторів.

Висловлюємо щирі вдячність усім учасникам конференції та бажаємо творчого натхнення, плідної праці, успіхів, доброго здоров'я та покладаємо надію на подальшу взаємовигідну творчу співпрацю.

З повагою, завідувач кафедри здорового способу життя  
і безпеки життєдіяльності

Андрій ІВАШУРА

## ЗМІСТ

<b>Ангелуца Ю. К.</b> РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕНЬ У СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	9
<b>Арутінов Р. В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕНІСІ.....	11
<b>Базій К. Д., Філатова І. А.</b> ЗАЙВА ВАГА У НАШОМУ ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ.....	15
<b>Березницька М. Р.</b> РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ТУРИСТІВ ЯК СПОСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	19
<b>Білоносова О. О.</b> ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО.....	22
<b>Бовкун С. В.</b> ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ.....	24
<b>Бойко Ю. І.</b> ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ІСПАНІЇ.....	27
<b>Бреславська Д. А.</b> ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	30
<b>Вус Д. О.</b> РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНУВАНЬ З ШАХІВ ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ: ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДРУНТЯ.....	32
<b>Галкіна С. О.</b> ДО ПИТАННЯ ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	36
<b>Гетманенко М. Д.</b> ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	38
<b>Гмар Т. В.</b> РОЛЬ ПИТНОГО РЕЖИМУ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	41
<b>Голенков А. А.</b> АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДОЗВІЛЛЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	43
<b>Гриньова Т. І., Топорков О. М.</b> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, СПОРТУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ....	45
<b>Дзюбенко А. Т.</b> ЗДОРОВ'Є ТА УСПІШНІСТЬ У СПОРТІ: РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	48
<b>Жидик-Будько Р. Р.</b> СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	52
<b>Заїка О. А.</b> РОЛЬ ІГРОВИХ ВПРАВ У ЗАНЯТТЯХ З БОРОТЬБИ САМБО.....	56
<b>Захаренко І. Д.</b> НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СПОРТУ.....	59

<b>Івашура А. А.</b> ОСНОВИ СТАЛОСТІ У ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ...	65
<b>Капустян К. С.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ, ЯК СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕЛАКСАЦІЇ ПІСЛЯ ІНТЕНСИВНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	67
<b>Кіпеть Д. Ю.</b> МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	70
<b>Ковік А. Є.</b> ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК КОМПЛЕКС ОЗДОРОВЛЕННЯ ТІЛА.....	72
<b>Козиряцька М. В.</b> ВИКОРИСТАННЯ СМАРТ-ГОДИННИКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я.....	74
<b>Колесник Г.-М. С.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕЛЕМЕНТ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ.....	76
<b>Корх-Черба О. В., Бистра І. І.</b> СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ.....	78
<b>Корх-Черба О. В., Кульчицький А. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ AGILE-МЕТОДОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ РОЗРОБКИ ОНЛАЙН-КУРСІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ.....	80
<b>Корчагін М. В., Курішко Є. А.</b> ФІЗИЧНИЙ СТАН ВСТУПНИКІВ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	82
<b>Косік К. В.</b> РОЛЬ ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДОГО НАСЕЛЕННЯ КРАЇНИ.....	85
<b>Кравченко О. С.</b> ОСНОВНІ МОТИВИ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	88
<b>Криворучко С. М., Самохін О. О.</b> ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	91
<b>Кудояров О. О.</b> СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПОДАЧІ ТЕНІСІСТІВ-АМАТОРІВ.....	95
<b>Кузьменко О. С.</b> СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ БЕЗБАР'ЄРНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ТУРИЗМІ.....	99
<b>Кушільна Д. С.</b> НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	99
<b>Лавриненко Є. О.</b> ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ В УНІВЕРСИТЕТІ ХНЕУ ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ.....	103
<b>Левченко Є. О.</b> СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ.....	105
<b>Литвиненко А. М., Кондратьєв І. В.</b> НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ – ХОРТИНГ В ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ.....	107
<b>Михайлова Є. О.</b> СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СТАЛОГО ТУРИЗМУ.....	110
	112

<b>Мовчан К. О.</b> ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	115
<b>Нестерук С. І.</b> ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	118
<b>Новіков Ф. В.</b> УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	120
<b>Норинчак В. І.</b> ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	123
<b>Носік Є. Р.</b> ЦИФРОВИЙ СПОРТ.....	126
<b>Овдієнко К. О.</b> РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ: КОРИСТЬ, РЕСУРСИ ТА ВИДИ.....	129
<b>Орда Д. К.</b> ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА НОВІТНІХ МЕТОДІВ ВИХОВНОЇ РОБОТИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	132
<b>Пазичук О. О., Пазичук М. В., Пазичук О. В.</b> ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЯК ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ВІДНОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ.....	136
<b>Пасечник К. Т.</b> ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО-РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ.....	138
<b>Підвербна С. В.</b> ВПЛИВ ЯКОСТІ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ.....	141
<b>Подмарьова І. А.</b> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЧАСТИНА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	145
<b>Помещикова І. П., Ольховікова І. В.</b> ТОЧНІСТЬ ДАЛЬНИХ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	148
<b>Помещикова І. П., Червона С. П., Мерзлікін М. В.</b> МЕТОДИ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	151
<b>Пономаренко Д. С.</b> РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	155
<b>Попович Ю. С., Несен О. О.</b> ПРОБЛЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	157
<b>Прасол Є. В.</b> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	161
<b>Протасенко О. Ф., Мигаль Г. В.</b> КУЛЬТУРА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКА.....	164
<b>Рожков В. О.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ.....	168
<b>Рядова Л. О.</b> ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СЕНСОРНОЇ СИСТЕМИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	170

<b>Семенов А. І. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ.....</b>	<b>173</b>
<b>Сергієнко К. С. ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЙОМІВ.....</b>	<b>176</b>
<b>Сисоєва С. І. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ОСНОВА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМА.....</b>	<b>180</b>
<b>Скиба І. В. ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ В ПЛАВАННІ ГІДРОРЕАБІЛІТАЦІЯ.....</b>	<b>183</b>
<b>Смірнова Д. В., Пашенко В. О. ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>187</b>
<b>Степанова А. Д. РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ УКРАЇНИ.....</b>	<b>190</b>
<b>Стерін В. М. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У БАДМІНТОНІ.....</b>	<b>193</b>
<b>Тимошенко А. А. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b>	<b>197</b>
<b>Топорков О. М., Гриньова Т. І. СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....</b>	<b>200</b>
<b>Тристан С. Ю. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....</b>	<b>203</b>
<b>Туркевич А. О. СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАСКЕТБОЛУ 3Х3....</b>	<b>206</b>
<b>Ус С. В. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....</b>	<b>209</b>
<b>Ушкало К. О. РОЛЬ ВОРКАУТУ У ЗМЕНШЕННІ СТРЕСУ ТА ПІДВИЩЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧНІВ.....</b>	<b>212</b>
<b>Федько Є. А. ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....</b>	<b>214</b>
<b>Фещенко А. В. РОЛЬ ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>216</b>
<b>Філімонкова В. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>219</b>
<b>Харківська Д. К. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....</b>	<b>221</b>
<b>Хорасанова М. Д. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАТЕСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>224</b>
<b>Циганок Ю. С. ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....</b>	<b>228</b>
<b>Ципін П. А. РОЛЬ ЗВИЧОК У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ.....</b>	<b>231</b>
<b>Чередніченко А. В. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ В ПНС ХНЕУ ІМ. С. КУЗНЕЦЯ.....</b>	<b>234</b>

<b>Чередніченко А. В.</b> ПОКАЗНИКИ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНІЙ ДИСЦИПЛІНІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	236
<b>Чередніченко А. В.</b> ШЛЯХИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	239
<b>Чумак М. А.</b> ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	241
<b>Шахова С. А.</b> ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ФАКТОР ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗМІЦНЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ.....	243
<b>Шип Н. Є.</b> ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	245
<b>Шитєєва Д. В.</b> НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	247
<b>Ярмоленко Ю. П.</b> РЕКРЕАЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ.....	249



УДК 796.011.3

**Ангелуца Ю. К.**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕНЬ У СУЧАСНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

В наш час з'явилися тенденції залучення молоді до спорту та правильного способу життя, а також правильного психолого-педагогічного, медико-біологічного забезпечень. Це пов'язано з тим, що в сучасному світі потрібно уникати помилок, пов'язаних із фізичним вихованням. Як відомо, у шкільному віці діти, які мають вади зі здоров'ям чи є жертвами цькування однолітків, часто покладаються на дорослих, шукають захисту від викладачів. З цього можна зробити висновок: кожен педагог чи тренер повинен бути ознайомлений з даними забезпеченнями.

**Мета дослідження:** визначення проблематики психолого-педагогічного та медико-біологічного забезпечень; встановлення явищ, які потребують особливої уваги, знайти способи їх вирішення.

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

**Виклад основного матеріалу.** Почнемо з визначення, що таке психологія та яка її безпосередня роль. Психологія фізичного виховання – це розділ психології, який вивчає закономірності інтелектуального розвитку та самовираження людини за певних умов фізичного виховання. Об'єктом психологічної підтримки виховання є його унікальність. Психологія фізичного виховання – це навчально-виховний процес, у якому чітко визначені роль педагога-професіонала (вчителя фізкультури), позиція і роль учнів, умови спільної діяльності. Система занять з фізичного виховання відповідає дидактичним принципам і правилам навчального процесу, але набуває особистих відмінностей. Виконання фізичних вправ – це процес, який буде переслідувати особу протягом усього життя [1, с. 1–2]. Зміст і форма цього процесу залежать безпосередньо від обмеження у віці учнів чи учениць. Саме педагог має значний вплив на формування учня. Природний розвиток є процесом зміни природних морфофункціональних властивостей організму і відбувається він за законами природи. Істотно змінюються форма і функції тіла (збільшення розмірів, ваги, розширення функцій тощо). Основний напрям практичної діяльності фізичного виховання є органічною частиною загальної освіти, покликаної забезпечити фізичний, моральний, вольовий, розумовий, професійно-прикладний розвиток особистості [2, с. 2–3]. З даного матеріалу зрозуміло, що на шкільному етапі життя, саме педагог має значний вплив на формування спортивного мислення

дитини. Відповідно, викладач повинен не допустити цькування серед однолітків, якщо в учня щось не виходить, закласти в нього, що собою представляє здоровий спосіб життя. Та найголовніше, змотивувати учня на правильний спосіб життя.

Перейдемо до медико-біологічного забезпечення. Медико-біологічний контроль включає оцінку стану здоров'я. Здатність різних робочих систем, окремих органів і механізмів переносити великі навантаження на тренуваннях і змаганнях. Необхідно розрізняти медичні огляди та загальну практику, медико-біологічний контроль. У сфері фізичного виховання і спорту, в тому числі оцінці фізичного здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану осіб, які займаються спортом, оцінка їх придатності до занять фізичною культурою і спортом (допуск) [3, с. 26]. Профілактика, діагностика та лікування захворювань і травм. Відомо, що певна кількість дітей мають проблеми зі здоров'ям, які унеможливають виконання певних фізичних вправ. Тому викладачеві потрібно знати стан здоров'я кожного учня, задля уникнення вправ, які зашкодять організму. Звісно, що викладач чи тренер не можуть візуально виявити вади чи проблеми в учня, тому підлітку необхідно самому пройти обстеження назначене Міністерством охорони здоров'я. Після цього, учень з відповідною довідкою має прийти до викладача фізичного виховання та спорту, щоб він розумів в якому напрямку їм рухатись.

**Висновки.** З нашого дослідження можемо зробити висновки, що психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення відіграє велику роль у сучасному фізичному вихованні.

**Перспективи подальшого дослідження** полягають у більш конкретному підході до дітей з вадами. Також психологічний підхід важливий для кожного, з ким проводиться консультація чи заняття.

### **Список використаних джерел**

1. Семілетов І. С. Психолого-педагогічні основи фізкультурно-спортивної діяльності: Структура процесів навчання та особливості його етапів. *Всеосвіта*. 2022 р. С. 1–2. URL: <https://vseosvita.ua/lesson/tema-2-psykholoho-pedahohichni-osnovy-fizkulturno-sportyvnoi-diialnosti-struktura-protsesiv-navchannia-ta-osoblyvosti-ioho-etapiv-272640.html>
2. Кравченко Є. М. Роль фізичного виховання в процесі становлення розвитку інноваційної особистості. *На Урок*. 2020 р. С. 2–3. URL: <https://naurok.com.ua/rol-fizichnogo-vihovannya-v-procesi-stanovlennya-i-rozvitku-innovaciyno-osobistosti-175590.html>
3. Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та інших законодавчих актів України"(Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, N 7, ст.50). С. 26.

УДК 796.012.35:783.271

**Арутінов Р. В.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди  
Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Собко І. М.  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ТЕНІСІ**

На сьогоднішній день теніс швидко розвивається: загальний темп гри прискорюється при розіграванні кожного очка, а рівень світового тенісу підвищується з кожним турніром. Для того щоб впевнено відчувати себе на корті у юному віці і досягти рівня найкращих тенісистів світу у дорослому, необхідно вільно пересуватися по корту, мати в своєму арсеналі різноманітність якісних і потужних ударів, володіти майстерністю швидкісної гри [1, с. 3].

Теніс належить до найбільш багатофункціональних видів спорту, який розвиває швидкість, координацію, загальну та силову витривалість, а також є інтелектуальною грою. У процесі гри рівномірно задіяні всі групи м'язів, а найголовніше, безперервно працює логічне мислення. У порівнянні з багатьма видами спорту, користь тенісу полягає в комплексному впливі на багато груп м'язів. Під час гри в теніс задіяні м'язи ніг, рук, спини, плечей і шиї. Комплексний вплив тенісу на всі групи м'язів дає змогу гармонійно розвивати м'язовий корсет. Це допомагає нівелювати як гіпертонус, так і гіпотонус м'язів. Заняття тенісом добре розробляють окостенілі суглоби і виводять різні відкладення і солі з організму людини [2, с. 2].

Інтенсивні рухи під час занять тенісом створюють грамотне аеробне навантаження на серцевий м'яз, нормалізують тиск, насичують усі системи організму киснем і ефективно зміцнюють серцево-судинну систему.

Всі фізичні якості є невід'ємною частиною фізичної підготовки успішного тенісиста, але все ж можна виділити деякі, що будуть більш у пріоритеті. На рис. 1 показано, що провідними якостями тенісиста вважаються координація, спритність, швидкість, спеціальна витривалість [3].



Рис. 1. Відсоткове співвідношення складників фізичної підготовленості тенісистів.

Значимість координаційних здібностей у підготовці тенісистів зумовлена необхідністю управління руховим апаратом при вирішенні складних рухових завдань, характерних для гри в теніс. вирішенні складних рухових завдань, характерних для гри в теніс. В узагальненому вигляді координаційні здібності дозволяють переводити рухові дії в автоматичний режим, швидко перемикатися від одних рухів до інших в умовах мінливої обстановки. Координаційні здібності необхідні для того, щоб швидко переміщатися кортом, що дає змогу гравцеві швидко реагувати на рухи м'яча і швидко переміщатися кортом, щоб перебувати в потрібному місці й ухвалювати правильні рішення якомога швидше; наносити точні удари по м'ячу; швидко перемикати напрямок руху: добре координувати свої рухи [4, с. 4].

Якщо казати про спритність, то вона є дуже важливою, бо дає змогу гравцеві швидко і точно переміщатися майданчиком, змінювати напрямок руху, впевнено виконувати удари і швидко реагувати на дії опонента. Спритність також допомагає гравцеві уникнути травм і пошкоджень, оскільки він може швидко змінювати положення свого тіла і виконувати необхідні рухи для захисту свого здоров'я. Спритність у тенісі, також відома як стрибкова спритність, проявляється в стрибках під час гри з льоту і під час ударів над головою. Для розвитку цієї якості необхідно розвивати силу, швидкість, витривалість і гнучкість, оскільки вони нерозривно пов'язані зі спритністю. Існує кілька способів розвитку стрибкової спритності в тенісі. Вона може бути поліпшена через виконання ударів з льоту біля сітки в ривках і кидках з використанням гострих обвідних ударів. Крім того, для поліпшення загальної спритності

рекомендується застосовувати різні спортивні ігри, такі як баскетбол, волейбол, хокей і футбол [5, с. 5].

Дуже важливо ще під час підготовки майбутнього тенісиста звернути увагу на швидкість та швидкісну реакцію. Швидкість сприяє збільшенню ефективності ударів: (допомагає гравцям збільшувати потужність своїх ударів, що може стати вирішальним фактором під час змагань), поліпшенню мобільності на корті (чим швидше гравець може переміщатися кортом, тим легше йому відповідати на швидкі та сильні удари суперника - розвиток швидкості допомагає поліпшити реакцію і переміщення на корті), скороченню часу реакції (у тенісі часто відбуваються швидкі обміни ударами, і що швидше гравець може реагувати на м'яч, то більше шансів на успішне завершення розіграшу), поліпшення витривалості (швидкий теніс вимагає від гравців високої витривалості, тому тренування на збільшення швидкості можуть допомогти поліпшити витривалість і зменшити ризик травм).

На сьогоднішній день відомо, що саме нервові процеси, якими регулює кора головного мозку є найважливішим фізіологічним фактором, що визначає швидкість рухів. Саме тому основними складовими швидкості реакції є увага й зосередженість спортсмена у розіграві, його вольові зусилля на корті, оптимальна бойова готовність. У тенісі ця якість залежить на пряму від "вибухової" сили, яка обумовлена специфічними фізіологічними, у зв'язку з тренуванням, змінами. Для досягнення високої швидкості пересування на тенісному корті необхідно, щоб у тенісиста були сильні та еластичні м'язи ніг, а також хороша рухливість у тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах. Тенісист може швидко переміщатися кортом, але бути набагато повільнішим в ударах. З цього випливає, що необхідно приділяти увагу розвитку швидкості у всіх аспектах гри. Під час виконання різних вправ тенісист повинен починати з вихідного положення, яке відповідає його стійці на корті під час гри. Однак, у грі спортсмен починає рух не зі статичного положення, а під час переміщення між ударами. Для розвитку необхідної швидкості в тенісі рекомендується використовувати біг із прискореннями. Оскільки переміщення тенісиста на корті різноманітні, необхідно тренувати стартові ривки в різних напрямках: уперед, назад і вбік. Силу м'язів, необхідну для ударних рухів, можна збільшити шляхом тренувань із різними навантаженнями й амортизаторами. Щоб підвищити швидкість рухів, корисно використовувати еластичність м'язів. Хороша еластичність м'язів потрібна для того, щоб м'язи-антагоністи не створювали сильного опору під час виконання рухів, особливо тих, що вимагають великої амплітуди. Швидкість рухів визначається рухливістю суглобів. Для виконання рухів найбільшої швидкості важливим є вміння розслабляти м'язи-антагоністи. Для збільшення амплітуди рухів і розтягування м'язів можуть використовуватися різні вправи з обтяженням, такі як махові вправи для рук, ніг і тулуба.

Для тенісистів показники спеціальної витривалості мають дуже велике значення, так як при рівних умовах наявності фізичної підготовки в належному рівні неможливо успішно вирішити задачу змагальної діяльності без вміння не

втрачати темп гри, концентрацію, силу ударів через втомленість.

### **Список використаних джерел**

1. Sobko I. M., Koliesov O. V., Ulaeva L. O. Method for the development of physical qualities of tennis players 12-13 years old using react balls and stretching. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 5 (2). С. 114–125.
2. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету*. Серія: Фізична культура. 2013. Вип.18. С. 245–251.
3. Найкращий тренер з ЗФП для тенісистів! Особливості Фізичної підготовки юних тенісистів. URL:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3iw60Ogr3Cs&t=2742s>
4. Шевченко О. О., Шевченко В. О., Сотникова О. І. Характеристика прояву фізичних якостей у змагальній діяльності тенісистів. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 192–196.
5. Yevtyfiieva I. I., Korobeinik V. A., Kolisnychenko A. O. The influence of training loads of technical and tactical training on the cardiovascular system of tennis players 10-12 years. *Health, sport, rehabilitation*. 2019. № 5(4). С. 23–32.

УДК 613.25

**Базій К. Д., Філатова І. А.**

здобувачки першого та другого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЗАЙВА ВАГА У НАШОМУ ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ**

Велика кількість статей написано, які розкривають та аналізують методику спрямовану на схуднення та зниження ваги, проте практично ніхто не розглядає причини, що спричинили зайву вагу.

**Мета дослідження.** За допомогою наукових досліджень зрозуміти, що таке зайва вага, причини зайвої ваги. Виявити шкоду для організму. Розглянути різноманітні вправи для схуднення.

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

### **Результати дослідження.**

Багато людей стикаються проблемою зайвої ваги. Зайва вага серйозно підвищує навантаження на організм, призводить до цілого ряду серйозних і найчастіше незворотних захворювань. У повсякденному житті через зайву вагу стає важче займатися звичними речами, набагато швидше настає втома. Щоб уникнути цих проблем важливо слідкувати за своєю вагою.

Причинами появи зайвої ваги є:

- малорухливий спосіб життя: сидяча робота;
- відсутність регулярних фізичних навантажень, постійне перебування вдома;
- вживання шкідливої жирної їжі у великих кількостях;
- генетична схильність;
- гормональні зміни.

Згідно з вивченням Mozaffarianetal (група дослідників) прогресивне збільшення ваги спостерігалось у людей, які регулярно споживають висококалорійні продукти харчування, а саме: картопляні чіпси та картоплю (фрі, пюре, печену, смажену), червоне м'ясо, оброблені м'ясні продукти (бекон, саямі, ковбаси), необроблені м'ясні продукти (яловичина, свинина, баранина, гамбургери); олію, солодощі та десерти; рафіновані зернові продукти (білий рис, продукти з білого борошна) [1].

У ході дослідження також було встановлено, що нарівні з продуктами, що прискорюють набір ваги, є також продукти, які значно сповільнюють цей процес, а саме: горіхи, фрукти та овочі, йогурти, сири й молоко (знежирені).

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у світі налічується понад мільярд людей, які страждають на ожиріння. У США, наприклад, за минулі двадцять п'ять років кількість таких людей зросла на сімдесят п'ять процентів.

Фахівці Американської Національної служби охорони здоров'я прогнозують у найближчі десятиліття досить значне зменшення середньої тривалості життя – передусім тому, що в країні ось уже протягом 30-ти років відстежують стійке зростання кількості дітей та підлітків, які страждають на надмірну вагу. Так, Джей Олшанскі (Jay Olshansky) і його співробітники з інституту штату Іллінойс у Чикаго проаналізували медичну статистику і дійшли висновку, що сьогодні огрядність зменшує тривалість життя в середньому на 4-9 місяців. Але через те, що серед тих, хто страждає на ожиріння, особливо високий відсоток молоді, цей показник може вже в найближчі півстоліття досягти 5-ти років [2, с. 61].

Щоб позбавитись зайвої ваги потрібно:

- правильно харчуватися, вести щоденник харчування;
- займатися спортом;
- ходити пішки;
- спати не менше ніж сім годин на добу.

Згідно з дослідженням Marshall, Glozier, Grunstein (науковці) сон менше 7 годин сприяє набору зайвої ваги. Було відзначено, що у людей з недостатнім сном розвиваються хронічні порушення обміну глюкози, що призводять до ожиріння. Крім того, нестача сну призводить до зниження рівня лептину (пептидний гормон, що пригнічує апетит) у крові та підвищення рівня греліну (пептидний гормон, що спричиняє відчуття голоду) – обидва ці чинники призводять до підвищення кількості споживаної їжі та, як наслідок, до накопичення зайвої ваги й ожиріння.

Щоб бути у гарній фізичній формі необхідно не лише правильно харчуватись, достатньо спати, а й дотримуватись індивідуальної програми тренувань. Займатися фізичними вправами необхідно 2-3 рази на тиждень і опрацьовувати всі м'язи [2, с. 62].

Так, наприклад, найкращими вправами на прес за версією Пітера Франсіса є:

- «велосипед»,
- підйоми ніг у висі,
- скручування з піднятими догори ногами,
- зворотні скручування,
- планка.

Також наводимо найпростіші вправи, що можна використати під час тренування на прес та час їх виконання:

- підйом ніг – 30 с;
- ідничний місток – 40 с;
- скручування зі стисненням – 25 разів;
- широкі та вузькі підйоми для сідниць – 25 разів;
- підтягування коліна на одній нозі – 30 с для кожної ноги;
- планка – 1 хв.

Комплекси слід виконувати по 3-5 підходів.



Тренуватися слід за 1-1,5 години до прийняття їжі або через 2-2,5 години після.

Звичайно, перед початком тренування необхідно розігрітися. Без розминки знижується еластичність м'язів, тому підвищується ризик отримання травм. Якщо заняття проводиться у спортивному залі, то бажано починати його з виконання різних видів ходьби і бігу, загально-підготовчих вправ у русі та на місці, а закінчувати — спеціально-підготовчими вправами та вправами на розтягування [3, с. 8–9].

Зазначимо, що будь-яке навантаження має бути дозованим. Під час тренувань у м'язових волокнах виникають мікротравми, на загоєння яких потрібен час. Саме в процесі відновлення відбувається збільшення обсягу м'язів. Якщо не давати м'язам часу на подолання наслідків мікротравм, то починають порушуватися біохімічні процеси, знижуватись імунітет і настає перенапруга центральної нервової системи. Відсутність відпочинку веде до зниження ефективності занять, уповільнення прогресу схуднення [4, с. 52–53].

Наукові дослідження показують, що час, необхідний м'язам для повноцінного відновлення після силових тренувань, становить в середньому від 48 до 72 годин. Але насправді це залежить як від фізичної підготовки, загального стажу тренувань і віку людини (чим людина старша, тим довше триває відновлення), так і від того, які саме м'язи були залучені до роботи.

Найпоширеніші помилки під час виконання вправ:

- намагатися виконати повтори дуже швидко;
- створювати повністю розслаблений стан коли ви робите вправи для преса на спині;
- виконуючи вправи на прес, відривати поперек від поверхні, на якій ви виконуєте вправу;
- тримати спину рівною;
- виконувати вправи лише на одну групу м'язів;
- відсутність інформації.

Якщо займатися без тренера, то обов'язково треба детально вивчити інформацію про те, як треба правильно виконувати вправи.

**Висновки:** дослідивши нашу тему, можемо сказати, що тренування допомагають контролювати вагу, заняття фізичною культурою та спортом на регулярній основі ведуть до підвищення функціональних можливостей людини, активності обмінних процесів в організмі, стабілізації обміну речовин та енергії.

Майже всі наші життєві процеси покращуються завдяки заняттям спортом. Він є необхідним для життєдіяльності людини.

Ожиріння та надмірна вага – особливо, якщо жир зосереджений у ділянці живота – пов'язані з підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. Зниження ваги зменшує ризик смерті внаслідок хвороб серця та допомагає запобігти або контролювати цукровий діабет, гіпертонію та високий рівень холестерину в крові, сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань. Тому так важливо стежити за вагою та не допускати критичної ваги [5, с. 152].

Фізичні вправи є дуже корисними. Але не треба виконувати їх занадто багато. Краще займатися декілька разів на тиждень у зручний для вас час та з тренером.

### **Список використаних джерел**

1. Health I. Причини зайвої ваги : наукові дослідження. 2011. URL: <https://iron-health.ru/pitanie-atleta/prichiny-lishnego-vesa-nauchnye-issledovaniya.html>
2. Лучко О. Р., Довженко С. С., Дорош М. І. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності. Харків. 2013. С. 61–62.
3. Методичні рекомендації до самостійних занять «Фізична підготовка» : ДДУВС, 2015. С. 8–9. URL: <https://dduvs.in.ua/wp-content/uploads/files/Structure/library/student/fp.pdf>
4. Шепеленко Т. В. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. *Лікувальна фізична культура*. 2018. С. 52–53.
5. Рибко Л. О. Взаємозв'язок самооцінки та надмірної ваги у людини. *Вісник дніпропетровського університету ім. Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2011. С. 152.

УДК 338.48-53

**Березницька М. Р.**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ТУРИСТІВ ЯК СПОСІБ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Здоров'я є однією із найважливіших складових життя. Воно тісно пов'язано з екологією, розвитком економіки, раціональним та ефективним використанням власних та природних ресурсів. У 21-му столітті розвинувся такий напрямок як «рекреація». Він став популярним для туристів. Вони почали їздити на відпочинок у якому наявні процедури, які покращують стан твого здоров'я. Рекреація стала відома як напрямок ефективної оздоровчої фізичної культури.

У науковій діяльності постало питання: «Чи можна використовувати природні ресурси, щоб розвивати рекреацію для туристів?». Було проведено багато досліджень природних ресурсів. Проблема полягала у безпечному пов'язанні рекреації з туризмом. Науковці досліджували питання оздоровчого впливу природних ресурсів на організм людини. Виявили, що природні джерела сприяють оздоровленню людини.

**Мета дослідження:** аналіз рекреації, приклади рекреації для туристів та її вплив на організм.

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

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання: ознайомитися з поняттям «рекреація», навести приклади рекреації для туристів, розповісти про її вплив на організм людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рекреація – це спосіб повернення здорового стану людини за допомогою різноманітних природних ресурсів. Вона спонукає організм до відновлення фізичних та духовних сил. Така діяльність задовольняє не тільки покращенням вашого здоров'я, а й відпочинком під час процедур [1, с. 5].

Наявна велика кількість рекреаційних ресурсів. Вони проявляються у сукупності природних, технічно-природних та економічно-соціальних комплексах. Також, ці комплекси мають елементи, які відновлюють і розвивають фізичний та духовний запас сил людини, її спроможність до праці [1, с. 5].

Існує рекреаційний туризм, яким захопилися люди. Для них він став оздоровчою фізичною культурою. Вони із задоволенням подорожували, щоб зайнятися цією діяльністю, котра покращує не тільки Ваш вигляд, а й настрій, тобто психологічний стан Вашого здоров'я. Таке покращення відбувається, через сприятливий вплив навколишнього середовища.

Лікувальні грязьові ванни є одним із розповсюджених видів рекреації. Вони класифікуються по рівням: легкі, середні та міцні. Кожний вид відрізняється своєю особливістю, але усі вони покращують Ваше самопочуття та Ваш вигляд. Такою процедурою знімають запалення, стимулюють обмінний процес, прискорюють загоєння наявних ран, розм'якшують рубці, захищають Ваш організм від мікробів. Такі грязьові ванни називають пелоїдами [3, с. 4]. Складаються з органічних речовин, мікроелементів та мінеральних солей. Процедури відбуваються за допомогою ванн, аплікацій та грязьових тампонів. Також відбувається з поєднанням електричного струму. Такий вид називають гальвано-грязелікуванням. Проте ці процедури повинні проводитися під наглядом лікаря у спеціально обладнаних кабінетах. Таким чином відбудеться сприятливий та безпечний результат.

Санаторії існують для відпочинку та лікування. Це заклади із комплексом лікування та оздоровлення через вплив природних факторів. Вони поділяються на два типи: загальний та спеціалізований. У них проводяться такі процедури як бальнеолікування, діагностика, електролікування, кліматолікування, спа-ванни, нордична хода, аквагімнастика, стоунтерапія, галотерапія, гідрокінезотерапія, ванни з перозоном та інші. Усі ці види процедур являються рекреацією для людини. Також є оздоровчим видом фізичної культури.

Бальнеолікування – це прийняття ванни з мінеральною водою. Воно відновлює порушену рівновагу води в людському тілі.

Кліматолікування – це лікування за допомогою перебування у тому чи іншому кліматі. Існують 4 методи кліматолікування [2, с. 13]:

- Аеротерапія – це сон або прийняття повітряних ванн на відкритому просторі;
- Таласотерапія – перебування у морському кліматі та плавання у морі;
- Геліотерапія – прийняття сонячних ванн;
- Спелеотерапія – сприятливий вплив на організм під час перебування у гротах, природних соляних (карстових) печерах та шахтах.

Галотерапія – це високоефективний, не медикаментозний метод реабілітації для людей з проблемами нервової системи, органів кровообігу та у дихальних шляхах. Застосована методом «спелеотерапії».

**Висновок.** З нашого дослідження та аналізу наукової літератури ми дослідили, що рекреація для туристів являється оздоровчою фізичною культурою. Вона відновлює здоров'я людини та її психологічний стан. Вияснили про різноманітні види рекреації та як вони впливають на організм людини.

**Перспективи подальших досліджень.** Встановлення напрямів подальшого дослідження полягає у дослідженні тривалого відвідування різноманітних рекреаційних процедур та їх наслідків.

**Список використаних джерел**

1. Лисак Г., Рибак С., Качмар Н., Кректун Б. Рекреаційні ресурси та курортологія. 2017. 5 с. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/rekreacijni-resursi-ta-kurortologija.html>
2. Волох Н. Г., Черепок О. О. Використання природних лікувальних факторів курортів в фізичній реабілітації : навч. посіб. : ЗДМУ, 2016. 13 с. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/3688/1/2016-5.PDF>
3. Сухан В. С. Пелоїдотерапія. Методичні рекомендації. Ужгород, 2012. 4 с. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/2673>

УДК 796.012.3-057.875

**Білоносова О. О.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: ст. викладач Тихонова А. О.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗВО**

Останніми роками спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку молоді яка здобуває вищу освіту, через недостатню рухову активність. Перспектива того, що українська держава опиниться під загрозою фізичної, етичної та духовної деградації, стає все більш реальною, особливо зараз, під час дистанційного навчання, спосіб життя має тенденцію до сидячого. Обрана тема завжди актуальна, оскільки здоров'я має першорядне значення для людини.

Фізична культура пов'язана з матеріальною культурою і в основному передбачає матеріалізацію процесу спортивної діяльності як фізичної характеристики людини. Вона також залежить від матеріальної інфраструктури (спортивного обладнання та інвентарю, спортивних майданчиків, залів і палаців). Фізична культура пов'язана з духовною культурою через науку, спортивну етику та естетику [2].

Сьогодні фізичний і розумовий розвиток має життєво важливе значення в сучасному суспільстві, де до кожного ставляться високі вимоги.

У технологічно-розвиненому, швидкоплинному світі ми повинні знаходити час для власного благополуччя, тобто активної фізичної діяльності. У фітнес-клубах, спортивних залах, на дитячих майданчиках, басейнах, велосипедних парках – у всіх нас є можливість регулярно займатися фізичними вправами.

Навчальна програма з фізичного виховання, надає свободу вибору здобувачам між видами спорту: після активної теоретичної, методичної та загальної фізичної підготовки на першому курсі, вони можуть обрати систему видів спорту та фізичних вправ, яка забезпечить регулярні та систематичні тренування з обраних видів спорту під час навчання в закладі освіти.

Навіщо людині рухатись? Повсякденне життя дає організму людини велике навантаження. Для того, щоб функціональна адаптаційна система адекватно справлялася з усіма вимогами повсякденного життя, необхідно розширювати компенсаторні можливості організму.

Фізична активність є фундаментальною частиною життєдіяльності. Видатний біохімік В. А. Енгельгардт стверджував: «Життя складається з поєднання трьох потоків: потоку речовини, потоку енергії та потоку інформації».

Важливими функціями фізичного виховання є продуктивна праця, захист Батьківщини, взаємодія один з одним, розвиток рухових навичок і підготовка

людей до набуття досвіду. Це визначає практичну роль фізичного виховання в суспільстві [1].

Вже на ранніх етапах розвитку людства фізичні вправи були одним з найактивніших засобів підготовки людей до трудової та військової діяльності.

Особливого значення фізичні вправи набувають у наш час, коли науково-технічний прогрес, автоматизація, комплексна механізація та інтенсифікація виробничих відносин вимагають розумового напруження, точних і швидких рухів і дій, координації та узгодженості у професійній діяльності.

Підвищення рівня фізичної підготовки (розвиток швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації), зміцнення здоров'я та розвиток важливих рухових навичок прискорює навчання та набуття рухових здібностей, необхідних для професійної діяльності та подальшого життя [3].

Можна зробити висновок, що фізична культура і спорт пропонують людству не тільки повноцінне сьогодення, але й гідне майбутнє. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є основною ланкою в організації фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти у закладах вищої освіти.

Правильно організоване фізичне виховання здобувачів ЗВО має велике значення для випуску компетентних фахівців, здатних до продуктивної праці, захисту Батьківщини і більш активного життя.

### **Список використаних джерел**

1. Столяров В. І., Биховський І. М., Лубишева Л. І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід). *Теор. і практ. фіз. культури*. 1998. № 5. С. 11–13.

2. Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. 2007. Вип. 11. Т. 1. С. 7–9.

3. Мічуда Ю. П. Проблеми вдосконалення механізму державного управління сферою фізичної культури і спорту в Україні. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Т. 1. Луцьк, 2002. С. 26–28.

УДК 796.035

**Бовкун С. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ РІЗНОВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**

Фізичне виховання є невід'ємною частиною освітнього процесу і важливим інструментом для розвитку здорового духу і тіла. Оздоровча фізична культура, зокрема, - це вид фізичного виховання, який спрямований на популяризацію активного та здорового способу життя [1, с. 160].

Оздоровче фізичне виховання - це вид фізичного виховання, який фокусується на покращенні здоров'я та самопочуття за допомогою фізичної активності. Цей вид фізичного виховання спрямований на покращення фізичної підготовленості, профілактику захворювань та пропаганду здорового способу життя. Оздоровча фізична культура включає в себе різноманітні види діяльності, такі як спорт, гімнастика, танці та активний відпочинок на свіжому повітрі [2, с. 39].

**Мета дослідження:** дослідити позитивний вплив різновидів оздоровчої фізичної активності на організм людини та визначити найбільш популярні з них.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична активність має численні переваги, але, мабуть, однією з найбільш значущих є її здатність знижувати ризик хронічних захворювань. Наприклад, дослідження показали, що регулярна фізична активність може знизити ризик серцево-судинних захворювань, які є основною причиною смерті в усьому світі. Вправи також можуть допомогти запобігти діабету 2 типу, покращуючи чутливість до інсуліну та метаболізм глюкози. Крім того, фізична активність допомагає контролювати вагу, знижуючи ризик ожиріння та пов'язаних з ним захворювань. Це пов'язано з тим, що фізична активність спалює калорії та допомагає нарощувати і підтримувати м'язову масу, що є важливим для підтримання здорової ваги. Займаючись регулярною фізичною активністю, люди можуть покращити загальний стан здоров'я та зменшити ризик розвитку хронічних захворювань [3, с. 103].

Доведено, що фізична активність покращує психічне здоров'я шляхом зменшення стресу, тривоги та депресії. Оздоровча фізична культура може допомогти поліпшити психічне здоров'я, забезпечуючи веселий і цікавий спосіб бути фізично активним [4, с. 41].

Оздоровча фізична культура підвищує академічну успішність, покращуючи когнітивні функції та зменшуючи кількість пропусків занять.



Регулярна фізична активність також може допомогти поліпшити концентрацію, пам'ять і стійкість уваги [5, с. 66].

Внаслідок регулярних занять оздоровчими тренуваннями, покращуються соціальні навички, адже оздоровча фізична культура надає можливості для соціальної взаємодії та командної роботи, що може допомогти покращити соціальні навички та впевненість у собі [6, с. 45].

Існує багато видів оздоровчої фізичної активності, які можна включити у фізичне виховання. Наприклад, йога - це вид фізичної активності, який включає в себе вправи на розтяжку та розслаблення. Доведено, що вона покращує гнучкість, рівновагу та психічне здоров'я. Йога також може покращити силу та витривалість, а також зменшити стрес і тривогу. Це активність з низьким впливом на організм, яку можна модифікувати для людей різного віку та здібностей [7, с. 191–192].

Плавання – це фізична активність з низьким рівнем впливу, яка може покращити здоров'я серцево-судинної системи, м'язову силу та життєву ємність легенів. Це також чудовий спосіб зняти стрес і покращити психічне здоров'я. Плаванням можна займатися індивідуально або в групі, що робить його універсальним і доступним видом активності [8, с. 10–12].

Активний відпочинок на свіжому повітрі, такий як піші прогулянки, їзда на велосипеді та кемпінг, дає можливість бути фізично активним, насолоджуючись природою. Вони можуть покращити серцево-судинне здоров'я, м'язову силу та психічне здоров'я. Заняття на свіжому повітрі також можуть покращити навички вирішення проблем і здатність приймати рішення, а також надати відчуття пригод і дослідження [9, с. 17–18].

**Висновок:** оздоровче фізичне виховання – це ефективний спосіб популяризації активного та здорового способу життя. Воно має численні переваги, включаючи покращення фізичної форми, зниження ризику хронічних захворювань, покращення психічного здоров'я, підвищення академічної успішності та покращення соціальних навичок. Вибір оптимального різновиду фізичної активності може залежати від віку, стану здоров'я та особистих уподобань людини.

### Список використаних джерел

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості): підручники і посібники. Тернопіль, 2006. 160 с.
2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.
3. Павлова Ю., Тулайдан В., Виноградський Б. Рухова активність як компонент якості життя студентів. *Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 1. С. 102– 106.

4. Соковня-Семенова І. І. Основи здорового способу життя. М.: Сфера, 2003. 41 с.
5. Ріпак М. О. Рухова активність і якість життя дорослих жінок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. С. 66–70.
6. Іваненко О. І. Соціальна роль фізичної культури та спорту. *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості* : зб. статей за матеріалами IV Міжн. наук.-практ. онлайн-конференції (Слов'янськ, Україна, 23-24 березня 2017р.). Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2017. Т. 1. С. 44–49.
7. Мусієнко О. В. Вплив занять хатха-йогою на стан здоров'я студентів з гіпофункцією щитоподібної залози. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. 2007. №4. С. 191–195.
8. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. С. 9–14.
9. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 1993. С. 17–20. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7244>

УДК 796.058.4.364

**Бойко Ю. І.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультету фізичного виховання і спорту  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди  
Науковий керівник: доцент Сірий О. В.  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ІСПАНІЇ**

Як і будь-який інший вид спорту, футбол має свої вікові періоди на кожному з яких передбачається оволодіння необхідним багажем теоретичних знань, фізичною підготовкою та освоєнням технічних навичок. Всі ці знання починають закладатися з раннього віку за певною методикою підготовки, з урахуванням психологічного та фізичного стану юного спортсмена, тому, якщо не займатися цим з дитинства, то в зрілому віці вже буде практично неможливо все втрачене надолужити [1, с. 91]. І вже багато років лідируючу позицію з підготовки юних футболістів серед світових країн займає Іспанія.

Всі футбольні академії Іспанії можна поділити на певні групи:

1. Приватна академія футболу.
2. Академії клубів, які репрезентують третій дивізіон Іспанської національної ліги футболу або муніципальні клубні академії.
3. Академії на базі професійних клубів (це клуби чиї дорослі команди представлені у групі «А» другого дивізіону ліги чи беруть участь у змаганнях першого дивізіону національної ліги країни).

Друга та третя група проводять свої тренування у вечірній час, коли закінчиться навчання у загальноосвітніх шкільних закладах. У професійних клубах зазвичай тренування проходять разів чотири на тиждень, а муніципальні обмежуються трьома тренуваннями на тиждень. Для проведення матчів використовують вихідні дні.

В академіях приватного типу тренувальний процес починається вранці, до основних уроків, а потім продовжується у вечірній час. Для побудови зручного для всіх розкладу, академії та загальноосвітні школи перебувають у тісній співпраці.

У своїй більшості етапи розвитку в клубах Іспанії схожі, є звичайно певні нюанси у кожного клубу, але основна частина їх однакова.

Пропонуємо ознайомитися з основними етапами підготовки та їх особливостями, на прикладі одного з найкращих клубів Іспанії, яким безперечно є «Барселона»:

### **1) 6-8 років (pre-benjamín)**

Після реєстрації у Федерації футболу Іспанії дитині офіційно надається статус футболіста, з цього часу тренувальний процес повністю входить до його життя. На цьому етапі тренер поки не вимагає багато від гравця, на практиці і в теорії прищеплюються перші навички поведіння з м'ячем, навички гри.

Тренери намагаються щоб на тренуваннях у складах команд, що грають один з одним було по 4 гравці, не більше, таким чином дитина частіше «зустрічається» з м'ячем і більше до нього звикає, що позначиться позитивно надалі. На цьому етапі важлива увага батьків, їхня похвала за успішний перший гол, подачу кутового тощо. Це сприятиме у майбутньому динамічнішому розвитку дитини.

2) 10-12 років (alevín)

На цьому етапі закладаються основні положення гри в обороні та атаці. Тренер будує тренувальний процес таким чином, щоб упор був на розвиток швидкості та координації дитини. Діти дізнаються, як вийти з оборони в атаку та навчаються перехоплення м'яча. Йде відточування

індивідуальної техніки гравця, починають проявлятися такі якості як: оперативне мислення, прогнозування, пам'ять та творчий потенціал. Між дітьми зростає конкуренція через найкращі здібності однієї і гірших іншої дитини. Але висновки тренером поки не робляться, тому що ще зарано і теж говорять батькам.

3) 12-14 років (infantil)

Саме у дванадцятирічному віці відбувається зміна гравального поля та починається більш серйозна підготовка на шляху до великого спорту [2, с. 66]. Кожне тренування спрямоване на покращення навичок та техніки: удари головою, обведення, ведення м'яча, робота тулубом, фінти. У той же час розвивається футбольне мислення, виробляється певна індивідуальна тактика гравця: юнак навчається передбачати суперника, маневрувати. Розвиваються фізичні дані, підвищується витривалість та вміння правильно контактувати зі своїми партнерами у команді. Не простий період для психіки юнака, оскільки конкуренція зростає, і дитина бачить величезний внесок у його навчання та максимально намагається проявляти себе.

4) 14-16 років (cadete)

Тут вже виходить більш сформований юний гравець, з певним ігровим амплуа, фізичні кондиції високі та тренування вже 2 рази на день. Настає час поглибленого навчання. Основні технічні прийоми на максимумі, як і мислення. Хлопець стає більш відповідальним, бо відчуває, що вже не лише тренер та батьки, а й агенти інших клубів за ним спостерігають. І за хорошої динаміки розвитку викликають деяких гравців у юнацькі збірні (туди набирають за 3 роки до початку змагань).

5) 16-18 років (juvenil)

Настає етап спортивного вдосконалення, в якому в процесі тренувань та ігор вирішуються нові завдання та всі дії на полі доводяться до автоматизму. До цього етапу доходять найбільш фізично та технічно сильні, морально-вольові юнаки, до того ж із глибокими знаннями теорії [3, с. 6].

В Іспанії на шляху становлення футболіста кожному юнакові на будь-якому з наведених вище етапів підготовки доноситься головне твердження, що м'яч – це не просто невід'ємний атрибут гри у футбол, а насамперед друг, якого треба поважати та берегти. Використовуючи таке твердження, футбольний клуб «Барселона» розробив свій власний стиль «Тікі-така» (tiqui-taca), яким потім почали користуватись у своїх тренувальних методиках і інші клуби Іспанії [4, с.

325]. В основі такого стилю лежить постійний контроль м'яча, якнайбільше володіння ним команди за рахунок короткого пасу та постійного руху з ним у різних польових зонах. Щоб розвинути такий стиль гри з юного віку футболістів Іспанії за допомогою певних тренувальних методик привчають до великого самовладання та концентрації [5, с. 2].

### **Список використаних джерел**

1. Ніколаєнко В. В. Освітня спрямованість змагань у дитячому футболі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85). С. 90–93.*
2. Ніколаєнко В. В. Аналіз ігрової діяльності футболістів в провідних командах Європи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. № 9. С. 64–68.*
3. Burns J. Spanish football's civil war. *Financial Times* November 18, 2005. P. 6.
4. Ab. Rashid, M.F.F. "Tiki-takam algorithm: a novel metaheuristic inspired by football playing style", *Engineering Computations*, 2021. Vol. 38 No. 1. P. 313–343.
5. Lopez G. *Alrededor De La Historia. Memoria Gráfica Del Real Madrid. Libro Oficial Del Centenario, Madrid, 2002. P. 2.*

УДК 371.31-057.875

**Бреславська Д. А.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету міжнародних відносин і журналістики

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

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

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ТА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Збереження психічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти – одне з найважливіших завдань нашого суспільства. Нажаль, внаслідок розповсюдження Covid-19 та початком війни на території України заклади вищої освіти було переведено на дистанційну форму навчання.

На жаль дистанційна форма навчання сприяє веденню здобувачами закладів вищої освіти малорухливого способу життя, який негативно впливає на фізичний та функціональний стан зазначеного контингенту.

Через не усвідомлення деякими здобувачами закладів вищої освіти важливості зазначеної проблеми питання вивчення впливу дистанційної освіти на психічний стан та рівень рухової активності є актуальним.

**Мета дослідження:** вивчити вплив дистанційної форми навчання на психічний стан та рівень рухової активності здобувачів закладів вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Рухова активність сприяє зміцненню та збереженню здоров'я, нормальному функціонуванню систем та аналізаторів [1].

На думку В. І. Пахомова, І. В. Лукашової, С. О. Русецького [2], необхідність виконання значного обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу на тлі наявного зниження функціональних резервів створює додаткове напруження адаптивних механізмів, що спричиняє погіршення стану здоров'я.

О. В. Землянська, Л. Д. Третьякова, Н. А. Праховнік, Р. Ю. Семененко [3] стверджують, що різка зміна характеру навчання зі звичної денної форми на дистанційну підвищила ризики перенавантаження психічного та фізичного здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

На думку О. І. Кошелева [4], перехід здобувачів закладів вищої освіти на онлайн навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій може спричинити несприятливі зміни у функціональному стані систем внаслідок малого рухового компонента і значного психічного напруження.

Як відмічають О. І. Гордієнко, В. П. Мовчан [5], під час переходу на дистанційне навчання у більшості здобувачів закладів вищої освіти спостерігається зниження рівня фізичної працездатності, підвищення стомлюваності, погіршення загального самопочуття.

**Висновки.** Дистанційна форма навчання негативно впливає на психічний стан та спричиняє зниження рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці програми поліпшення психічного стану та підвищення рівня рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти під час дистанційного навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр./за ред. С. С. Єрмакова, 2009. № 12. 202–204.
2. Пахомов В. І., Лукашова І. В., Русецький С. О. Дослідження впливу фізичного виховання на стан здоров'я студентів в процесі навчання у ВНЗ. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія* : зб. наук. пр. Київ. 2015. Вип. 6. С. 134–139.
3. Землянська О. В., Третьякова Л. Д., Праховнік Н. А., Семененко Р. Ю. *Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. Енергозбереження та промислова безпека: виклики та перспективи* : наук.-техніч. зб. : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (2-3 червня 2020 року, м. Київ). Київ : Основа, 2020. С. 280–286.
4. Кошелева О. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. №2. С. 51–60.
5. Гордієнко О. І., Мовчан В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 10. С. 162–169.

УДК 794.1.553:471.328

**Вус Д. О.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди  
Науковий керівник: д.фіз.вих., професор Козіна Ж. Л.  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **РОЗВИТОК КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНУВАНЬ З ШАХІВ ТА ФІЗИЧНИХ ВПРАВ: ТЕОРЕТИЧНЕ ПІДГРУНТЯ**

Розвиток людини починається з дитинства. Дуже важливо побудувати навчальний процес таким чином, щоб гармонійно та поступово сприяти покращенню фізичних якостей (стану організму в цілому) та когнітивних здібностей дитини. У віці 6-7 років для дитини є стресом прокидатися кожного ранку і йти до школи [1]. Тому корисним є залучення дитини до ігрової і водночас інтелектуальної діяльності, наприклад, бо саме так вона звикла вчитися. Програма занять повинна бути направлена, насамперед, на передачу знань шляхом образного мислення, бо дитина краще сприймає образи, ніж пояснення [2]. Безумовно, успішність дитини у будь-якій справі має пряму пропорційну залежність від стану її здоров'я. Що міцніше здоров'я, то краще і більше енергії для фізичної та розумової діяльності.

Серед усіх інтелектуальних неазартних ігор шахи є однією з найбільш популярних. Тож які саме інтелектуальні та психомоторні здібності можна розвинути завдяки шаховим заняттям? Відповідаючи на це питання, слід розуміти, що сильний шахіст має: фізичну силу, витривалість, пам'ять, увагу, швидкість розумової реакції. Ці якості важливі і у інших видах спорту: наприклад, у футболі, окрім фізичної сили, розуміння гри, логічне мислення також має велике значення для досягнення успіху. Швидкість, сила, спритність, витривалість, координація рухів допомагають успішно застосовувати технічні прийоми, а також реалізовувати тактичні завдання в короткі проміжки часу протягом усієї гри. У футболі, як і у шахах, має значення фізична витривалість не лише продовж однієї гри, але й протягом усього чемпіонату [3].

У низці останніх наукових досліджень виявлено покращення когнітивних здібностей дітей за допомогою поєднання інтелектуальних ігор і фізичних вправ. Наприклад, автори Z. Kozina та E. Abrosimov досліджували поєднання фізичних вправ та інтелектуальної гри «го» на когнітивні і нейродинамічні властивості дітей віком 6-7 років [1, 2]. З 30 дітей було сформовано 3 групи, 2 групи були експериментальні і одна – контрольною, вона займалася за звичайною програмою продовженого дня. Учні були підібрані приблизно одного рівня, експеримент тривав протягом місяця. У якості тестів було обрано: таблиці Шульте – дослідження працездатності розуму, та тест Єрмакова – комп'ютерна програма для вимірювання часу реакції вибору точки в просторі. На підставі аналізу статистичних даних зроблено висновки про те, що інтелектуальна гра



«го» підвищує розумову працездатність (за тестом Шульте), а якщо до таких тренувань ще додати фізичні вправи, то отримано кращі показники перемикавання уваги і швидкості нейродинамічних процесів [2].

В іншому дослідженні зроблено огляд літератури щодо впровадження навчання гри в шахи методом організації рухливих ігор. Доведено, що шахи покращують у дітей самовладання, здатність до зосередження і самоконтролю [4]. Однак, виявлено необхідність пошуку ефективних методик гармонійного поєднання гри у шахи з рухливими іграми дітей молодшого шкільного віку для сприяння інтелектуальному і фізичному розвитку дітей [4].

Крім того, заняття інтелектуальними іграми навіть без цілеспрямованої і контрольованої фізичної активності позитивно впливає на когнітивні здібності малих дітей. Наприклад, автори R. Mijaica та E. Rendi досліджували вплив шахових занять на когнітивні здібності дітей віком 6-8 років, тобто таких, що знаходяться на стадії "primary learning". Виявлено, що діти, які відвідували заняття один-два раз на тиждень протягом 27 тижнів, мали кращі показники уваги, пам'яті та логічного мислення, ніж ті, що займалися за звичайною програмою підготовчого класу. Крім того, показники якості уваги та зорової пам'яті були вищими у тих дітей, що частіше відвідували шаховий гурток [5].

У роботі В. Abalasei виявлено, що крім розвитку інтелектуальних здібностей, заняття шахами посилює психомоторний розвиток школярів віком 9 років [6]. Дві групи дітей, що відвідували шахові заняття щотижня протягом року, протестовано за допомогою тестів Bender-Santucci (ефективність просторової орієнтації), та Toulouse-Pieron (показники уваги). Отримано позитивну кореляцію між показниками уваги та просторової орієнтації і відвідуванням шахового гуртка дітьми у порівнянні з контрольною групою, у якій діти займалися французькою мовою та слухали лекції про основи здоров'я [6]. Цікаво, що цей результат приходив набагато раніше, ніж розуміння дітьми інтелектуальної сторони гри (покращення ефективності логічного мислення).

У роботах, що наведено вище, а також у роботах інших авторів, виявлено такі проблеми у дослідженнях ролі інтелектуальних ігор, зокрема шахів, на розвиток когнітивних здібностей дитини:

- 1) обмежена вибірка досліджуваних;
- 2) питання часу та навантаження: як довго і як часто треба грати у шахи, щоб добре підвищити свої когнітивні здібності;

- 3) питання ефективності викладання: у який спосіб треба викладати шахи, щоб найбільш ефективно розвивати когнітивні здібності? Зокрема, цікавими є висновки огляду R. Trinchero та співавтора про те, що поєднання таких факторів як: довготривале і регулярне відвідування шахового гуртка, участь у шахових турнірах офлайн і онлайн, а також специфічний (метакогнітивний) спосіб викладання шахів тренером, сприятиме найкращому розвитку і метакогнітивних здібностей дітей у дітей 5-11 років, і психомоторних здібностей у дітей 5-7 років, і шахової майстерності [7]. Автори статті дійшли таких висновків, проаналізувавши значний масив статистичних даних учнів 50 початкових класів у школах Італії та Іспанії за період з 2014 по 2017 р. р.

З огляду на вищезазначені результати можна припустити, що до регулярного відвідування шахових занять дитину стимулюватимуть різноманітні захоплюючі шахові задачі, а також рухливі ігри. Наслідком старанного навчання будуть шахові успіхи, а разом з цим і когнітивні здібності дитини матимуть змогу розвиватися найбільш ефективно протягом довготривалого періоду.

Водночас, у науковій літературі дуже мало відводиться аналізу приєднання шахових тренувань з фізичними вправами на когнітивні здібності дітей 6-7 років [4]. Крім того, згідно з навчальними планами шахових гуртків України, доля занять фізичною культурою складає лише 5% із загальної кількості годин, що відведено на тренування.

Висновки. За даними останніх досліджень, інтелектуальні ігри, а також поєднання рухової активності дітей з інтелектуальними іграми позитивно впливає на розвиток когнітивних здібностей [1, 2, 3, 4]. Зокрема, шахи допомагають покращити увагу [5, 6], зорову пам'ять [5], просторову орієнтацію та логічне мислення [6], інші психомоторні і метакогнітивні здібності дітей молодшого шкільного віку [7], що грає позитивну роль у навчанні.

Однак, з огляду на слабкий фізичний розвиток сучасних дітей, а також на позитивний вплив фізичних вправ на стан організму в цілому і важливість метакогнітивних способів викладання шахів [7], необхідно розвивати методики впровадження фізичних вправ у шахові заняття і водночас відшліфувати методики викладання шахів, зокрема онлайн, для покращення когнітивних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

### **Список використаних джерел**

1. Kozina, Z., Abrosimov, E., Safronov, D., Peretyaha, L., Dovzhenko, T., & Bugayets, N. 2018. Development of cognitive and neurodynamic function of 6-year-old children using the integrated application of the game of Go and exercise of game character. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(4), 2483–2496.

2. Абросімов, Є. О., Козіна, Ж. Л., Козін, С. В. Поєднання гри Го і фізичних вправ як фактор розвитку когнітивних і нейродинамічних функцій дітей 6 років. 2018. С. 7 – 22. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/520557.pdf>

3. Собко І. М., Яковлев В. В., Гулич О. Г. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. 2020. 204 с.

4. Матвієнко М. І., Кузнецов О. В. Теоретичні аспекти обґрунтування досліджень методик поєднання рухової та розумової діяльності учнів засобом навчання гри в шахи в процесі організації рухливих ігор. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 2 (55) 2015. С. 66–68.

5. Mijarca R., Rendi E. (2020). The Chess–Means of Developing Attention, Memory and Understanding Text to Children of 6-7 Years Old from Preparatory Class.

Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics, 201-210.

6. Stegariu V., Abalasei B. (2022). Correlation between Attentional Abilities and Spatial Orientation in Children Who Study Chess in School. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 126-138.

7. Trincherо R., Robasto D. (2021). How Chess can be a Cognitive Enhancement Tool? In *Proceedings of Chess in Education, FIDE Chess in Education Commission (EDU) and Chess Scientific Research Institute of ASPU (Armenian State Pedagogical University)*. (Vol. 1, p. p. 78-85). FIDE ASPU.

УДК 796.012-057.875

**Галкіна С. О.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет міжнародної економіки та підприємництв

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Чередніченко А. В

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ДО ПИТАННЯ ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Аналіз наукової фахової літератури на предмет визначення теоретичних відомостей щодо категорій сфери мотивації показав, що існує багато різних визначень. Також існує багато наукових шкіл, що її досліджували.

**Мета дослідження:** визначити проблемні питання щодо вмотивованості до фізичної діяльності студентської молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження за процесом навчання.

**Результати дослідження.** Можна зазначити про недостатню кількість робіт, по вивченню цінностей, ціннісних орієнтацій та відношення здобувачів вищої освіти до сфери фізичної активності. Система фізичного виховання потребує значного переосмислення підходів до побудови навчання в умовах сучасної вищої школи [1, 2]. Вона повинна враховувати мотиви та інтереси здобувачів у виборі виду організованої рухової активності в межах навчальної дисципліни [3, 4].

Виявлено суперечність між складністю формування потреби в руховій активності у здобувачів і недостатньо вираженою спрямованістю навчального процесу на рішення цього завдання; наявністю об'єктивно заданого потенціалу в вищій освіті для формування мотивації здобувачів і його недостатньою реалізацією в умовах навчання в ЗВО; прагнення студентів до виховання власної фізичної культури та недостатніми організаційно-педагогічними умовами, що сприяють її формуванню в процесі фізичного виховання.

Формування мотиваційної-ціннісної сфери залежить від особливостей цілеспрямованої діяльності, самопізнання та самовдосконалення. Можна визначити наступні особливості щодо мотивації здобувачів до навчальної діяльності:

- вона має певну структуру, в якій виділяються мотиви, що домінують та супутні, внутрішні (спрямованість на процес, результат) та зовнішні (спрямованість на винагороду, уникнення невдач) мотиви;
- в групу мотивів входять професійні, пізнавальні, прагматичні, соціальні та мотиви особистого престижу;
- відмінності в мотивах, що домінують у здобувачів, залежать від різних факторів (конкретних соціально-психологічних умов; специфіки обраної спеціальності; особливостей навчального закладу тощо), які необхідно

враховувати при вивченні мотивів навчання, для усвідомленого та бажаного впливу на них;

- існують певні шляхи розвитку мотивації, які складають основу мотивації до навчання;
- на систему мотивів, яка є рухливою та динамічною структурою, можна впливати в процесі навчання, наприклад, через певні педагогічні умови. Це дозволяє внести достатні корективи в мотивацію навчальної діяльності (наприклад, посилити позитивну та знизити негативну мотивацію).

**Висновки.** Таким чином, формування мотивації до навчання має дві основні проблеми. Перша – це розуміння взаємозв'язку між прагненнями, мотивацією та конкретною діяльністю здобувача, спрямованою на досягнення конкретної навчальної мети. Друга – це необхідність визначення мотивів, які складають структуру (ієрархію) професійної мотивації, зокрема, за певними спеціальностями.

#### **Список використаних джерел**

1. 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.
2. Романчук С. В. Вивчення факторів мотивації курсантів до самостійних занять ФП і С. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ. 2004. №3. С. 48–55.
3. Коновалов В. В., Піддубний О. Г., Полтавець А. І. Формування мотивації до навчання військово-прикладних вправ у курсантів нечисленних спеціальностей університету цивільного захисту МНС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №3. 2013. С. 31–35.
4. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2008. 24 с.

УДК 338.48-53-057.875

**Гетманенко М. Д.**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Активний спосіб життя – запорука здоров'я. В наших реаліях люди все менше приділяють часу фізичній активності. На це вплинули стрімка діджиталізація, робота та навчальний процес в онлайн-режимі через несприятливі фактори, такі як пандемія коронавірусної хвороби та повномасштабна війна на території нашої країни. Такий стан здоров'я, який наразі у багатьох людей через вищезазначені фактори, потребує негайних заходів щодо популяризації спорту.

Людям часом складно почати займатись спортом, особливо коли вони не робили цього довгий час. Не кожна людина готова піти у спортивний зал, оскільки це потребує сталого режиму, що складно забезпечити сьогодні тим, хто вчиться онлайн. Ніколи не знаєш, коли вимкнуть електроенергію та коли прийдеться дороблювати роботу пізно ввечері в останні години до кінця дедлайну. Також далеко не всі в змозі забезпечити себе постійними заняттями спортом вдома, бо така рутинна підійде лише тим, у кого вистачить сили волі аби контролювати регулярність тренувань. Тим паче, заняття спортом без нагляду тренера та правильно складеним комплексом вправ спеціалістом можуть навіть зашкодити. Не слід забувати і про тих, хто у зв'язку з проблемами зі здоров'ям не можуть займатись спортом, який вимагає сильних навантажень на організм, як, наприклад, біг.

Необхідно знайти той вид фізичної активності, який буде доступний усім, не вимагає серйозної фізичної підготовки та не супроводжується високими навантаженнями. Одним із таких є фізична рекреація — використання фізичних вправ, а також видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку людей [1, с. 5–6]. Цей вид фізичної культури допоможе отримувати задоволення від рухової активності, з користю проводити вільний час та відволіктись від рутинних справ.

**Мета дослідження:** дослідити дієвість фізичної рекреації, розкрити вплив такого виду спортивної активності для здобувачів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури (який вплив чинить рекреація як форма фізичної активності).

**Результати дослідження.**

Сучасні умови життя супроводжуються стрімким технічним прогресом, діджиталізацією усіх сфер, в тому числі і навчання, а також екологічними

проблемами довкілля. Все це має негативний вплив на організм здобувачів освіти [2, с. 157].

Одним із варіантів, як покращити стан здоров'я, є фізична рекреація. Заняття нею розв'язують оздоровчі проблеми у розважальній формі. Заняття рекреативного типу відрізняються від інших тренувань інтенсивністю й обсягом навантаження [2, с. 159].

До форм рекреації відносяться фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи з нефорсованими навантаженнями та інші заняття фізичними вправами, які мають розважальний характер та одночасно з цим приносять користь організму [1, с. 5–6].

Фізична рекреація базується на руховій активності, може здійснюватись у вільний або ж спеціально визначений час, містить культурно-ціннісні, інтелектуальні, емоційні, фізичні аспекти, здійснюється в природних умовах, а також має науково-методичну базу [3, с. 15]. Тобто, незважаючи на те, що рекреації несе в собі в тому числі розважальний характер та може набувати різні форми в залежності від інтересів та потреб, вона також потребує вмілої організації занять фізичними вправами.

Як підсумок, можна визначити, що рекреація як вид фізичної активності не тільки має позитивний вплив на організм людини, а й сприяє її розвитку у багатьох аспектах та допомагає проводити більше часу на свіжому повітрі з користю для здоров'я.

На нашу думку, фізичну рекреацію можна ефективно застосувати для здобувачів вищої освіти у рамках дисципліни «Фізичне виховання».

У багатьох здобувачів ще зі школи залишилось погане ставлення до фізичної культури. Уроки часто супроводжувались великими навантаженнями, однаковими для всіх, а вчитель не брав до уваги особливості кожного учня. Через це, більшість проводили такі уроки сидячи на лавці, оскільки біг чи віджимання були для них важким завданням. Це негативно відобразилось на їх стані здоров'я.

Як було зазначено вище, заняття рекреацією не несуть великих навантажень на організм. Таким чином, ця форма занять фізичною культурою підійде усім здобувачам вищої освіти, незалежно від їх фізичної підготовки та вад здоров'я. Форма активного відпочинку буде додатковою мотивацією для відвідування занять, тож це буде мати позитивний вплив на стан здоров'я студентської молоді. У людей з'явиться мотивація займатись спортом і надалі, оскільки заняття супроводжуватимуться не втомою, а бадьорістю та задоволенням від проведеного часу на природі з користю.

Для того щоб ефективно заохотити здобувачів освіти до занять спортом, ні в якому разі не можна це робити, змушуючи виконувати тяжкі вправи. Необхідно показати, що фізична активність може бути цікавою, легкою та розважальною. Фізична рекреація для цього ідеально підходить.

**Висновки:** у результаті дослідження було виявлено, що фізична рекреація – це діяльність, яка активно реалізує фізичну культуру. За її допомогою в процесі активного відпочинку формується, відновлюється та зберігається здоров'я здобувачів вищої освіти, а разом з тим підвищується мотивація до занять

спортом. Саме тому різновиди рекреації можна використовувати у навчальному процесі здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** полягають в розробці й удосконаленні методів, спрямованих на популяризацію здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти. Як один із варіантів, в закладах вищої освіти можна запровадити різні форми рекреації в межах дисципліни «Фізичне виховання», які зможуть заохотити здобувачів вищої освіти до активнішої відвідуваності занять.

### **Список використаних джерел**

1. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація: Методичні рекомендації. Тернопіль : ЗУНУ, 2022. 24 с.
2. Бейгул І., Гладошук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць № 2 (18), 2012. С. 156–159.
3. Крецевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. С. 14–16.



УДК 613.3-057.875

**Гмар Т. В.**

учитель хімії, біології та основ здоров'я  
Синівський ліцей Синівської сільської ради  
Роменського району Сумської області

## **РОЛЬ ПИТНОГО РЕЖИМУ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Вода відіграє важливу роль у забезпеченні нормального функціонування усіх органів та систем; бере участь у більшості хімічних і біохімічних реакціях, у формуванні клітинних структур, в обміні речовин; зберігає постійний об'єм крові. Без неї неможлива регуляція теплообміну з навколишнім середовищем і підтримка постійної температури тіла. Від складу води в організмі залежить стан здоров'я, фізична працездатність, швидкість перебігу процесів відновлення, здатність протистояти різноманітним стресам [1, 2, 3].

В. А. Висоцький [4] рекомендує звертати увагу на якість питної води оскільки домішки, які містяться у звичайній неочищеній та мінеральній воді суттєво змінюють біологію м'язів.

Мінеральні води мають важливе значення у водно-сольовому і мінеральному обміні. При нестачі мікроелементів погіршується самопочуття, знижується працездатність [5].

Однак надмірна кількість мінеральних солей сприяє утворенню каменів у нирках та призводить до захворювань організму в цілому [4].

Д. М. Котко зі співавторами [3] стверджують, що солодкі газовані напої спричиняють зневоднення організму; чай, кава, алкоголь – сечогінну дію.

**Мета дослідження:** вивчити роль питного режиму в руховій активності здобувачів вищої освіти.

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

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Вода відіграє важливу роль у руховій активності: еритроцити переносять кисень до активних м'язів за допомогою плазми крові, яка в основному складається з води; поживні речовини: глюкоза, жирні кислоти та амінокислоти також транспортуються у м'язи плазмою; CO<sub>2</sub> та інші проміжні продукти метаболізму, покидаючи клітини, проникають у плазму, звідки й виводяться з організму; гормони, що регулюють обмінні процеси та м'язову діяльність, під час виконання фізичного навантаження транспортуються до своїх мішеней плазмою крові; рідини організму містять буферні сполучення, що забезпечують нормальне рН при утворенні лактату; вода сприяє віддачі тепла, яке утворюється під час виконання фізичного навантаження; об'єм плазми крові є головним показником тиску крові, а відповідно, і функції серцево-судинної системи; здійснює механічний захист третюх поверхонь (як змашення) суглобів, зв'язок, м'язів [1].

За даними В. А. Висоцького [4], вода бере участь у накопиченні у м'язах біохімічної сполуки глікогену – основного джерела поповнення енергії під час занять фізичними вправами.

Фізичне навантаження прискорює втрату води. Здатність тіла віддавати тепло, що утворюється під час виконання фізичного навантаження, залежить, головним чином, від утворення та випаровування поту. З підвищенням температури тіла посилюється процес потовиділення, спрямований на запобігання перегріву організму [1].

**Висновки.** Дотримання правильного питного режиму має важливе значення при руховій активності здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчити значення питного режиму у руховій активності різних верств населення.

### Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень : метод. реком. Житомир : Вид-во «Рута», 2013. 36 с.
2. Кандиба П. О. Характеристика харчового та питного режиму студентів для занять з фізичного виховання. *Інтеграційні та інноваційні напрями розвитку харчової індустрії* : мат. V міжнар. наук.-практ. конф. Черкаси : Видавець ФОП Гордієнко Є. І., 2021. С. 214–218.
3. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Оксамитна Л. Ф., Левон М. М., Шевцов С. М. Роль води в життєдіяльності спортсмена. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 103–109.
4. Висоцький В. А. Питний режим спортсмена під час інтенсивних фізичних навантажень. *Теорія і практика актуальних наукових досліджень*. 2019. С. 92–94.
5. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів : навч. посіб. / уклад. : Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. Київ : НАУ-друк, 2011. 116 с.

УДК 796.26; 378.8

**Голенков А. А.**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: д.п.н., професор Костікова І. І.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО АНІМАЦІЙНОЇ ДОЗВІЛЛЄВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Головна мета сучасних реформ в освіті України – досягти високої якості підготовки фахівців. А це, в свою чергу, вимагає пошуку нових форм, підходів, методів реалізації освітніх програм. У низці законотворчих документів України (Закон України «Про вищу освіту», Закон України «Про освіту», «Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр.», «Національна доктрина розвитку освіти в Україні у XXI столітті», Державний стандарт базової середньої освіти (Наказ №898, від 30.09.2020), національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), «Концепція педагогічної освіти», Концепція реалізації державної політики у галузі реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року виокремлено нові завдання національного освітнього процесу.

Тому проблема професійної підготовки сучасного вчителя фізичної культури, формування його компетенцій стає досить актуальною. Крім теоретичних знань свого предмету [1], він повинен володіти засобами психолого-педагогічної майстерності.

Поняття «анімаційна діяльність» активно запроваджується у європейському науковому світі як механізм посилення виховного потенціалу шкільної молоді, розроблено певну методологію соціокультурної та педагогічної анімації [2]. У вітчизняній науці методологічне підґрунтя поняття «дозвіллієвої анімації» знаходиться на стадії розробки, особливо цікавим є зв'язок анімації з фізичним вихованням. Тож, актуальним стає дослідження професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до анімаційної дозволлієвої діяльності.

Професійна діяльність майбутнього вчителя фізичної культури характеризується не тільки методичною компетентністю проводити на високому рівні уроки фізичної культури, а й професійною компетентністю проводити позакласну та позашкільну роботу, до яких відноситься організація спортивно-масових заходів (спортивних свят, змагань), фізкультхвилинок, активних перерв, ранкової гімнастики та ін.

Навіть на уроках фізичної культури, особливо в молодших класах, вчителю фізичної культури доводиться бути в ролі аніматора при проведенні рухливих ігор. Виходячи зі специфіки професійної діяльності, виникла необхідність навчання майбутніх вчителів фізичної культури основам анімації.

Отже, існує нагальна потреба в теоретичному обґрунтуванні й практичній реалізації анімаційної діяльності з професійною підготовкою майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої педагогічної освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Герасимчук А. Ю., Франків Є. Є., Франків Є. М., Онисько Є. Б. Педагогічні та психологічні аспекти формування професійної компетенції вчителів фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 47–52. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_2\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_2_14).

2. Максимовська Н. О. Анімація в сфері дозвілля як напрям соціально-педагогічної діяльності. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2011. №1. С. 19–26.

УДК-796.01

**Гриньова Т. І.**

к.фіз.вих., доцент кафедри  
зимових видів спорту, велоспорту та туризму  
ХДАФК

**Топорков О. М.**

к.фіз.вих., доцент кафедри  
зимових видів спорту, велоспорту та туризму  
ХДАФК

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, СПОРТУ ТА СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

У зв'язку з сучасними умовами життя, люди стали менше рухатися та вести в основному сидячий спосіб життя. В останні роки ця тенденція лише посилювалася. В умовах пандемії, освітній процес пішов у режим онлайн, також у такий режим роботи перейшло багато сфер бізнесу. Ще більше становище погіршилося з початком війни, коли освітній процес та інша діяльність фактично зупинилися, навіть в онлайн режимі. Якщо додати до цього шалений стрес, який отримало все населення України, то висновок напрашується сам собою – все це дуже погано позначається на здоров'ї людини. Фізичний та емоційний стан кожного українця явно бажає бути кращим. Мінімальна кількість позитивних емоцій також не покращує психологічний стан. В такий непростий час, фізична культура та спорт повинні прийти на допомогу кожному українцю. Цьому сприяло поновлення з вересня 2022 року повноцінного навчального процесу у школах та ЗВО, хоча і в онлайн режимі, але заняття з фізичного виховання відновилися, також відновили роботу багато тренажерних та спортивних залів, деякі спортивні клуби та секції.

Фізична культура допомагає людині тримати форму та загальний стан всього організму. Тому, зараз як ніколи, потрібно поновити свою рухову активність, а тим хто не займався спортом – почати це роботи. Внаслідок регулярних занять фізичними вправами покращується самопочуття, з'являється впевненість у собі, тощо. Недаремно здавна казали, що рух – це життя. Отже треба більше рухатися і займатися спортом для того, щоб бути в тонусі та в гармонії зі своїм тілом. Рухова діяльність зміцнює та загартовує організм, надає людині позитивні емоції та покращує психологічний стан.

Фізична культура має оздоровчий та профілактичний ефект, який позитивно впливає на організм людини, сприяючи запобіганню різних хвороб. Тому спорт має бути нероздільним з людиною. Він має бути присутнім у житті людей від самого дитинства і до самої старості. Доведено, що чим більше людина займається спортом та загартовує свій організм, тим довше вона живе. Однак потрібно грамотно обирати вид рухливої діяльності, спираючись на індивідуальні особливості власного організму, вік, стать та загальний фізичний стан. Тому, для кращого результату та запобіганню травм, треба намагатися створити індивідуальні умови тренувань. Надмірні навантаження можуть

завдати шкоди як людині зі слабким здоров'ям так і здоровій та сильній людині [2].

Як відомо, найкраще фізичне навантаження для здоров'я людини це – ходьба, скандинавська ходьба та повільний біг. Ними займаються професійні спортсмени і новачки, діти і дорослі. Саме ці види рухової активності зміцнюють імунну, дихальну та серцево-судинну системи, зміцнюють м'язи та суглоби, поліпшують кровообіг. Завдяки таким вправам, багато людей можуть уникнути проблем з інфарктом та інсультом, інших хвороб пов'язаних із серцем та кровообігом. Крім того, при регулярних заняттях бігом та ходьбою, прискорюється оновлення клітин травних залоз та зменшується жирова тканина.

Завдяки тренуванням всі органи людини працюють в більш інтенсивному режимі. М'язи потребують швидкого кровопостачання, а це змушує серце перекачувати більший об'єм крові по організму за одиницю часу. Також, у процесі занять фізичними вправами, змінюється хімічний склад м'язової тканини, в якій збільшується вміст енергетичних речовин, тим самим сприяючи інтенсивному процесу обміну, синтезу та утворенню нових клітин. Все це допомагає запобігти таким захворюванням опорно-рухової системи як, остеохондроз, артроз, остеопороз та ін. При фізичних навантаженнях, також покращуються робота органів дихання, бо тканини та органи потребують кисню. Внаслідок цього дихання стає глибшим та інтенсивнішим, кількість повітря, що проходить через органи дихання за хвилину, зростає, з 8 л у стані спокою до 100 л при інтенсивних заняттях, тим самим збільшуючи життєву ємність легень.

Фізичні вправи також допомагають людині не втратити свою красу та молодість. Річ у тім, що регулярні заняття допомагають уникнути змін фізіологічних функцій та, навіть, дегенеративних змін органів та систем. Як відомо, нервові клітини не відновлюються, адже саме від них залежить краса та молодість шкіри людини. І саме фізичні вправи, як найкращий засіб, допомагають людині зміцнити нервову систему. Це відбувається завдяки збільшенню спритності, швидкості та поліпшенню координації руху. Щоденні заняття допомагають виробити нові умовні рефлекси, які роблять людей стійкішими до стресу, а також допомагають організму пристосуватися до більш складних навантажень. Завдяки фізичним навантаженням, також прискорюється швидкість нервових процесів.

Поряд з ходьбою та бігом стоїть і такий вид фізичної активності, як – спортивний туризм, що включає всі елементи фізичного навантаження. Цей вид фізичної активності поєднує дві приємні речі – спорт та подорож. Спортивний туризм теж позитивно впливає на здоров'я людини. Тому, під час туристських походів, людина має можливість також підтримувати фізичну форму. Спортивний туризм вже досить давно увійшов у моду і на разі є дуже поширеним видом рухової активності. Спортивний туризм дає людині змогу не сидіти у спортивній залі, не бігати за одним маршрутом, а поєднувати корисне з приємним, включаючи різноманітність у своє спортивне життя.

Але найголовніше – фізичне навантаження, спорт, спортивний туризм змінюють життя людини на краще, змінюють життєвий настрій. Людина

навчається, працює і відповідно втомлюється. Щоденні стреси, переживання, напруження позначаються на настрої людини, вона стає дратівливою, нервовою і морально втомленою. Дуже часто, інтелектуальна робота, виснажує людину сильніше за фізичну, тому заняття спортом, як зміна діяльності допомагає людині морально відпочити та відновитися [1, 3].

Так, спорт є універсальним предметом розваг, він приносить користь та приносить задоволення. Крім того, фізичні вправи не протипоказані ні дітям, ні дорослим. Головне, не перебільшити з навантаженням і не порушувати режиму занять, тоді спорт приносить лише користь. Для кожної людини, заняття спортом повинні стати невід'ємною частиною життя.

### **Список використаних джерел**

1. Акулова Г. Особливості спортивного туризму, як виду спорту. *Сучасний погляд студентської молоді на фізичну культуру, спорт та здоров'я людини* : збірник наукової конференції, 28-29 листопада 2019 р. Харків, 2019. С. 19-20.
2. Гриньова Т. І. Фізичні навантаження в оздоровчих походах. Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2020. Вип.4. С. 20-26.
3. Гриньова Т. І. Вплив спортивного туризму на організм людини. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. № 28 (3). С. 75-80.

УДК 796.011.3

**Дзюбенко А. Т.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЗДОРОВ'Є ТА УСПІШНІСТЬ У СПОРТІ: РОЛЬ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Заняття з фізичного виховання та спорту є важливим компонентом процесу розвитку людини, який сприяє формуванню здорового способу життя, розвитку фізичних якостей та психологічного здоров'я. При цьому, щоб досягти максимального ефекту від занять спортом, необхідно забезпечити відповідний психолого-педагогічний та медико-біологічний супровід.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, що заняття фізичним вихованням та спортом стають все популярнішими серед населення, проте не всім з них відомо, як правильно організувати ці заняття для досягнення максимальних результатів та запобігання можливим травмам та іншим негативним наслідкам. Таким чином, дослідження психолого-педагогічного та медико-біологічного забезпечення занять з фізичного виховання та спорту має велике значення для всіх, хто бажає займатися спортом та підтримувати своє здоров'я.

Відомий вчений Й. Бергер підкреслює, що заняття з фізичного виховання та спорту повинні бути націлені на розвиток всіх фізичних якостей людини, а також психологічного здоров'я. Автор рекомендує враховувати індивідуальні особливості людини, що дасть змогу підібрати оптимальну інтенсивність та об'єм занять [1, с. 18–19].

О. В. Терехов акцентує увагу на необхідності розвитку педагогічної майстерності викладачів фізичного виховання, формуванні в учнів мотивації до занять, створенні комфортних умов для занять фізичною культурою [2, с. 100].

Окрім того, дослідження, проведені М. Платоновим, В. Гавриловим та іншими вченими, свідчать про те, що в процесі занять фізичними вправами виникає психологічний ефект, який забезпечує формування не тільки фізичної, але й психічної стійкості. У своїх дослідженнях науковці довели, що заняття фізичною культурою допомагають знижувати рівень стресу, покращувати настрої та загальну емоційну стійкість [3, с. 704; 4, с. 164].

**Мета дослідження:** аналіз психолого-педагогічного та медико-біологічного забезпечення занять з фізичного виховання та спорту.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**



Психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення занять з фізичного виховання та спорту є дуже важливим для формування фізичного та психологічного здоров'я людини. Результати досліджень вказують на те, що правильно організовані заняття можуть позитивно вплинути на фізичну форму, психологічний стан та загальну якість життя. Для досягнення цих цілей необхідно враховувати взаємозв'язок між фізичними навантаженнями, психологічним станом та фізіологічними параметрами людини.

Психолого-педагогічне забезпечення занять з фізичного виховання та спорту включає в себе такі аспекти, як відбір методів та форм організації занять, індивідуалізацію навчання та врахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти, мотивацію до занять фізичною активністю, створення сприятливого психологічного клімату в групі. Щоб досягти найкращих результатів, важливо враховувати індивідуальні особливості здобувачів та їхній фізичний та психологічний стан. Необхідно створити сприятливу атмосферу на заняттях, де здобувач вищої освіти почуває себе комфортно, зважаючи на його індивідуальні потреби та підхід. Індивідуалізація навчання включає в себе врахування психофізіологічних особливостей, можливостей та здібностей, темпу засвоєння матеріалу [5, с. 29].

Крім того, педагогічне забезпечення занять з фізичного виховання та спорту включає в себе розробку та застосування методів та прийомів навчання, які сприяють оптимальному засвоєнню матеріалу та розвитку фізичних навичок. Один із таких методів – це метод ігрового навчання, який дає можливість вивчати фізичні вправи та рухи через гру та забезпечує максимальну взаємодію між учнями та педагогом.

Для ефективної організації занять з фізичного виховання та спорту також важливо використовувати сучасні технології та інтерактивні методи. Про це згадує Є. М. Хоменко в своєму дослідженні, де зазначається про можливості використання інтерактивних технологій для створення більш ефективного та цікавого навчального процесу [6, с. 259].

Одним із провідних аспектів медико-біологічного забезпечення занять фізичним вихованням і спортом є використання спортивного харчування. Цінність спортивного харчування полягає в тому, що воно забезпечує організм спортсмена необхідними поживними речовинами, енергією і рідиною для підтримки оптимальної роботи органів і систем організму під час тренувань та змагань. В своїх дослідженнях Л. О. Кузьменко та Л. М. Попович зазначають, що для досягнення максимальних спортивних результатів спортсменам потрібно приділяти особливу увагу спортивному харчуванню. Також медико-біологічне забезпечення занять з фізичного виховання та спорту включає в себе проведення медичних оглядів спортсменів, контроль за фізичними навантаженнями, вивчення індивідуальної схильності до певних видів спорту, визначення максимальних фізичних навантажень та врахування особливостей фізичного розвитку здобувачів. Проведення медичного огляду перед заняттями фізичною активністю допомагає виявити можливі протипоказання до певних видів спорту,

оцінити стан здоров'я та визначити індивідуальні потреби спортсменів в фізичних навантаженнях [7, с. 18; 8, с. 25].

Отже, психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення занять з фізичного виховання та спорту є важливою складовою ефективного навчального процесу. Дотримання принципів індивідуального підходу, врахування вікових та фізіологічних особливостей, забезпечення безпеки та дотримання правил техніки виконання вправ – все це допомагає забезпечити максимальну користь для здоров'я та фізичного розвитку здобувачів у процесі занять з фізичного виховання та спорту.

**Висновки.** Ми дослідили, що психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення занять з фізичного виховання та спорту має надзвичайно важливе значення для досягнення успіху у спорті та підтримки здоров'я. Для досягнення максимального ефекту від занять, необхідно враховувати особливості розвитку та вікові особливості здобувачів, використовувати різноманітні методи навчання, організовувати ігрову та спортивну діяльність, а також забезпечувати належний медичний контроль. Використання комплексного підходу до занять з фізичного виховання та спорту, який включає психолого-педагогічне та медико-біологічне забезпечення, є дієвим інструментом для формування фізичного та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти, розвитку їх фізичних здібностей та досягнення успіху у спорті.

#### **Список використаних джерел**

1. Бергер Й. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Київ: національний університет фізичного виховання та спорту України, 2019. С. 19–21.
2. Терехов О. В. Педагогічне забезпечення фізичного виховання у вищій школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. Т. 2. С. 99–103.
3. Платонов М. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія і її практичні додатки*. К.: Олімпійська література. 2004. С. 704.
4. Гаврилов В. В. Фізичне виховання в системі здорового способу життя студентів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2016. С. 164–172.
5. Лисенко О. С. Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту в контексті сучасної наукової парадигми. *Здоровий спосіб життя: теорія і практика*. 2019. Т. 13. С. 28–33.
6. Хоменко Є. М. Використання мультимедійних технологій на уроках і позакласних заняттях з фізичної культури. *Таврійський вісник освіти*. 2014. № 1(1). С. 259.
7. Кузьменко Л. О. Педагогічні умови формування здоров'язберігаючих умінь учнів засобами фізичного виховання. *Наукові*

записки. Серія: Проблеми методики фізичного виховання та спорту. 2017. Вип. 3. С. 17–22.

8. Попович Л. М. Організація занять з фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія*. 2018. С. 23–27.

УДК 796.011.3

**Жидик-Будько Р. Р.**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **СУЧАСНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Фізичне виховання завжди грало важливу роль у вихованні та у запровадженні здорового способу життя. Це важливо, адже фізична витривалість та фізичне здоров'я взагалі – стоять на одному рівні із інтелектуальним та духовним розвитком і лише разом, у комплексі, ці елементи дозволяють людині бути повністю здоровою.

**Мета дослідження:** зробити аналіз сучасних підходів до розвитку фізичного виховання, включно з розглядом провідних серед молоді видів спорту, популярних видів фізичної діяльності, наукових аспектів вивчення даного питання та базових умов, що виставляються до сучасних фізкультурно-оздоровчих програм.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Основою фізичного виховання є масив знань з фізіологічних даних, які забезпечують теорію і методику фізичного виховання знаннями про взаємозалежність розвитку організму людини, про вплив різних факторів на його функціонування. На основі цієї інформації створюється науково-обґрунтована система вправ, які спрямовані на розвиток рухової активності і формування фізичних характеристик організму [1, с. 81–82].

Україна є державою, яка орієнтована на суспільство, тому її основним завданням є сприяння розвитку як інтелектуального, так духовного і фізичного аспектів розвитку молодого покоління. Системний розвиток індивіда на основі норм та цінностей розвиває здатність цілого організму до адаптації і досягається шляхом запровадження здорового способу життя. Держава мусить безупинно розвивати та поліпшувати шляхи оздоровлення у області фізичного виховання згідно з міжнародними стандартами. Деякі з програм зафіксовані в наступних статутних і правових актах, які несуть важливий зміст для покращення шляхів фізичного виховання.

Законодавство України виявляє завдання молодого покоління щодо інтелектуального, морального аспектів та, що важливо – підготовки до активного творчого та повноцінного життя, які на даний момент є найбільш актуальними. Вони закріплені у законах: "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про позашкільну освіту", "Про фізичну культуру і спорт", "Про державну підтримку молодіжних і дитячих суспільних об'єднань", та у нормативних документах – Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй "Спорт як засіб

сприяння освіті, здоров'ю, розвитку і миру", національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту.

Робота із запровадження змісту вищевказаних документів над створенням оновлених модерних програм з оздоровлення буде забезпечувати підтримку поглибленому дослідженню та поширенню практики навчальних закладів України у творенні здорового способу життя молоді сучасності [2, с. 312].

Більш того, співпраця має проводитися згідно з соціально-економічним розвитком країни та регіональними особливостями процесу виховання та духовного розвитку індивіда в середовищі загальноосвітніх та вищих навчальних закладах.

Важливо підкреслити, що до найважливіших причин слабого здоров'я відноситься недостатня санітарна грамотність. Нині в підлітковому середовищі поширюються небезпечні тенденції алкоголізму, тютюнопаління, наркоманії, розмноження наркоманії [3, с. 85].

Тривалий час науковці працюють над питаннями розвитку теорії спорту та втілення у реальність сучасних спортивно-оздоровчих технологій. Г. В. Дзяк, Л. В. Волков, І. В. Мурахов, Т. Ю. Круцевич, Е. С. Вільчковський, Б. М. Москаленко, Б. М. Шиян, В. Н. Платонов, К. Д. Ушинський вивчали питання аналізу давно відомих і розробки нових технологій.

Сьогодні багато державних і громадських організацій наполегливо працюють для створення умов для регулярного заняття спортом значної частини населення з метою зміцнення свого здоров'я і проведення вільного часу.

Це такі види діяльності як:

- відпочинок на природі (екскурсії, завдання подолання перешкод чи участь у спортивних змаганнях у літніх оздоровчих таборах);
- спортивні ігри (теніс, гандбол, волейбол, баскетбол, бадмінтон);
- вправи, які є корисними не лише учасникам, а й приносять задоволення спостерігачам (естафета «Веселі старти»);
- масовий спорт [4, с. 325].

Серед студентської молоді стали популярними заняття аеробікою, каланетикою, гімнастикою, стретчингом, водні види спорту чи навіть нетрадиційними методами східних єдиноборств, йогою та ушу, а також бойовим гопаком чи бодіблінгом.

Так само слід наголосити на тому, що оскільки фізичний розвиток характеризується вродженими здібностями, можливості фізичного виховання пов'язані із цим аспектом та не є безмежними. Досягнення успіху у сфері фізичного розвитку близько пов'язані із генетикою, тому люди можуть досягати лише тих результатів, які самі для себе визначають. Тому ціллю фізичного виховання є досягти тієї ситуації, коли кожна людина засвоїла доступний саме для неї зміст і обсяг фізичної культури [5, с. 218].

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у закладах вищої освіти, треба висувати такі умови:

1. Наукова база. Кожен має розуміти, усвідомлювати необхідність інформації та володіти теоретичними знаннями.

2. Залучення кваліфікованих професіоналів. Важливими є високий рівень вимог при підборі кадрів, наявність у них диплома про освіту.

3. Поетапна діяльність, підлаштована саме під конкретну людину у межах її можливостей (особливий підхід до кожного із групи, із урахуванням віку, стану здоров'я тощо).

4. Уміння перевіряти рівень підготовки або проведення спостереження за станом здоров'я (тести, нормативи чи навіть показові виступи).

5. Уміння розпізнавати та контролювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (наприклад вимірювання частоти серцево-судинних скорочень).

6. Широке коло форм занять, інструментів, методик викладання, які відповідали б потребам та інтересам кожного із групи. Внесення аспекту новітності у заняття (виїзд на природу, нетрадиційні методики).

7. Заохочення до діяльності та забезпечення громадської підтримки (масово-оздоровча робота у гуртожитках, організація культурно-масових заходів, змагань) [6, с. 422].

У сучасному світі формується все більше новітніх напрямів оздоровчої фізичної культури, все більше нових технологій, головною метою яких є підвищення рівня здоров'я молоді, створення умов для здорового відпочинку, відновлення трудового потенціалу України.

Сучасна молодь повинна мати уявлення про необхідність дотримання здорового способу життя, має прагнути до морального, духовного і фізичного саморозвитку, дбати про власне здоров'я та допомагати іншим запроваджувати здорові звички і дотримуватись цілком здорового активного способу життя.

**Висновки:** проаналізувавши вищевикладений матеріал, а саме загальне ставлення до розвитку та оздоровлення молоді в Україні, а також, відповідні документи, які визначають підходи до створення оновлених модерних програм з оздоровлення та розвитку фізичного виховання, розглянувши сучасні види фізичної діяльності та конкретні умови, виставлені до сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, можна зробити висновок, що у сучасності у даній сфері панують найрізноманітніші методи розвитку фізичного здоров'я, які перш за все викликають тривалий інтерес до спорту, а отже націлені не лише на просте повторювання вправ, а й на запровадження більш корисного способу життя.

### **Список використаних джерел**

1. Дудіцька С., Зендик О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія та методика фіз. виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 81–82.

2. Клапчук В. В., Дзяк Г. В., Муравов І. В. та ін. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина : підручник. К.: Здоров'я, 1995. С. 312.

3. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму : метод. посіб. для викладачів і студентів вищих закладів освіти. Запоріжжя, 2001. С. 85.

4. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання* / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320–328.

5. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г Папуша., Є. Н. Приступа : Львів, 1996. С. 218.

6. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2003. Т. 1. С. 422.

УДК 796.814-057.875

**Зайка О. А.**

к.т.н., доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет  
імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

## **РОЛЬ ІГРОВИХ ВПРАВ У ЗАНЯТТЯХ З БОРОТЬБИ САМБО**

За допомогою ігрових методів навчання можна вдосконалити систему підготовки здобувачів-спортсменів. Необхідно підібрати комплекс ігор, спрямованих на вдосконалення фізичних, психологічних, технічних і тактичних якостей. За допомогою педагогічних експериментів було встановлено переваги ігрового методу навчання в боротьбі самбо.

**Вступ.** Удосконалювати систему підготовки здобувачів-спортсменів можна як збільшуючи обсяг та інтенсивність навантаження, так і оптимізуючи саму методику викладання самбо, зокрема, застосовуючи ігровий метод навчання [1].

Розглядаючи ігри з точки зору теорії моделювання, слід оцінювати гру як своєрідну модель елементів реального життя, яка здатна відтворити практичну поведінку людини в рамках, визначених заздалегідь. У грі можуть бути різні життєві ситуації, дії, характерні для побутової, військової, трудової діяльності людини [3].

Ігри характеризуються напруженим суперництвом і високими емоційними ставками, що вимагають значних фізичних і розумових зусиль від усіх гравців, що призводить до вдосконалення здатності використовувати всі ресурси для досягнення успіху. Постійно мінлива обстановка гри, повна складних і напружених ситуацій, сприяє розвитку самоконтролю, витривалості та здатності ефективно концентруватися і приділяти увагу. Обстановка гри і прагнення перемоги також забезпечують швидке прийняття рішень і здатність легко орієнтуватися в оточенні [4].

Щодо самбо, процес навчання не обмежується лише придбанням знань, умінь та навичок, а обов'язково передбачає їх використання у різних умовах, з різними супротивниками. Ігровий метод навчання чудово сприяє вирішенню цих завдань.

Все вищевикладене показало необхідність використання ігор при формуванні навичок боротьби самбо у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** виявити переваги ігрових методів тренування в боротьбі самбо що до здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів. Це потрібно для подальшого впровадження ігор у навчальний процес з метою вдосконалення всіх якостей спортсменів у тренувальному процесі.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.



Дослідження проводилися на базі кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ігри були відібрані для використання у спільній та командній діяльності з партнерами. Ігри були спрямовані на:

- розвиток фізичних якостей;
- розвиток психічних якостей;
- набуття техніки;
- становлення та вдосконалення технічних навичок;
- набуття тактичних навичок;
- протидію монотонності;
- створення сприятливого емоційного фону на заняттях з самбо;
- виховання колективізму, товариства, морально-вольових якостей.

Кожна з розроблених та апробованих ігор, хоча і має певну спрямованість, водночас має комплексний вплив.

Застосування ігрового методу навчання в процесі занять з самбо виявилось тим зручнішим, що не вимагало особливого додаткового інвентарю (крім набивних м'ячів, гімнастичних скакалок, поясів). Включення ігрового методу до початкової стадії заняття має мету підвищення працездатності спортсменів. При цьому більш застосовувалися ігри для розвитку основних фізичних якостей; меншою мірою на цьому етапі заняття ми використовували спеціалізовані ігри з елементами техніко-тактичних взаємодій [2].

**Результати дослідження.** Застосування ігрового методу під час проведення розминки виявилось досить дієвим, частота серцевих скорочень спортсменів підвищувалася до 110-120 ударів за хвилину, що говорило про готовність організму приймати навантаження.

В основній частині заняття, використовувалися ігри з елементами техніко-тактичного арсеналу, характерні для боротьби самбо. Це були ігри в парі з партнером, або ігри у складі команд.

Для перевірки ефективності ігрового методу в розвитку навичок боротьби самбо у здобувачів вищої освіти було проведено експеримент. З груп здобувачів 1-го курсу нашого університету сформовано експериментальну (далі – ЕГ) та контрольну (далі – КГ) групи початкової підготовки чисельністю по 20 осіб (тільки чоловіки).

Для визначення ефективності ігрового підходу до навчання на заняттях було обрано два показники. А саме: рівень технічних навичок як таких і рівень тактико-технічної підготовки в тренувальних спарингах.

Ігри використовували протягом 30 хвилин на кожному занятті ЕГ. Слід зазначити ту перевагу у кількості перемог, яку мали представники ЕГ над представниками КГ (з 57 сутичок у 32 перемогли спортсмени з ЕГ, у 25 сутичках – з КГ) вже після 4-х місяців застосування ігрового методу в процесі занять.

При подальшому застосуванні ігрового методу спостерігається збільшення переваги за кількістю перемог у контрольних сутичках, і до кінця навчального року спортсмени з ЕГ здобували вже 38 перемог з 57 можливих.

Показником результативності зустрічі є перевага представників ЕГ над представниками КГ у кількості ефективних атак та у кількості ефективних захистів. Крім того, спортсмени ЕГ мали перевагу за наступними показниками: активність, варіативність, результативність. І перевага за цими показниками має тенденцію до збільшення.

**Висновки.** Встановлено, що використання спеціальних ігрових комплексів підвищує щільність занять у середньому на 18 %; застосування ігрового методу на заняттях в ЕГ підвищує фізичні якості та навички самбо в середньому на 5,8 %; використання ігрового методу на заняттях в ЕГ підвищує щільність занять у середньому на 18 %. Педагогічні експерименти підтвердили ефективність використання ігрового методу у формуванні навичок боротьби самбо та ігрових комплексів, пропонованих нами у процесі занять.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження ефективності застосування ігрових методів тренування для розвитку основних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), необхідних для груп спортивного вдосконалення боротьби самбо.

#### **Список використаних джерел**

1. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 170–172.
2. Молнар М. В., Соломонко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Ужгород : Вид-во «Тірані», 2009, 30 с.
3. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : навч.-метод. посіб. 2-ге вид. допов. і перероб. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.

УДК 796.004

**Захаренко І. Д.**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СПОРТУ**

Фізична активність та здоровий спосіб життя стають все більш популярними в сучасному світі. Люди все більше усвідомлюють важливість регулярних занять спортом та здорового способу життя. Щоб допомогти людям бути більш активними та здоровими, вчені та технологічні компанії розробляють різноманітні інноваційні технології, що допомагають в управлінні фізичними вправами та здоров'ям. Новітні технології у сфері фізичного здоров'я та спорту мають дуже великий потенціал для покращення результативності та здоров'я спортсменів. Використання цих технологій допомагає тренерам та спортсменам зрозуміти, як вони працюють та які аспекти підготовки вимагають уваги.

**Проблема дослідження.** Сучасні технології можуть виявитися корисними для фізичної підготовки та покращення результатів спортсменів, але вони також можуть створювати проблеми, які можуть негативно впливати на здоров'я та спортивні досягнення. Ось деякі з найбільш поширених проблем: Надмірне використання електронних пристроїв: багато спортсменів використовують електронні пристрої для відстеження своєї фізичної активності та підготовки однак надмірне використання цих пристроїв може призвести до залежності, порушення сну, зниження продуктивності та навіть до зниження мотивації.

Недостатня фізична активність: засоби транспорту, які дозволяють досягти великих швидкостей та перевезти велику кількість людей на далекі відстані, можуть знизити фізичну активність людей. Наприклад, підйом на ескалаторі може замінити підйом по сходах, що призводить до зниження фізичної активності. Загроза приватності: носіння різних датчиків та пристроїв для відстеження фізичної активності може призвести до порушення приватності та безпеки даних. Це може стати серйозною проблемою, особливо коли даними користуються треті сторони.

Загальне здоров'я: використання певних технологій може призвести до погіршення здоров'я. Наприклад, користування електронними пристроями перед сном може спричинити порушення сну, а використання штучного освітлення може призвести до проблем зі здоров'ям очей.

**Мета дослідження.** Метою дослідження сучасних технологій в фізико-оздоровчій та спортивній діяльності може бути з'ясування, як використання нових технологій може покращити результати та здоров'я спортсменів, а також дослідження можливих проблем, які можуть виникнути при використанні цих технологій. Крім того, дослідження може зосередитися на розробці нових

технологій, які можуть бути корисними для покращення фізичної підготовки та здоров'я спортсменів, таких як програми тренувань, датчики та пристрої для моніторингу фізичної активності, технології віртуальної реальності та інші.

Дослідження може допомогти у формулюванні рекомендацій щодо безпеки та ефективного використання сучасних технологій в фізико-оздоровчій та спортивній діяльності. В цілому, метою дослідження є збільшення розуміння того, як сучасні технології можуть впливати на здоров'я та спортивні досягнення та як їх можна використовувати для досягнення максимальних результатів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Тим, хто обирає здоровий режим, слід регулярно відвідувати тренажерний зал або робити це у дома. Інакше ви не зможете зберегти ідеальну фігуру. Спортивні програми це незамінні помічники. Сьогодні це справді інтелектуальні платформи, яким доручено відстежувати вашу активність і можуть автоматично видавати поради та інструкції, які перетворюють кожне тренування в задоволення.

Однією з основних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є використання фітнес-трекерів та мобільних додатків. Фітнес-трекери можуть вимірювати кількість кроків, відстань, пульс та кількість калорій, витрачених за день. Вони також можуть відстежувати ваші заняття спортом та надавати рекомендації щодо збільшення вашої фізичної активності. Мобільні додатки можуть допомогти вам планувати ваші тренування та дієти, вести щоденник вашої фізичної активності та споживання їжі та надавати доступ до різноманітних тренувальних програм [1, с. 106].

Це наприклад Fitbit Versa з ним ви можете слідкувати за своїм здоров'ям з розумним годинником. Сон, частота серцевих скорочень, кількість кроків, контроль калорій – все це ви можете проконтролювати за допомогою одного гаджета. Та ще Apple Watch з ним тренуйтеся по-новому з розширеними показниками, от зони серцевого ритму, потужність і висотомір. Тримайте власний темп й автоматично перемикайтеся між тренуваннями від силових та високоінтенсивних інтервальних вправ до пілатесу та йоги.

Що до мобільних додатків можна додати топ три найпопулярніших програмних фітнес-додатків:

Універсальний Nike Training Club випущений як «сімейна» платформа з 200 різними вправами. Цей продукт для тих, хто любить домашні види спорту з різними навантаженнями. Додаток містить поради для всіх категорій користувачів, від школярів до людей похилого віку. Немає нічого поганого в ідеї Nike для тих, хто хоче займатися спортом, кардіотренуванням або йогою. Ви можете тренуватися без обладнання, не відвідуючи тренажерний зал.

SworKit Fitness частіше використовується жінками – платформа має специфічне графічне оформлення. Більшість кроків представлені у вигляді добре продуманих навчальних відео. Користувачі можуть встановлювати тривалість тренувань і навантаження з чотирма основними параметрами на вибір: силові тренування, йога, кардіотренування та розминка. SworKit Fitness дозволяє

створювати власні серії вправ і відстежувати свій прогрес в історії. Розробник додав спеціальну кнопку, яка пропонує звернутися до персонального тренера. Це найкращий спосіб отримати консультацію спеціаліста та розвіяти сумніви щодо ефективності того чи іншого фітнес-тренування.

8fit – альтернативний спосіб отримати консультацію персонального тренера. 8fit це збірка базових вправ щодо харчування та порад. Отримати дистанційну пораду щодо фітнесу від сертифікованого дієтолога ніколи не було так просто. Інструкція 8fit відкривається на телефоні і постійно оновлюється з урахуванням рекомендацій провідних експертів. Судячи за даними App Store, кількість користувачів, які завантажили додаток 8fit та стали вести активний спосіб життя, рахується мільйонами. Використання індивідуальних навантажень і рецептів харчування дозволяє людям будь-якого віку виключити проблеми зі здоров'ям і це підтверджується більшістю відгуків про цей продукт. Для всіх, хто хоче збільшити, платформа 8fit – відмінний помічник.

Іншою популярною технологією є використання віртуальної реальності в спортивній діяльності. Віртуальна реальність може бути використана для створення імітації різних видів спорту, таких як гірські лижі, вейкбординг та інші. Це дозволяє спортсменам тренуватися в безпечному та контрольованому середовищі, що може бути корисним для підготовки до змагань або для відновлення після травми. Крім того, віртуальна реальність може забезпечувати спортсменам індивідуальні налаштування та відстежування їх прогресу в тренуваннях. Віртуальна реальність – це технологія, яка представляє нові штучні світи. Люди сприймають цей світ за допомогою зору, слуху та дотику. Об'єкти віртуальної реальності дуже схожі на об'єкти реального життя. У віртуальній реальності людина може виконувати як звичні дії (біг, ходьба), так і дії, які неможливо виконати в реальному житті. Віртуальна реальність активно використовується в різних сферах, таких як комп'ютерні ігри, освіта та розваги. Також технологія VR активно використовується в спорті та фітнесі.

Наприклад як Icaros це фітнес-система для тренувань з використанням віртуальної реальності. Такі системи встановлюють у спортивних залах і реабілітаційних центрах. Також існує модель для домашніх тренувань ICAROS Home. Ця фітнес-система являє собою спеціальний тренажер, що здатен створити імітацію польоту. Ще для тренування знадобляться VR-окуляри. Необхідно лягти на цей тренажер животом вниз і руками взятися за руків'я. Завдання – керувати тренажером у віртуальній гонці, яка відображається у VR-окулярах. За словами виробників, фітнес-система дозволяє опрацювати різні групи м'язів, особливо руки і прес. Також вона розвиває координацію, баланс, силу і реакцію.

Ще однією технологією, що знаходить все більше застосування в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності, є носима датчик електроніка. Це можуть бути різноманітні сенсори, які вимірюють показники фізичної активності та здоров'я, наприклад, серцевий ритм, рівень кисню в крові, температуру тіла та інші. Завдяки цим даним спортсмени та тренери можуть

контролювати фізичну активність та здоров'я спортсменів, що дозволяє досягати кращих результатів та уникнути травм.

Значну популярність набувають технології відеоаналізу в спорті. Вони дозволяють тренерам аналізувати зйомки змагань або тренувань та виявляти помилки в техніці спортсменів, що дозволяє виправляти їх та покращувати результати. Крім того, не можна не згадати про технології, які використовуються в спортивних стадіонах та аренах. Наприклад, це можуть бути системи відеообліку та аналізу дій спортсменів, що дозволяють вирішувати спірні ситуації під час змагань, або системи моніторингу здоров'я глядачів, що дозволяють вчасно реагувати на можливі проблеми та уникнути їх [2, с. 141].

Далі поговоримо про спортивні інформаційні технології. Інноваційні технології в спорті – це не тільки комп'ютерні програми, а й складні комплекси, що дозволяють використовувати знання в тій чи іншій галузі багатьох кваліфікованих фахівців. Подібні експертні системи в даний час розробляються для підготовки важкоатлетів, бігунів на середні дистанції, багатьох стрибків з легкої атлетики і стрільби [3, с. 131].

Такі програми дозволяють контролювати фізичну підготовку спортсмена, контролювати та коригувати загальну фізичну активність, контролювати фізіологічний стан. Це теж ключові фактори досягнення результату. Саме тому компанія Adidas прославилася своїми розробками, починаючи від використання повітряних подушок у спортивному взутті і закінчуючи системою Polar які використовуються в американському футболі майже 10 років [4, с. 287].

Розвиток технологій призвів до того, що людина має можливість відстежувати свої результати за допомогою програм. Наприклад, ігрова консоль X-BOX випустила низку спортивних програм, в яких управління людиною, що займається, здійснюється за допомогою технології Kinect, яка відстежує рухи тіла в просторі. PlayStation Move – ігровий контролер для консолі PlayStation, який гравець тримає в руці під час тренування. Такі ігри, як Nike+, Adidas MiCoach і Move Fitness, дозволяють серйозно тренуватися, не виходячи з дому. Ця функція особливо корисна для активних видів спорту, які створюють велике навантаження на серцевий м'яз, утримуючи частоту пульсу в потрібній зоні і дозволяючи тренуватися з максимальною віддачею організму [5, с. 90].

Окремо варто сказати про кіберспорт це вид спортивної діяльності, у якій гравці розвивають і тренують свої розумові та фізичні навички. Молоді гравці об'єднуються та змагаються за величезні призи. Річний дохід гравця може досягати сотень тисяч доларів, враховуючи спонсорство, призові гроші та навіть виграти від змагань. Комп'ютер імітує віртуальний простір, у якому відбувається змагання між гравцями. На даний момент провідними сферами у світі є DOTA, Counter Strike і League of Legends. Щороку проводяться кіберспортивні турніри з найкращими командами з усього світу [6, с. 109].

Коли мова заходить про спортсменів, людина за комп'ютером рідко приходить на думку першим. Думки щодо того, чи є кіберспорт таким же цінним, як традиційний вид спорту, різні. Проте німецькі вчені переконані, що професійні кіберспортсмени насправді є «справжніми важкоатлетами». Вони

підкреслюють, що для того, щоб перемогти суперників, професійним гравцям потрібен не лише винятковий атлетизм, а й високий ступінь розуміння тактики гри. Кіберспорт вимагає високого рівня координації рук і очей і залучає різні області мозку. Пульс спортсмена може сягати 160-180 ударів на хвилину, як у марафонця, і вони мають такі ж рівні гормону стресу кортизолу, як у гонщика. Вимоги цього виду спорту такі ж високі, як і будь-якого іншого [6, с. 109].

**Результати дослідження.** Технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності стають все більш популярними та невід'ємною частиною спортивного світу. Вони дозволяють спортсменам та тренерам підвищувати результативність тренувань та досягати кращих результатів на змаганнях. Крім того, технології відновлення та реабілітації дозволяють прискорити процес відновлення після травми та зменшити ризик їх повторення. Носима електроніка та сенсори дозволяють контролювати фізичну активність та здоров'я спортсменів, що допомагає досягати кращих результатів та уникати травм. Технології відеоаналізу дають змогу аналізувати техніку та дії спортсменів та покращувати їх результати. Ми дослідили, що успіх команди на змаганнях залежить від багатьох факторів, включаючи фізичну підготовку, тактику та здоров'я спортсменів. Технології в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності дозволяють покращити всі ці аспекти та забезпечити більш ефективну та безпечну підготовку спортсменів до змагань.

Спортивні інформаційні технології розвиваються з кожним роком і їх застосування має великий вплив на всі сфери життя суспільства, в тому числі і на сферу спортивних досягнень. Сьогодні використовуються сучасні технології, завдяки чому успішно готуються професійні спортсмени та кваліфіковані спеціалісти. Інформаційні технології дуже важливі для популяризації масового спорту та для здорового способу життя надзвичайно важливий для сучасного суспільства. Крім того, поява кіберспорту як спортивної сфери показує ступінь впливу інформаційних технологій у світі та потенціал інформаційного простору.

**Висновок.** Використання сучасних технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності є дуже важливим елементом в досягненні високих результатів та збереженні здоров'я спортсменів. У сучасному світі технології відіграють важливу роль у фізико-оздоровчій та спортивній діяльності. Використання сучасних технологій дозволяє відстежувати фізичну активність, діагностувати травми та підвищувати мотивацію до спортивних занять. Завдяки розвитку штучного інтелекту та машинного навчання, можна аналізувати великі обсяги даних про рухи спортсменів та розробляти оптимальні методи тренувань та підвищення результативності.

Однак, використовувати технології потрібно розумно та з урахуванням особистих потреб користувача. Незважаючи на те, що сучасні технології не можуть замінити правильну підготовку та фахового порадження тренера, вони значно полегшують та покращують процес тренування та діагностику спортивних травм.

1. Сергієнко І. Р. Професійна діяльність фахівця фізичної культури в умовах інформатизації освіти : матеріали НУФВСУ. Київ. 2015. С. 106.
2. Осіпцов А. В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості : навчальний посібник «ХГПА». Харків. 2017. С. 141.
3. Петров П. К. Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті: видавничий центр «Академія», Київ. № 3. 2010. С. 131.
4. Ракитов А. І. Комп'ютерна революція у спорті : вісник ДНУС. Серія Б: Гуманітарні науки, № 2. Вінниця, 2014. С. 287.
5. Іванова Л. А. Аналіз інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту : вид. «Концепт». № 8. 2015. С. 90.
6. Фокіна Є. Г. Інформаційні технології у фізичній культурі і спорті : матеріали всеукр. електронної наук.-практ. конференції НУФВСУ, Київ. 2018. С. 109.



УДК 504:613.2

**Івашура А. А.**

к. с.-г. н., доцент кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОСНОВИ СТАЛОСТІ У ЗДОРОВОМУ ХАРЧУВАННІ**

Досягнення сталого здорового харчування для всіх, потребуватиме суттєвих змін в особистому виборі продуктів харчування. Мотивація відіграє центральну роль у зміні поведінки, проте мало що відомо про взаємозв'язок між мотивами вибору продуктів харчування та сталістю раціону.

Найкраща стала дієта – це та, що є корисною для здоров'я, знижує вплив виробництва і споживання продуктів харчування на навколишнє середовище, є доступною і прийнятною з культурної точки зору [1].

Науково обґрунтовані цілі є ключем до досягнення ефективних змін у нашій продовольчій системі. Наявність прозорості щодо вмісту поживних речовин у харчових продуктах та інгредієнтах у контексті того, як вони сприяють або не сприяють сталому харчуванню по всьому ланцюжку поставок, є одним зі способів сприяння змінам.

Профілювання поживних речовин – це метод, який використовується в усьому світі для диференціації продуктів, що позитивно впливають на здорове харчування, від тих, які можуть збільшити ризик хронічних захворювань. Не існує універсально використовуваної моделі профілювання поживних речовин; існує безліч різних систем, які використовуються для різних цілей, але ми починаємо бачити більше моделей профілювання, таких як система світлофора або Nutri-Score. Ці системи використовують на упаковках продуктів харчування і напоїв, щоб підштовхнути споживачів до більш здорового вибору. Хоча профілювання поживних речовин здебільшого використовується для навчання споживачів або дослідження харчування на рівні населення, його також можна використовувати для оцінки портфелів продуктів і їхнього внеску в стале харчування в харчовій промисловості та виробництві напоїв [2].

Для України найперспективнішим, на наш погляд, є використання методів оптимізації, для розуміння того, які продукти і моделі дієти допомагають відповідати рекомендаціям з харчування, знижуючи вплив на навколишнє середовище.

Необхідно оцінювати вплив різних раціонів на навколишнє середовище з використанням щонайменше кількох показників, наприклад, пов'язаний із ними викид парникових газів, використання орних земель або водних об'єктів.

Ґрунтуючись на висновках схожих досліджень у європейських країнах дієти, багаті на рослинні інгредієнти, цілком узгоджувалися з державними рекомендаціями зі здорового харчування (наприклад, посібник Eatwell у Великій Британії), були адекватними з погляду харчування, при цьому знижувалися викиди парникових газів на 30 % і споживання води на 4 % порівняно зі звичайними сучасними дієтами цієї ж країни [3]. У багатьох країнах є свої власні

рекомендації з харчування, в яких підкреслюються схеми харчування, аналогічні рекомендаціям Eatwell Guide (більше рослинної їжі, фруктів, овочів, цільно-зернових продуктів, нежирних молочних продуктів тощо). Найбільш підходящою дієтою буде та, яка адаптована для відповідної країни.

### **Список використаних джерел**

1. Івашура А. А., Борисенко О. М. Аналіз екоусвідомленої харчової поведінки як фактора формування екологічної сталості. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна*. Сер. Екологія. 2021. № 25. С. 101–110.
2. Івашура А. А., Борисенко О. М., Северинов О. В. Використання нутраергономічних стратегій і рекомендацій як факторів сталості харчування на виробництві. *Комунальне господарство міст*. Сер. технічні науки : науково-технічний збірник. 2021. Т. 6. вип. 166. С. 163–168.
3. The Eatwell Guide. URL: <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide>

УДК 796.412

**Капустян К. С.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЗАСТОСУВАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ, ЯК СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ТА РЕЛАКСАЦІЇ ПІСЛЯ ІНТЕНСИФНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Чи не найважливішою частиною тренування є відновлення, адже в цей момент тіло стає сильнішим. Головним після тренування дати можливість м'язам відновитися до наступного фізичного навантаження та розслабити їх. Тільки правильне відношення тренування та відпочинку дає організму перейти на новий рівень розвитку. Одним з дієвих способів відновлення після виснажливого тренування виділяють міофасціальний реліз.

**Мета дослідження:** визначити, що таке міофасціальний реліз, яким чином він допомагає відновленню та релаксації після навантажень, та техніку виконання деяких вправ із застосуванням спеціального обладнання.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Міофасціальний реліз (далі – МФР) – послідовна система мануальних технік, які застосовують для того, щоб розслабити сухожилля, тканини внутрішньої організації, та змінити поведінку м'язів. Цей метод був заснований Джанет Тревел у 60-і роки минулого сторіччя. Нині розповсюджена спрощена версія міофасціального релізу – самостійний МФР (Self Myofascial Release), який виконується безпосередньо самою людиною за допомогою: ролів, м'ячів, циліндрів або безпосередньо суглобами рук і пальців [1, с. 80–82].

Основні дії при МФР спрямовані на фасції – сполучна тканина, яка оточує кожен м'яз, орган та нерв нашого тіла. В нормальному стані фасції рухливі та еластичні, бо містять багато води, яка в свою чергу сприяє відокремленню «склеєних» колагенових волокон і активації нервових закінчень для запобігання болю. Великі фізичні навантаження, стреси та травми роблять фасції менш еластичними та твердими, тобто фасції зневоднюються і волокна «склеюються», що в довгостроковій перспективі може бути дуже болючим [2, с. 9].

Під час пальпації м'язів тригерні зони дають про себе знати болем або неприємними відчуттями. Використання МФР перед тренуванням дає змогу підготувати м'язи до навантаження, застосування комплексу міофасціального розслаблення після тренування знижує напругу в м'язах та сприяє швидшому відновленню.

Отже, ми визначили, що використання МФР в кінці тренування сприяє розслабленню м'язів і швидшому відновленню. Найрозповсюдженішим є

використання циліндру, який створює тиск при взаємодії з тілом і викликає реакцію руйнування тригерних точок, що в свою чергу розслаблює м'язи та сприяє збільшенню їх еластичності. Щоб досягти такого ефекту рол слід катати повільно для створення навмисного тиску на болючі ділянки, доки вони не стануть менш болючими [3, с. 89–90].

До корисних характеристик міофасціального релізу відносять: знімає напруження м'язів та сполучних тканин; покращує поставу; покращує кровообіг і лімфоток; збільшує еластичність тканин; знімає набряки та позбуває болю; відновлює м'язовий баланс.

Останнім етапом ми дослідили МФР вправи з різним типом обладнання та склали невеликий комплекс із цих вправ, для виконання знадобиться рол та одинарний масажний м'яч.

1. Самомасаж біцепса і квадрицепса стегна. Стартова позиція: сісти на підлогу, зігнувши одну ногу і поставити її, а другу виставити вперед. Руки завести за спину та долонями зіпритися в підлогу. Виконання вправи: рол (або інакше кажучи циліндр) треба помістити під стегно і сісти на нього, залишаючи сідниці піднятими. Рол треба повільно розгортати вперед-назад та повертати ногу під різними кутами, щоб пропрацювати всі частини м'язів. Дихати при виконанні вправи потрібно глибоко та повільно. Спина повинна залишатися рівною.

2. Самомасаж поперекового відділу спини. Стартова позиція: сісти на підлогу, ноги на ширині плеч, руки прямі виведені за спину та спираються на підлогу. Виконання вправи: сісти на рол, а потім повільно прокачувати від крижів вгору, спираючись на руки.

3. Самомасаж шиї. Виконання вправи: лежимо на спині, рол під шиєю. Повертаємо голову вліво і затримуємося на 10 рахунків за чим вертаємося в вихідне положення, повертаємо голову вліво на 10 рахунків. І повторюємо вправу приблизно хвилину.

4. Самомасаж плечей. Виконання вправи: лягаємо на підлогу, коліна зігнуті, кладемо м'ячик під одну з лопаток і надавлюємо верхньою частиною спини м'ячик до підлоги, рухаємося повільно круговими рухами. Таким же чином повторюємо з іншою лопаткою.

5. Самомасаж сідниць. Виконання вправи: сідаємо на підлогу, руки заводимо за спину та впираємося долоньми в підлогу. М'яч кладемо під одне із стегон, наприклад під ліве, таким чином ліву ногу кладемо на праву так, щоб утворився кут 90 градусів. Робимо кругові рухи дуже повільно. Повторюємо навпаки з правим стегном.

6. Самомасаж грудей. Виконання вправи: стаємо рівно і фіксуємо м'ячик на плечі спереду і притискаємо рукою до верхньої частини грудей, робимо декілька прокатів і повторюємо з іншої сторони.

7. Самомасаж квадрицепсів. Виконання вправи: лягти на живіт, м'ячик притиснути тілом між підлогою та верхньою частиною стегна та робити невеликі кругові рухи, повторити з іншої сторони.

Основне правило для всіх цих вправ це – рухи виконуємо повільно та найбільше приділяємо увагу тим ділянкам де відчуваємо най неприємніші відчуття, дихаємо повільно та глибоко.

**Висновки.** В цьому дослідженні ми розібралися, що таке міофасціальний реліз, що таке фасції та яким чином вони пов'язані з МФР, який результат можна отримати виконуючи МФР перед або після тренування та безпосередньо комплекс вправ які допоможуть зняти напруження та розслабити м'язи після інтенсивних фізичних навантажень. Ми вважаємо, що краще приділяти увагу в обсязі 10-20 хвилин після тренування та взагалі кожен день увечері, щоб розслабити м'язи, за для досягнень результатів і загалом для гарного фізичного стану кожної людини. Так як з часом виправити «склейки» фасцій буде дедалі складніше і складніше. Тому комплекс МФР є гарним початком та закінченням тренування.

### **Список використаних джерел**

1. Литвин О. О. Сучасні методики для релаксації організму після інтенсивних фізичних навантажень. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : матеріали регіон. наук. інтерн.-конф., Дніпро, 26 лист. 2020 р. Дніпро, 2020. С. 80–84.
2. Яценко С. О., Бучинський С. Н., Савченко В. М. Програма фізичної терапії для покращення функції стопи. *Рухливі стопи* : метод. рекомен. Київ : КУБГ, 2020. С. 9–15.
3. Коваленко Є. В. Гужуман Л. А. Міофасціальний реліз як засіб відновлення після інтенсивного фізичного навантаження. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації в сучасних умовах: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* : Вид-во Нова ідеологія, Дніпро, 2019. С. 88–91.

УДК 796.012-057.875

**Кіпеть Д. Ю.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Чередніченко А. В

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **МОТИВАЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Сучасну Україну характеризують інтенсивні зміни в усіх сферах життя. Це вимагає також по-новому поглянути на підготовку фахівців всіх галузей. Сучасна вища освіта повинна готувати фахівця, який здатний не тільки репродукувати накопичений обсяг компетентностей, але і виходити за межі своєї фахової діяльності.

Проведені в останні роки наукові дослідження показали, що для організації ефективного процесу навчання в ЗВО необхідне системне поєднання різних видів підготовки. Особливе значення в сучасних умовах надається фізичному вихованню.

Науковцями зазначено, що найчастіше основні зусилля в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти сконцентровані на покращенні рівня розвитку фізичних здібностей і формуванні рухових умінь й навичок [1, 2]. Проте формування навчальної мотивації до занять руховою активністю у здобувачів вищої освіти здійснювалось найчастіше стихійно, без чітко визначених цілей і системного підходу. Фахівці зазначають, що заняття руховою активністю і формування потреби у людини в ній відображають вирішення двох різних психолого-педагогічних завдань, які вирішуються в певних умовах.

Автор [3] зазначає, що при будові системи фізичного виховання в ЗВО необхідно враховувати потреби та мотиви особистості здобувачів. Також необхідно вивчати фактори, що впливають на інтерес до занять і тренувань.

Вивчення мотивації є одною з головних проблем дидактики, педагогіки та психології. Роботи, що присвячені цій проблемі, мають велике наукове та практичне значення. Проте проблема ще дуже далека від вирішення. Нестійкість, змінність мотивів та пріоритетів важко структурувати та систематизувати, визначити надійні способи керування ними, а також пов'язаних з ними методів навчання.

Існує багато підходів (наукових шкіл) до тлумачення поняття мотивація. Але майже всі збігаються на думці, що мотивація – це система спонукань, яка викликає активність організму та визначає спрямованість поведінки і діяльності людини.

Науковці виділяють мотивацію як одну з найскладніших проблем, такою, що вимагає постійного спостереження та наукового пошуку. Це стосується всіх сфер діяльності людини, у тому числі і рухової активності.

**Висновки.** Вивчення керівних документів щодо організації фізичного виховання здобувачів в ЗВО на сучасному етапі довело, що перед системою фізичного виховання стоїть завдання забезпечити фізичну готовність фахівця до майбутньої професійної діяльності з урахуванням посадових обов'язків. Ми вважаємо, щоб вирішити це завдання необхідно спочатку сформуванню у здобувачів вищої освіти мотиваційно-ціннісне відношення до фізичного виховання та спорту, здорового способу життя і фізичного самовдосконалення. Постає необхідність розробки та обґрунтування інноваційних педагогічних умов (моделі) щодо формування у здобувачів ХНЕУ ім. С. Кузнеця такого ставлення, особливо в умовах дистанційного навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Фізичне виховання як соціальне явище. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 27–46.
2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2008. 24 с.
3. Єсіонова Г. О. Дослідження мотивів студентів до занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), №10. 2006. С. 96–99.

УДК 796.035

**Ковік А. Є.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК КОМПЛЕКС ОЗДОРОВЛЕННЯ ТІЛА**

**Вступ.** У сучасному світі все більшої популярності набирає здоровий спосіб життя. Тому, з'явилося таке поняття як фізична рекреація. За визначеннями М. Бердус, М. Боген, Г. Бердус, В. Чувилін: «Фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції фізичної та духовної» [1, с. 11]. Рекреаційна активність людини складається з добових, тижневих, річних і життєвих циклів. На кожному етапі життя вони утворюють складну систему різноманітних передумов і мотивацій, які визначають характер, спрямованість і ефективність рекреаційної активності. Цю активність вважають результативною, коли виникають відновні (рекреаційні) ефекти [2, с. 7]. Тому активність повинна бути присутня у житті людини.

**Мета дослідження:** фізична рекреація як вплив на зміну психічного та фізичного стану людини та покращення її самопочуття.

**Об'єкти та методи дослідження.** У дослідженні приймали участь два здобувача вищої освіти, які до цього часу ніколи не займалися спортом. Мета – зміна фізичного та психічного стану людини після циклу фізичної рекреації. За багатьма дослідженнями, щоб у людини з'явилася нова звичка, потрібен 21 день, тому це дослідження проводилося три тижні. Кожен тиждень здобувачі проходили опитування на тему зміни їх оточення, емоційного стану та збільшення чи то зменшення мотивації та працездатності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Перед дослідженням здобувачі мали майже однакові показники, а саме: апатія, нелюбов до себе, зловживання шкідливими продуктами. Так як це дослідження проводилося взимку, рішенням було проводити фізичну рекреацію у виді занять Fitness. Результати першого тижня виявилися незадовільні для обох здобувачів, адже не було мотивації ходити на групові заняття, робили все абияк, але в них покращився сон та зменшилися шкідливі продукти. На другому тижні емоційний стан стабілізувався, адже з'явилися нові друзі, які також ходять на заняття. Один здобувач вищої освіти став дуже полюбляти веселі заняття з тренером та групою, тому вже йшов туди за гарним настроєм, адже там він забував про свої проблеми. Другий визнав, що після тренувань та спілкування з тренером в нього з'являється мотивація робити домашні завдання та вчити щось нове. Після закінчення експерименту, тобто після закінчення трьох тижнів занять, обидва здобувачі



змінити свої звички. Групові заняття Fitness стали приносити їм задоволення та привчили до дисципліни та сили волі. Сила волі та витривалість з'явилися саме завдяки рекреаційним фізичним вправам та заняттям, адже, коли ти займаєшся з друзями або знайомими, то ти не хочеш показатися слабким, ніж ти є.

**Висновки.** Обидва здобувача вищої освіти визнали, що рекреаційні фізичні заняття дають не тільки позитивний відгук на емоційний та внутрішній стан, але й дозволяють почувати себе краще після довгого сидячого робочого дня. В них зникли болі в шії, спині, їх осанка стала більш красивішою та виразнішою. Тому, вони не розуміють тепер, як вони до цього жили без спорту. Їх оточення змінилось, з'явилися нові друзі – однодумці, які поважають їх прагнення до здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Головним здобуттям фізичної рекреації є знайомство людини зі спортом та привчання її до дисципліни. Тому надалі можна все більше розвивати фізичну рекреацію як тенденцію здорового способу життя, бо більшість людей вважає її не ефективною, але саме такі фізичні навантаження дуже сприятливо та не шкодячи здоров'ю допомагають відновитися їй фізично й ментально.

#### **Список використаних джерел**

1. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Наук.-фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. 2010. 11 с. URL: <https://cutt.ly/S8abfDP>
2. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Фізична рекреація : метод. рекомендації. Тернопіль : ЗУНУ. 2022. – 7 с. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/44446/1/МЕТОДИЧНІ%20РЕКОМЕНДАЦІЇ%202022%20ФР.pdf>

УДК 796.015:004

**Козиряцька М. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВИКОРИСТАННЯ СМАРТ-ГОДИННИКІВ ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я**

У наш час науковий прогрес не стоїть на місці, ми маємо можливість жити в епоху діджиталізації багатьох сфер життя, і спортивна галузь не стала виключенням. Люди активно застосовують функції гаджетів задля покращення процесу фізичних тренувань, а в інтернеті зараз наявна інформація майже з будь-якого питання, яке торкається різних спортивних напрямків. Особливо корисними для багатьох спортсменів стали електронні годинники, які збагачені різноманітними функціями та технологіями для спорту.

**Мета дослідження:** є висвітлення змісту функції вимірювання пульсу за допомогою смарт-годинників під час фізичного навантаження спортсменів, дослідження ефективності цих функцій для виміру стану здоров'я спортсменів.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Смарт-годинники можуть бути корисними для фізичних тренувань, оскільки вони можуть відстежувати різноманітні параметри вашої активності та надавати вам корисну інформацію для покращення вашого тренування.

Новітні гаджети оснащені функцією відстеження серцевого ритму, вони мають вбудовані датчики, які дозволяють відстежувати пульс під час тренування. Це може бути корисним для того, щоб переконатися, що спортсмен тренується у правильному серцевому діапазоні для досягнення поставлених цілей. Говорячи про останні випущені годинники компанії Apple, можна згадати функцію кардіограми, яка теж може стати корисною для відстеження коливань серцевого ритму, таким чином можна завчасно знайти осередки проблем зі здоров'ям і не погіршувати його надмірними навантаженнями. Отже, за допомогою цієї функції можна виміряти пульс, який є одним з основних індикаторів здоров'я людини. Пульс – це поштовхоподібні коливання стінок судин, які виникають під час руху крові при вигнанні її з серця [1, с. 3].

Для чоловіків середнього віку нормальні показники пульсу – 60-80 уд./хв, для жінок – 65-90 уд./хв. У разі захворювань, пульс людини підвищується до 120-150 уд./хв. Пульс здорової людини також може змінюватися протягом дня. Пониження частоти пульсу відбувається зранку та пізнього вечора. Підвищення показників пульсу відбувається ближче до вечора [2, с. 3].

**Результати дослідження.** Для проведення дослідження було запрошено 5 чоловіків, які поділені на дві групи: група А (двоє чоловіків віком 30 років із

захворюванням тахікардії) і група Б (троє здорових людей без серцевих захворювань віком 30 років). Тахікардія – це аритмія серця, під час якої частота серцевих скорочень (далі – ЧСС) збільшується і становить від 90 ударів в хвилину. Під час дослідження групі запропонували зробити 20 присідань за час 40 секунд і визначити показники серцевого ритму одразу після виконання і через 5 хвилин після. Максимальна допустима ЧСС після вправ визначається за формулою:  $ЧСС(\text{максимальна}) = 220 - \text{вік виконавця вправ}$ . Пульс здорової людини повинен приходити в норму стану спокою через 5 хвилин. Показники, які не повернулися в норму за цей час свідчать про захворювання людини [3, с. 20].

Показники пульсу у спокої вимірюють до вправ і отримують такі результати: група А – 100 та 105 уд./хв, група Б – 75, 68 та 71 уд./хв. Після виконання група А фіксує свої результати за допомогою смарт-годинника і має 210 та 217 ударів за хвилину, група Б – 168, 154, 170 уд./хв. Максимальна допустима ЧСС після вправи для чоловіків 30 років за формулою становить 190 уд./хв. Результати показують, що у групі А пульс перевищує максимально допустимий. Через 5 хвилин після першого заміру група А отримує результати – 120 та 141 уд./хв, група Б – 78, 65 та 72 уд./хв. Показники групи А через 5 хвилин після тренування перевищують початкові у стані спокою, показники групи Б повернулися до норми. Це підтверджує діагноз захворювання чоловіків групи А на основі даних, що виміряні смарт-годинниками.

**Висновки:** автор провів дослідження визначення стану здоров'я під час тренування, яке здійснювалося за допомогою смарт-годинників, отримані показники відповідають правдивим, отже смарт-годинники є ефективними для визначення стану здоров'я під час фізичної активності.

**Перспективою для подальших досліджень:** розроблення нових функцій, алгоритмів, точності технологій, які можуть зробити спортивні годинники ще більш корисними для їх власників, а прогнозування захворювань більш точним.

### **Список використаних джерел**

1. Дослідження пульсу й артеріального тиску : метод. вказ. для студентів / упоряд. Т. В. Ащеулова, Т. М. Амбросова, В. І. Смирнова. Харків : ХНМУ, 2018. С. 3.
2. Криницький М. Р. Оптимальний метод обробки фото фотоплетизмограми : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра с.-г. наук: 03.09.2017. Київ, 2017. С. 3.
3. Неведомська Є. О. Анатомія і фізіологія людини : навч. - метод. посіб. для практичних і самостійних робіт студ. вищ. навч. закл. К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2016. С. 20.

УДК 796.01

**Колесник Г.-М. С.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Голенкова Ю. В.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЕЛЕМЕНТ ВИХОВНОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ**

Серед напрямків виховної роботи сьогодні гостро стоїть питання у формуванні всебічно розвиненої особистості та особлива увага приділяється фізичному вихованню, яке формує активну життєву позицію, організовую дозвілля, сприяє здоровому способу життя, розвитку моральних і вольових якостей.

Актуальність проблеми фізичного виховання прослідковується через небажання дітей займатися фізичною культурою, пасивним образом життя (особливо під час дистанційної освіти), неправильним харчування, пагубними звичками та відсутність можливості комунікувати у соціумі.

Питання фізичного виховання привертало увагу В. Сухомлинського. Він був впевнений, що розумова діяльність учнів тісно пов'язана з фізичним розвитком та здоров'ям дитини. «Слаба, квола, нездорова, схильна до хвороб дитина на уроці швидко втомлюється, згасають її очі, стають млявими рухи» [2, с. 193]. Ситуація настільки загострилася, що на неї звернули увагу на державному рівні і фізичне виховання простежується наскрізною лінією в законах України «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», в Конвенції ООН про права дитини, в постанові Кабінету Міністрів України «Про деякі питання державних стандартів повної загальної середньої освіти» тощо. Задля збільшення зацікавленості заняттями фізичної культури було розроблена модельна навчальна програма «Фізична культура», в якій збільшено кількість годин на тиждень для занять фізкультурою (3 години), розроблені 60 варіативних модулів, серед них «Аеробіка», «Акробатичний рок-н-рол», «Хортинг», «Ушу», «Чирлідінг» тощо. Ці нові напрямки діяльності на уроках фізичної культури підвищують інтерес молоді до занять через їх сучасність та видовишність.

Заняття «Чирлідінгом» сприяє розвитку рухових умінь, фізичних здібностей, урізноманітнює фізичну діяльність. На заняттях даного виду спорту учні слідкують за особистою гігієною, працюють у різних формах групової роботи та індивідуально, культивують красиве тіло та здоровий організм.

Фізичне виховання підростаючого покоління засобами фізичної культури прослідковується на кожному уроці (фізкультхвилинки) в освітньому процесі, удосконалюється в позаурочній діяльності (гуртки, ігри, змагання тощо), застосовується в загальношкільних заходах [1]. Але застосовуючи демократичний вид фізичної рекреації необхідно пам'ятати про дозування навантаження, враховувати періоди кондиційного тренування (підготовчий,

основний, підтримуючий) [3]. Саме тоді фізична культура буде сприяти розвитку здоров'я та мати позитивний характер.

Отже, фізична культура та її розвиток має велике значення при формуванні фізичного виховання особистості, впливає на її фізіологічний розвиток, психічне та фізичне здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. /В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик ; [за ред. М. Д. Зубалія]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
2. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка : Вибр. тв.: У 5-ти т. К. : Рад. школа, 1976. Т. 5. С. 193.
3. Товт В. А. Основи теорії та методики фізичного виховання : навч. посіб./Укл: В. А. Товт, О. А. Дуло, М. Ю. Щерба. Ужгород : ПП "Графіка", 2010. 140 с.

УДК 796.011.3-057.875

**Корх-Черба О. В.**

к.пед.н, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації  
Український державний університет ім. М. Драгоманова, м. Київ

**Бистра І. І.**

ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту  
Державний торговельно-економічний університет, м. Київ

## **СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ОНЛАЙН-ЗАНЯТЬ**

Світ та Україна зокрема пережили два важких роки пандемії з усіма можливими заборонами, ізоляціями, дистанційним навчанням на усіх рівнях освітнього процесу. Нині Україна перебуває в надзвичайно важкому стані активної війни Росії проти нашої держави. Це породило нові реалії з обмеженнями у навчанні, перебуванні в укриттях, евакуації тощо. Внаслідок усіх цих факторів підвищується стрес та може знижуватися витривалість, яка дуже необхідна для навчання, навіть якщо воно здійснюється в режимі онлайн.

Важлива тема стресу та стратегія його подолання у студентів ЗВО наразі дуже актуальна [1]. Так, доцільно розглянути можливі шляхи запобігання стресових станів за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять з фізичного виховання.

Зміцнення стресостійкості шляхом фізичних навантажень за умов дистанційного навчання, перебування вдома, в укритті, є дієвим фактором, щоб запобігти панічним атакам та стресу [2]. Велика кількість досліджень зі шляхів подолання стресу наголошують на великій користі ментального фітнесу, а саме дихальної гімнастики, йоги, пілатесу в поєднанні з медитацією для вирішення цієї проблеми [3].

Таким чином, для ефективного подолання або зменшення стресу необхідно використовувати різноманітні методи стрес-менеджменту. Вони включають релаксаційні методики, регулярну фізичну активність, когнітивні стратегії для зміни сприйняття особистості, ефективне регулювання часу та біологічний зворотний зв'язок. Оскільки кожна людина має унікальну відповідь на стрес, не існує єдиного рішення для керування ним. Не має єдиного методу ефективного для всіх або у всіх ситуаціях, необхідно зосереджуватися на тому, що робить людину спокійною та врівноваженою.

### **Список використаних джерел**

1. Федорова Я. В. Стрес та його роль в навчальній діяльності студента. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. Педагогіка і психологія, 2013. Вип. 39(4). С. 290 –294.

2. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу : навч. посіб. / Боляк А. А., Боляк Н. Л., Корх-Черба О. В., Кизім П. М. Харків : Вид-во ХДАФК, 2012. 130 с.

3. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. С. 297.

УДК 796.035:004

**Корх-Черба О. В.**

к.пед.н, доцент кафедри фітнесу і фізкультурно-спортивної реабілітації  
Український державний університет ім. М. Драгоманова, м. Київ

**Кульчицький А. В.**

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

## **ЗАСТОСУВАННЯ AGILE-МЕТОДОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ РОЗРОБКИ ОНЛАЙН-КУРСІВ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

Agile-методологію слід розуміти як сучасний спосіб мислення і взаємодії, яким відповідає сукупність підходів (Scrum, Kanban, XP, Lean) і певних методів управління проектами [1]. Головна їх мета полягає у концентрації на цілях і потребах щодо вирішення поставленої мети, спрощенні організаційних процесів, розбиття проекту на короткотривалі цикли з деталізованим опрацюванням найближчих етапів, активного застосування зворотного зв'язку, інтеграції швидкого реагування у вирішенні повсякденних питань та надання більших повноважень всім учасникам процесу [2]. Особлива увага приділяється створенню комфортних умов для досягнення результату роботи всієї команди. Як наголошують фахівці в галузі ІТ- технологій, ця концепція підходить також для ведення найрізноманітнішого бізнесу, сфер навчання тощо [3]. Нами було проведено опитування серед студентів ЗВО з метою виявлення рівня обізнаності щодо Agile-методологій та бажання їх використання в онлайн-курсах з оздоровчого фітнесу. Так, опитування пройшли 190 студентів, 153 респонденти виявили зацікавлення, 37 респондентів не проявили інтересу. Таким чином, слід зробити висновок, що сучасні Agile-методології доцільно застосовувати в процесі розробки онлайн-курсів з оздоровчого фітнесу, що дозволить підвищити доступність, обсяг, мобільність обміну навчальною інформацією, проводити моніторинг знань, налагодити взаємозв'язок і узгодженість дій, вмотивувати до систематичних тренувань.

### **Список використаних джерел**

1. Застосування Agile-методології у процесі розробки онлайн-курсів з оздоровчого фітнесу. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти* : матеріали II всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю), м. Харків, 18 березня. 2020 р. Харків, 2020. С. 80–85.  
URL: [http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/24328/1/фізичне\\_виховання\\_та\\_спорт\\_в\\_закладах\\_.pdf](http://repository.hneu.edu.ua/bitstream/123456789/24328/1/фізичне_виховання_та_спорт_в_закладах_.pdf)
2. Charles Edeki. Agile software development methodology. *European Journal of Research in Medical Sciences*. Vol. 3 No. 1, 2015, P. 7–22.
3. Використання AGILE-методології при розробці онлайн-курсів у системі сучасної вищої освіти / Ю. Я. Круть та ін. *Актуальні питання вищої медичної освіти в Україні (з дистанційним під'єднанням ВМ(Ф)НЗ України за допомогою відеоконференц-зв'язку)* : матеріали XV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар.



участю, Тернопіль, 17-18 травня. 2018 р. С. 179–180.

УДК 322.233.22

**Корчагін М. В.**  
к.фіз.вих, доцент,  
НЮУ ім. Я. Мудрого  
**Курішко Є. А.**  
аспірант, ПДАФК

## **ФІЗИЧНИЙ СТАН ВСТУПНИКІВ ДО ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Покращення фізичного стану учнівської молоді є однією з основних умов підвищення ефективності процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти. В сучасній українській науковій періодиці існують дослідження фізичних кондицій та антропометричних показників майбутніх здобувачів вищої освіти [1, 2]. Нажаль, дослідники констатують прогресуюче погіршення стану функціональних систем організму молоді у нашій країні [3]. Науковці вважають що проблема погіршення фізичного стану населення викликана низкою факторів: недостатнім рівнем рухової активності, нераціональним харчуванням, низьким матеріальним рівнем, стресовим характером сучасного життя, забрудненням навколишнього середовища тощо [4]. Погіршення загального фізичного стану викликають також негативні зміни у стані здоров'я молоді. Вищезгадані проблеми посилюються під впливом чинників, які викликані активною фазою війни, що була розв'язана агресором у лютому 2022 року. Тому питання дослідження фізичного стану молоді є доволі актуальним в умовах сьогодення.

Метою проведеного дослідження було визначення оцінки фізичного стану майбутніх здобувачів вищої освіти протягом останніх трьох років (2019 - 2021 рр.). Для вирішення завдань дослідження було використано високоінформативний спосіб – оцінка індексу фізичного стану за О. Піроговою. Індекс фізичного стану (ІФС) – це комплексний показник, побудований на основі частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного і діастолічного артеріального тиску (АТ), віку, маси тіла та довжини тіла.

Дослідження проводилось на базі Харківського національного університету Повітряних Сил. Для проведення оцінки фізичного стану було залучено три контрольні групи вступників до закладу вищої освіти наборів 2019, 2020 та 2021 років.

Результати дослідження показали, що значення індексу фізичного стану вступників до закладу вищої освіти знаходяться в проміжку від 0,380 до 0,830 умовних одиниць, що відповідає майже усьому діапазону оцінок фізичного стану за О. Піроговою від «нижче середнього» до «високого».

**Співвідношення оцінок фізичного стану  
вступників у 2019-2021 роках (у відсотках).**

Оцінка фізичного стану	КГ-1, 2019 р. (n = 83)	КГ-2, 2020 р. (n = 85)	КГ-3, 2021 р. (n = 84)
Нижче середньої	1	7	7
Середня	39	38	41
Вище середньої	48	46	49
Висока	12	9	3

Процентне співвідношення оцінок фізичного стану респондентів засвідчило поступове зменшення кількості представників з «високою» оцінкою: 12 % серед представників набору 2019 року; 9 % для набору 2020 року та лише 3 % для набору 2021 року (табл. 1).

Відсоток респондентів з оцінкою фізичного стану «вище за середню» та «середня» майже не змінився: відповідно 48 % та 39% серед представників набору 2019 року, 46 % та 38 % для набору 2020 року, 49 % та 41 % відповідно для набору 2021 року. Проте, за три роки значно збільшився відсоток представників з оцінкою фізичного стану «нижче середнього»: 1 % для набору 2019 року, 7 % серед представників набору 2020 року і 7 % серед представників набору 2021 року.

Результати проведеного дослідження підтвердили дані наших попередніх досліджень про поступове зниження рівня фізичного стану кандидатів на навчання у закладах вищої освіти [5].

Перспективи подальших досліджень планується спрямувати на дослідження рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

**Список використаних джерел**

1. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015. № 4 (32). С. 79–82.

2. Ольховий О. Динаміка антропометричних та функціональних показників розвитку юнаків (17-22 років) як наслідок навчання у вищій освітній школі. *Науковий часопис НТУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3 (45). С. 219–224.

3. Климович В. Б., Ольховий О. М., Романчук С. В. Динаміка фізичного розвитку та фізичного стану юнаків як результат функціонування вищої освіти. *Науковий часопис НТУ імені М.П. Драгоманова*. Вип. 3 (72). 2016. С. 69 – 73.

4. Омельченко Т. Сучасні підходи до формування здорового способу життя молоді в Україні та світі. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К. 2017. Серія 15, Вип. 5 (86). С. 227–231.

5. Корчагін М. В., Курішко Є.А., Откидач В.С., Золочевський В. В. Дослідження фізичного стану курсантів перших курсів військового закладу освіти. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019 Січ 29; 31. С. 61–67.

УДК 338.48-53

**Косік К. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.с.-г.н., доцент Івашура А. А.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЛЬ ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДОГО НАСЕЛЕННЯ КРАЇНИ**

Спираючись на те, що стан здоров'я молодого населення країни в цілому пов'язаний із несприятливими чинниками, низьким рівнем рухової активності та неякісним технічним оснащенням спортивних залів, слід вжити заходів у подоланні кризи з фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Окремим видом оздоровлення, який може задовольнити потреби молодиків поєднуючи активний відпочинок, спілкування та спорт, є фізична рекреація та туризм [1, с. 14].

В умовах принципово нової ситуації у сфері фізичного виховання та спорту, що склалася з часу незалежності нашої держави для формування здорового способу життя населення нашої країни, є обов'язковим введення інноваційних напрямків рекреації.

Розв'язати питання фізичної рекреації у своїх роботах спробували Т. Ю. Круцевич та Г. В. Безверхня [1].

**Мета дослідження:** проаналізувати рекреаційну сферу як одиницю системи фізичного виховання, розглянути туризм як поєднання оздоровлення та активного відпочинку, проаналізувати ефективність впровадження засобів спортивного орієнтування в рекреаційну діяльність молоді.

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

Для досягнення поставленої мети слід поглибитися у вивченні інноваційних напрямків рекреації; дослідити оздоровчу сферу туризму в Україні; сформулювати висновки.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура як непроста система, що спрямована на оздоровлення виконує функції виховання та соціалізації. Умовно фізичну культуру можна розділити на 5 основних напрямків:

- спорт;
- фізичне виховання;
- фізична реабілітація;
- кондиційне тренування;
- фізична рекреація [1, с. 14].

Фізична рекреація – це процес застосування форм і методів фізичного виховання, що спрямовані на активний відпочинок, відновлення сил, вдосконалення фізичних кондицій людини у вільний або спеціально відведений від роботи чи навчання час [2, с. 31].

На думку більшості фахівців, оздоровчо-рекреаційна система, що містить у собі: велосипедний та водний туризм, фізкультурно-масові заходи, гірські пішохідні заходи, туристично-спортивні змагання, фестивалі та інші види активності впливають на здоров'я молоді, підіймаючи рівень фізичної підготовки. Такі заходи дозволяють не лише з користю для здоров'я проводити час, а ще й комунікувати, знаходити друзів та однодумців, що теж є важливим фактором соціально-психологічного добробуту людини.

Заняття туризмом та оздоровчо-рекреаційними напрямками у фізичному вихованні частково або повністю розв'язують проблеми зі здоров'ям. Окрім цього, фізична рекреація виховує у молоді бажання регулярно займатися спортом (фізичними вправами) та залишатися в гармонійних стосунках із природою [3, с. 157].

Активний відпочинок на природі сприяє задоволенню духовних потреб, забезпечує певну профілактику для здоров'я, підіймає настрій та самопочуття в цілому, поновлює розумову та фізичну працездатність.

Загалом фізичну рекреацію поділяють на два типи: пасивна та активна.

Пасивна рекреація – це відпочинок, зміна діяльності, яка не передбачає участь у спортивних чи фізично-оздоровчих заходах. Активна рекреація навпаки ж, з залученням фізкультурної діяльності [3, с. 158–159].

Розрізняють декілька форм рекреаційного відпочинку. Насамперед це туризм. У сучасному світі, саме він виступає головним видом рекреаційної діяльності.

Наразі туризм є окремою галуззю в економічній системі багатьох країн світу, яка задовольняє оздоровчо-рекреаційні потреби та бажання людей.

«Рекреанти» – люди, що залучені у туристичну діяльність, задовольняють свої рекреаційні потреби, користуються оздоровчими послугами у спеціально відведених для цього місцях.

Туризм виконує чимало функцій, що несуть позитивний характер не тільки для людей, а й для економіки країни. Серед них: регенераційна, розважальна, освітня, компенсаційна, пізнавальна, спортивна, інтеграційна, адаптаційна, стимулююча, корекційна, емансипаційна, економічна, соціально-ідеологічна, локалізаційна [4, с. 64].

За даними анкетувань та соціальних опитувань, сформовано певну статистику. Більшість тих, хто займається туристичною діяльністю – особи віком від 16-24 років, менша частина віком від 30-40, найменша – від 40-60 років.

До того ж 42 % населення країни віддають перевагу самостійному туризму і лише 27 % відпочинку на туристичних базах.

Отже, рекреаційний туризм – це вид активного відпочинку, спрямований на раціональне використання вільного часу і регламентований відповідними рухливими режимами для пізнання навколишнього середовища, оздоровлення, відновлення сил (працездатності), розваги й задоволення [4, с. 355].

**Висновок.** Рекреаційні заходи спрямовані в першу чергу на оздоровлення та відіграють суттєву роль у профілактиці здоров'я. Рекреацією, можна називати процес відновлення сил людини та формування мотиваційних установ на фізичне

і духовне самовдосконалення у якому поєднується відпочинок з активним залученням спортивних заходів.

**Результати досліджень** показали, що найбільш популярним видом рекреаційного спрямування є туризм. Він є дієвим засобом виховної, культурно-масової й оздоровчої роботи та виконує чимало функцій, що несуть позитивний вплив і характер.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективні напрями подальших досліджень полягають у розробці й удосконаленні новітніх методів для відновлення та укріплення здоров'я молоді в рекреаційно-туристичному напрямку.

### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб.: К. : *Олімпійська л-ра*. 2010. С. 14.
2. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії й методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. С. 2.
3. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наук. праць : Київ. № 2 (18). 2012. С. 157-159.
4. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол.: Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Л.: ЛДУФК, 2010. 355 с.

УДК 796-057.875

**Кравченко О. С.**

старший викладач кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОСНОВНІ МОТИВИ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ ЗДОБУВАЧАМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Фізичне виховання у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості сучасної людини, системи гуманістичного виховання молоді. Педагогічний процес спрямовано на залучення цінностей загальнонародної фізичної культури та здоров'я. Поєднуючи заняття фізичною культурою із загально-фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення для здобувачів вищої освіти [1].

**Мета дослідження:** вивчити пріоритети здобувачів вищої освіти при виборі виду спорту у ЗВО.

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

В даний час наукові праці провідних вчених свідчать про те, що вибір індивідуального виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ залежить насамперед від мотивації людини.

У нашому вузі велике значення приділяється розвитку фізичного виховання та спорту, і починається все з вибору виду спорту для занять фізичним вихованням. Говорячи про пріоритетність вибору, перш за все треба розуміти мотиви, які враховують здобувачі вищої освіти.

Чинники, які негативно впливають на вибір виду спорту здобувачів, умовно можна поділити на:

- об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя: тривалість навчального дня; щільність навантаження; харчування та його регулярність; сон та його тривалість та ін.

- суб'єктивні, особистісні характеристики: неорганізованість та недисциплінованість; недостатня мотивація до здорового способу життя; наявність шкідливих звичок; не сформованість особистості та її діяльного компонента.

**Результати дослідження:** у роботі Є. О. Федоренко [2] розглянуто та проаналізовано вплив особливостей навчально-організаційного процесу на формування пріоритетних рис особистості та рівня мотивації, що вчать до спеціально організованої рухової активності. Визначено наявність зв'язків між рівнем мотивації до спеціально організованої рухової активності та рис особистості, які визначають пріоритетними. Доведено, що на взаємозв'язок рис особистості з рівнем мотивації до занять рухової активністю впливають відмінності в організації навчально-виховного процесу навчального закладу.



Е. А. Косінський, В. М. Ходінов, А. П. Хриплюк, А. С. Крот [1] вважають, що необхідно наявність додаткових самостійних занять організованої рухової активності. Висока самооцінка стану здоров'я здобувачів вищої освіти обумовлені високим рівнем інтересу до занять фізичною культурою. Головною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є впровадження інноваційних технологій у фізичне виховання та залучення здобувачів до спортивно-масових заходів.

Т. В. Маленюк, О. В. Косівська вважають у своїй роботі [3] пріоритетною формою організації процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти – секційні заняття, зокрема, заняття шейпінгом. Оскільки розроблена авторська методика секційних занять шейпінгом включає вправи аеробної та силової спрямованості, оздоровчої гімнастики, стретчингу та релаксації. Методика передбачає індивідуальне регулювання навантаження, облік типу статури та побажань здобувачок, рекомендації щодо раціону харчування.

Автори Н. М. Куліш, С. І. Городинський, Н. М. Букорос [4] оцінюють мотивацію молоді до занять спортом чи фізичною культурою як низьку, що є проблемою формування здорового життя. Відстежено взаємозв'язок мотивації до занять спортом та формування здорового способу життя.

Здобувачі вищої освіти першого курсу навчання ХНЕУ ім. С. Кузнеця на початку навчального року обирають вид спорту, яким вони займатимуться протягом 2-х років. На вступному занятті їм пропонують розглянути мотиви для вибору виду спорту:

- заняття аеробікою і атлетизмом сприяють зміцненню здоров'я, корекції недоліків фізичного розвитку і статури, допомагають розвитку певних органів і систем організму;

- заняття спортивними іграми та єдиноборствами сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, удосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем, а також використовуються з метою активного відпочинку, як засобу відволікання від одноманітних аудиторних занять;

- заняття настільним тенісом сприяють підвищенню психофізичної підготовки до обраної професії та оволодінню життєво необхідними вміннями та навичками. Так як професія економіста пов'язана з тривалою напруженою зоровою аналізатора, отже, необхідно виконувати вправи, що тренують мікром'язи ока.

**Висновки.** Вибір виду спорту, тієї чи іншої системи фізичних вправ залежить насамперед від мотивації здобувачів. Встановлено, що головною умовою для формування пріоритету у виборі виду спорту у здобувачів вищої освіти у ЗВО є чітке розуміння мотивів для занять конкретним видом спорту.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей здобувачів вищої освіти різних видів спорту.

### **Список використаних джерел**

1. Косінський Е. А., Ходінов В. Н., Хриплюк А. П., Крот А. С. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів у процесі занять фізичним вихованням. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2013. № 8. С. 46–50.
2. Федоренко Є. О. Взаємозв'язок пріоритетних рис особистості з рівнем мотивації школярів до спеціально організованої рухової активності, залежно від типу навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2011. № 5. С. 94–97.
3. Маленюк Т. В., Косівська О. В. Секційні заняття – пріоритетна форма організації процесу фізичного виховання студентів (на прикладі шейпінгу). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 4. С. 38–42.
4. Куліш Н. Н., Городинський С. І., Букорос Н. М. Низька мотивація молоді до занять спортом та фізичною культурою – проблема формування здорового способу життя. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2012. № 4. С. 66–70.

УДК 796-057.875

**Криворучко С. М.**

**Самохін О. О.**

старші викладачі

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

## **ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Встановлено, що основу відновлення функціональних резервів організму для більшості людей, і в першу чергу для студентської молоді, повинен становити активний відпочинок. Основним наслідком фізичного виховання (навчальні заняття, спортивне тренування) є досягнення оздоровчого ефекту та підвищення функціонального стану організму. Негативний вплив гіпокінезії позначається на функціональному стані основних фізіологічних систем організму і призводить до порушення енергетичного обміну, погіршення транспорту кисню й ослаблення м'язової діяльності, щоб так не відбувалося, потрібно підтримувати фізичну форму на високому рівні.

Фізична підготовленість – це потенційна здатність людини протягом заданого часу і з певною ефективністю виконувати максимально можливий обсяг тренувальних і змагальних навантажень.

Контроль за фізичною підготовленістю включає оцінку рівня розвитку фізичних якостей. Під руховими якостями розуміють витривалість, силу, швидкість, гнучкість та координаційні здібності. Для визначення рівня фізичної працездатності людини використовують так звані проби з фізичним навантаженням. Як фізичне навантаження використовують біг, присідання, підйом і спуск зі сходинки певної величини (степ-тест) та інше. Метод тестування передбачає виконання певних завдань з точними способами оцінки результатів. За допомогою цього методу виявляють рівень умінь і навичок, здібностей і можливостей учасників експерименту, а також їхню відповідність певним нормам.

**Мета та завдання дослідження.** Оцінити рівень фізичного розвитку швидко-силової та загальної витривалості, які вимірюються в умовних одиницях за допомогою показника частоти серцевих скорочень (далі – ЧСС) у стані спокою та після дозованого навантаження.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, метод математичного аналізу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося на базі Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Було задіяно 220 здобувачів вищої освіти першого курсу навчання віком 18-19 років, у яких вимірювалися функціональні показники: артеріальний тиск, ЧСС у спокої і після навантаження. Через рік у здобувачів вищої освіти, вже другого курсу, фіксували ті ж функціональні показники.

Об'єктивними показниками результатів правильно побудованих тренувальних занять є: уповільнення пульсу як у стані спокою, так і після дозованого навантаження; нормалізація кров'яного тиску; зменшення частоти дихання; гарне самопочуття; зниження ваги, якщо вона перевищує норму. У нормі для здорової людини ЧСС становить 60–78 ударів за хвилину [1, 3]. Для точного визначення ЧСС підрахунок проводився за перші 10 секунд з моменту зупинки руху, інакше дані були б невірні.

**Результати дослідження.** На підставі отриманих результатів вимірювань була створена база даних здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, в яку були внесені результати дослідження (таблиця 1):

Таблиця 1. Показники дослідження здобувачів вищої освіти 1-2 курсів.

Функціональні показники	1 курс		2 курс	
	Кількість	Відсоток від загальної кількості	Кількість	Відсоток від загальної кількості
З зайвою вагою	31	14,85 %	18	8,20 %
З недостатньою вагою	14	6,40 %	12	5,45 %
З високим АТ	11	5,00 %	13	5,91 %
З низьким АТ	8	3,60 %	11	5,00 %
Пульс (ЧСС у спокої до навантаження) менше ніж 78 уд./хв.	75	34,10 %	87	39,54 %
Пульс (ЧСС у спокої до навантаження) більше ніж 78 уд./хв.	145	65,91%	133	60,46 %
Пульс (ЧСС після навантаження) менше ніж 130 уд./хв.	62	28,18 %	83	37,73 %
Пульс (ЧСС після навантаження) більше ніж 130 уд./хв.	158	71,82 %	137	62,27 %
Добра фізпідготовка	82	37,27 %	106	48,2 %
Погана фізпідготовка	138	62,73 %	114	1,8 %

На підставі результатів тестування виявилось, що на 1 курсі у здобувачів вищої освіти знижені силові і швидко-силові показники; великий відсоток

молоді має проблеми з зайвою вагою. В цілому, можна відзначити низький рівень загальної фізичної підготовленості здобувачів за всіма тестами.

Проводився замір ЧСС у тестованих, яка у нормі вважається 120–130 уд./хв., а час відновлення сягає 10 хв. Вимірювання ЧСС є обов'язковим особливо на перших заняттях. Це дає можливість корегувати інтенсивність тренування і оптимальний темп проведення занять. Надалі, така необхідність повністю відпадає, так як, досвідчені спортсмени добре контролюють темп за особливим почуттям легкості. Це аеробний режим тренування, який відповідає проведенню занять з ЧСС до 130 уд./хв. Прикладом аеробного режиму може бути легкий рівномірний біг від 20 до 30 хвилин при ЧСС 120–130 уд./хв., що є основним тренувальним засобом у бігунів-початківців. А у більш підготовлених спортсменів він використовується в розвантажувальні дні, що сприяє відновленню усіх систем організму після важкого тренування [2, 4].

Практика показує, що організм зміцнює поступове збільшення об'єму фізичних вправ. Але дозування фізичного навантаження потрібно зменшувати при явних ознаках втоми. Тренування стають більш ефективними при дотриманні раціонального режиму харчування та відмові від шкідливих звичок.

**Висновки.** Аналіз оцінок тестування дає підставу рекомендувати більш широке використання в навчально-тренувальному процесі засобів і методів, спрямованих на розвиток, в першу чергу, швидко-силової та загальної витривалості. Для поліпшення фізичної форми рекомендуються загально-розвиваючі вправи на розвиток сили, координації рухів, гнучкості (розтягування і розслаблення).

Перевірка ефективності курсу з фізичного виховання при проведенні двох занять на тиждень дозволила встановити «зону» оптимальної взаємодії між розумовою і фізичною працездатністю здобувачів вищої освіти:

- оптимальний обсяг фізичних навантажень здобувач вищої освіти може одержати, якщо буде займатися фізичним вихованням 10 – 12 годин на тиждень;
- необхідно в період позаурочного часу планувати 6–8 годин на тиждень самостійних занять або участь у масових оздоровчо-фізкультурних заходах.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальше дослідження може бути направлено на застосування викладачами методики тренування для розвитку аеробних можливостей, які є фізіологічною основою загальної витривалості та підвищують фізичну працездатність молоді.

### **Список використаних джерел**

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : навч. посіб. Харків : ОВС, 2004. 176 с.
2. 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.
3. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т «Харк. авіац. ін-т», 2005. 209 с.

4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-е вид., випр. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

УДК 796.33.24:547.432

**Кудояров О. О.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: к.п.н., доцент Гринченко І. Б.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **СПЕЦІАЛІЗОВАНІ ТРЕНАЖЕРИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ПОДАЧІ ТЕНІСИСТІВ-АМАТОРІВ**

У світі спорт є невід'ємною частиною життя суспільства. Спорт буквально пронизує суспільне життя, формує моду та спосіб життя людей. Більше того, враховуючи малорухливий спосіб життя, який став властивим людству в 21 столітті, фізична культура та спорт стають чи не основним способом підтримки тону організму та профілактики багатьох захворювань, а отже й збереження здоров'я нації [1, с. 42].

Дослідження австралійських учених, які протягом 12 років спостерігали за здоров'ям 80 000 дорослих британців, які займалися різними видами спорту, показали, що найкориснішими видами спорту з погляду продовження життя є ракетні види спорту – теніс, сквош, бадмінтон. Вони знижували ймовірність передчасної смерті з будь-яких можливих причин на 47 %, і на 56 % через проблеми з серцем і судинами [2, с. 812].

Проте, теніс – дуже дорогий вид спорту. Це стає серйозною перешкодою на шляху юних тенісистів до вершин спортивної слави та обмежує масовість. Тому питання фінансування стає чи не ключовим у процесі підготовки гравців. На жаль, в Україні фінансування спорту здійснюється за залишковим принципом і без допомоги меценатів та спонсорів у таких дорогих видах спорту як теніс досягти суттєвих результатів на світовій арені неможливо. Усі без винятку українські тенісисти, які досягли світового рівня, на тому чи іншому етапі кар'єри використали спонсорську допомогу. Але неможливо будувати державну політику у сфері спорту лише з надією на допомогу меценатів та спонсорів. Фінансова опора професійного спорту має бути ширшою та стабільнішою. І однією з таких опор може стати аматорський спорт.

У сучасній Україні тенісна спортивна діяльність перемістилася із державних ДЮСШ до приватних клубів. Але комерційний клуб не може займатися тільки спортсменами, тому що він тоді просто не зможе отримувати достатній обсяг прибутку і просто не окупиться. А якщо сконцентруватися на комерції, то неможливо виростити успішних спортсменів. Тому необхідний симбіоз спорту та комерції, який дозволить перспективним та талановитим дітям отримувати фінансову допомогу від комерційної діяльності тенісного клубу.

Популяризація здорового способу життя призвела до того, що в усьому світі різко зросла кількість людей, які займаються спортом у віковій групі старше 40 років. Це призвело до створення цілої окремої аматорської спортивної індустрії. Тільки в Харкові діє не менше п'яти тенісних аматорських ліг, під

егідою яких проводяться турніри найрізноманітніших форматів, ведеться рейтинг учасників, вручаються призи і т. д. . Вони приводять своїх дітей у спортивні групи, своїм прикладом залучають знайомих та друзів на корт. За рахунок їхніх грошей клуб може підтримати юних спортсменів на початковому етапі кар'єри, саме серед таких аматорів з'являються справжні меценати, які своєю фінансовою допомогою допомагають талановитим спортсменам стати світовими зірками тенісу. Тому робота з дорослими любителями тенісу має дуже велике значення, якщо не сказати ключове, для фінансового стану тенісного клубу, а отже, і для можливостей допомоги спорту.

Незважаючи на це, аматорському спорту приділяється незаслужено мала увага з боку спортивної науки, тому що вся увага вчених націлена на спорт високих досягнень. На жаль, методики, створені для професійного спорту, найчастіше непридатні в аматорському спорті, тому що рівень підготовленості, стан здоров'я, обсяги тренувального процесу тощо просто непорівнянні. Більш того, це може бути травмонебезпечним, тому що професійна техніка створена для максимальної реалізації можливостей людського тіла, а вікові любителі часто не те, що недостатньо треновані, а мають проблеми зі здоров'ям, які при виконанні того чи іншого технічного елемента можуть привести до серйозних травм. Тому ті прийоми та методи, які використовуються у підготовці професійних спортсменів, необхідно адаптувати для застосування у тренувальному процесі любителів.

Найбільш складним завданням при навчанні любителів, причому незалежно від статі та віку, є навчання подачі. Подача – унікальний удар у тенісі, оскільки це єдиний удар, який не є відповіддю на удар противника. У сучасному тенісі подача є грізною зброєю, адже гравець, що подає, відразу чинить тиск на противника і отримує перевагу в розіграші. На жаль, у переважній більшості випадків подача у любителів служить просто для введення м'яча в гру і не має серйозного впливу на розіграш. Це зумовлено кількома чинниками. Подача – найскладніший технічний елемент у тенісі і навіть у талановитих спортсменів йдуть роки та тисячі годин тренувань, щоб перетворити свою подачу на зброю. Любителі не мають такої кількості часу, щоб освоїти всі технічні тонкощі подачі. Стандартний тренувальний графік любителя складає 2-3 години на тиждень. У переважній більшості випадків тренер, який навчає любителя, відводить для вивчення подачі останні 10 хвилин тренування, чого явно недостатньо для повноцінного тренувального процесу.

Крім дефіциту часу, обтяжуючим фактором є вже сформовані у дорослої людини м'язові рухові стереотипи, які вступають у конфлікт зі специфічними рухами, необхідними гравцеві для виконання подачі. І подолати ці стереотипи за допомогою традиційних методів роботи з аматорами (коли тренер просто розповідає і показує, як правильно виконувати подачу) часто дуже і дуже складно (а через дефіцит часу іноді й неможливо), тому що сенситивні періоди для навчання необхідним фізичним якостям вже давно скінчилися.



Крім того, не можна скидати з рахунків і велику ймовірність наявності у дорослих людей проблем зі здоров'ям, що обмежують повноцінне виконання техніки подачі (проблеми з хребтом, колінами тощо).

Таким чином, для виправлення або становлення техніки та збільшення сили подачі дорослого любителя необхідно використовувати спеціальну методику навчання подачі, яка має допомогти без травм подолати вищеописані труднощі за обмежений проміжок часу.

Для цього необхідно:

1) спростити рух подачі, виключивши потенційно травмонебезпечні елементи (скручування, прогини, вистрибування) та некритичні елементи (які ускладнюють рух, але не дають значного приросту в силі подачі);

2) включити у тренувальний процес використання спеціальних тенісних тренажерів, які прискорюють навчання та розвивають необхідні фізичні якості.

Щоб накопичити енергію протягом усього кінетичного ланцюжка при виконанні подачі, необхідна хороша координація та почуття ритму, а рух має бути розслабленим та безперервним. Тренажер подачі "ServeMaster (3 м'ячі)" (Рис. 1) значно прискорює процес навчання подачі, дозволяючи відчувати правильний ритм і скоординувати черговість виконання рухів [3].

Коли рух із правильним ритмом буде завчено, необхідно додати у тренувальний процес використання ще одного тенісного тренажера – ETCN-Swing (Рис. 2) [4]. ETCN-Swing - це пристрій для силових тренувань будь-якого удару в тенісі з використанням опору повітря, що практично унеможливорює травматизм.



Рис. 1. Тренажер ServeMaster (3 м'ячі)



Рис. 2. Тренажер ETCN-Swing

### **Список використаних джерел**

1. Гринченко І. Б., Куликов В. В., Чичін Д. С., Даниленко О. М. Динаміка фізичної та технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років на етапі початкової підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XII міжнародної наукової конференції*, 2019. С. 41–48.

2. OjaP, KellyP, PedisicZ, *et al* Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80306 British adults. *British Journal of Sports Medicine*. 2017. 51. С. 812–817.
3. The Total Serve. URL: <https://thetotalserve.com/3-ball-servemaster/>
4. Oaks Batter Up Texas. URL: <https://www.oaksbatterup.com/etch-swing/>

УДК-796.01

**Кузьменко О. С.**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет циклічних видів спорту  
ХДАФК

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Топорков О. М.  
ХДАФК

## **СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ БЕЗБАР'ЄРНОГО СЕРЕДОВИЩА ДЛЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В ТУРИЗМІ**

**Анотація.** У тезах виявлено проблематику безбар'єрного середовища для осіб з інвалідністю в туризмі.

Специфіка туристських послуг обумовлена характером взаємин соціального, психологічного, медичного, спортивно-оздоровчого та іншого характеру, які включаються в зміст туристської діяльності при задоволенні туристських послуг особам з особливими потребами для забезпечення їх активного соціального функціонування.

**Ключові слова:** інклюзивний туризм, особа з особливими потребами.

**Вступ.** На сьогодні туризм є загально визнаним засобом пізнання навколишнього світу, відпочинку, оздоровлення та сприяє гармонізації взаємовідносин між країнами і народами.

Аналіз законодавства та наукової літератури щодо туризму свідчить, що в Україні нині не існує загальноприйнятого визначення туризму для осіб з інвалідністю, а наявні підходи до його визначення не мають глибокого дослідження, яке б розкривало сутність цього явища. В Законі України «Про туризм» ст.4, за видом туризму відрізняють, зокрема, туризм для інвалідів [2].

**Мета дослідження:** визначення напрямів пристосування туристських маршрутів до потреб осіб з інвалідністю шляхом формування безбар'єрного середовища.

**Завдання дослідження:** проаналізувати аспекти формування безбар'єрного середовища для осіб з інвалідністю у туризмі.

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

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати дефініції поняття «безбар'єрний туризм», які представлені в (табл. 1).

### **Поняття «безбар'єрний туризм»**

Таблиця 1

Автор	Зміст визначення
Д. Смирнова	«Безбар'єрний туризм» – це переміщення осіб із постійно або тимчасово обмеженою здатністю до мобільного пересування та осіб, що їх супроводжують, на територію, відмінну від постійного місця проживання, які мають усі необхідні ресурси для здійснення цілей подорожі. Водночас безбар'єрний туризм – це діяльність підприємств туристської індустрії, спрямована на формування і продаж комплексного туристського продукту, що відповідає додатковим потребам окремих маломобільних категорій туристів, а також людей, які їх супроводжують [3].
Скотт Райн	«Безбар'єрний туризм» – це насамперед соціальна інтеграція людей з обмеженими можливостями у сучасне суспільство [1].
Саймон Дарсі	«Доступний туризм» – це процес надання інвалідам та літнім людям можливість самостійно і справедливо і гідно функціонувати шляхом надання універсальних туристських продуктів, послуг та навколишнього середовища [1].
Н. Маньшина	«Інклюзивний туризм» (від фр. «включає у себе», лат. include – «укладаю», «включаю»), що означає процес розвитку туризму, який передбачає доступність туризму для усіх щодо пристосування інфраструктури туристських центрів і об'єктів туристського показу до різних потреб усіх людей, зокрема інвалідів, літніх осіб, їхніх опікунів та членів сімей, людей із тимчасово обмеженими можливостями, сімей із маленькими дітьми [1].
С. Євсєєв	«Адаптивний туризм» – туризм для інвалідів та осіб із відхиленнями у стані здоров'я, новий вид адаптивної рухової реакції, фізичної реабілітації, оздоровлення і соціальної інтеграції зазначеної категорії людей [1].

Наявність різноманіття усіх вище зазначених термінів свідчить про те, що досі єдиного визначення, закріпленого у нормативно-правових документах, а значить, і відображення багатогранності та специфіки цього виду туризму немає.

Для визначення терміну найчастіше використовують поняття «туризм для людей з обмеженими можливостями», «туризм неповносправних», «туризм для людей з інвалідністю», «адаптивний туризм». В країнах світу найбільш часто вживають такі поняття: «доступний туризм», «туризм для усіх», «безбар'єрний туризм», «туризм для осіб з інвалідністю».

Широкий спектр проблем розвитку туризму для людей з інвалідністю в Україні та світі свідчить про необхідність посиленої і комплексної уваги з боку держави та суспільства. Фахівці у галузі туризму підрахували, що регулярно подорожують 2,5 млн. людей з обмеженими можливостями.

Особи з інвалідністю відносяться до категорії туристів, що потребують додаткових вимог до облаштування туристської інфраструктури, тому доцільним буде визначити структуру контингенту потенційних туристів безбар'єрного туризму (табл. 2) [4].

Таблиця 2

**Класифікація груп осіб безбар'єрного туризму**

Групи осіб	Класифікація
З вадами здоров'я	З фізичними вадами (з вадами кінцівок або з втраченими кінцівками; паралізовані).
	З дефектами органів відчуття та нервовими розладами (сліпі; глухі та глухонімі; сліпоглухі; сліпоглухонімі).
	Психічно неповноцінні (розумово відсталі).
Відносно здорові люди похилого віку	60 – до 70 років
	70 – до 80 років
	80 – до 90 років
	Довгожителі (90 і більше років)
Батьки з дітьми	Батьки з маленькими дітьми.
	Самі діти.

Визначивши аудиторію безбар'єрного туризму, пропонуємо таке його визначення: безбар'єрний туризм – це вид туризму, орієнтований на осіб з інвалідністю та членів їх сімей, який передбачає створення доступного середовища, тобто використання пристосованої туристської інфраструктури і об'єктів туристського показу до їх додаткових потреб.

**Висновки.** Проаналізувавши сучасний стан туризму для осіб з інвалідністю в Україні виявлено низький його розвиток. Організація безбар'єрного туризму в Україні перебуває на початковій стадії розвитку. Більшість населення України не вважає міста доступними для осіб з інвалідністю, але активно підтримують ідею зробити доступне середовище для всіх.

Створення належних умов для забезпечення доступності туристських послуг для осіб з інвалідністю стоїть сьогодні на першому плані у системі цілей розвитку туризму багатьох країн. Різноманітні проблеми розвитку туризму для осіб з інвалідністю в Україні свідчать про необхідність посиленої та комплексної уваги з боку держави й суспільства. Розглянуті правові аспекти формування та розвитку безбар'єрного середовища довели, що законодавство України потребує рішучих змін.

**Список використаної літератури:**

1. Бейдик О. О. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери Духу і Волі / О. О. Бейдик, О. І. Топалова //: навч. посіб. – Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2017. – 402 с.
2. Закон України «Про туризм» [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/324/95-%D0%B2%D1%80#Text>.
3. Смирнова Д. Б. Безбар'єрний туризм: основні поняття, перспективи розвитку / Д. Б. Смирнова, Ю. С. Смородіна [Електронний ресурс] // World economy, finances and investments : сб. матер. II Між. науч.-практ. конф. 2013. Режим доступу: [http://www.asconf.com/view\\_arhiv.php?konf=World%20economy,%20finances%20and%20investments.%20vol.%202&sek](http://www.asconf.com/view_arhiv.php?konf=World%20economy,%20finances%20and%20investments.%20vol.%202&sek)
4. Darcy, S., Dickson, T. A Whole-of-Life Approach to Tourism: The Case for Accessible Tourism Experiences / S. Darcy, T. Dickson / Journal of Hospitality and Tourism Management, 2009. – Issue 16 (1), p. 32–44.

УДК: 796:004

**Кушільна Д. С.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.е.н., доцент Северінов О. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Одним з найважливіших етапів сучасного та швидкого світу можна вважати якісне виконання запровадження та вдосконалення системи фізичного виховання сучасної молоді. Все частіше можна помітити відсутність бажання цікавитися та займатися покращенням свого здоров'я. Основними причинами такого ставлення вважається недоброросовісна система підходу до занять спортом, тому що часто система передбачає розгляд лише популярних видів спорту та не враховує індивідуальні бажання. Також великою проблемою є регулярні перенавантаження, тому що кожен організм є цілісною та особливою системою кожної людини, і не всім можуть підійти певні види фізичної підготовки.

**Мета дослідження.** Дослідити який вклад роблять новітні технології під час занять фізичною культурою, виділити основні корисні функції, які допомагають людині, визначити переваги використання сучасних технологій.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

У світі сучасних технологій та стрімкого розвитку вже давно вигадали велику кількість приладів, здатних значно полегшити проблему перенавантаження. До таких приладів можна віднести фітнес-браслети та трекери. Раніше ці прилади виглядали трохи інакше, але розвиток не стоїть на місці, тому зараз вони частіше за все виглядають як звичайний браслет або годинник.

Зараз питання використання цих технологій перейшло на стадію «потрібно», тому що найпоширенішою проблемою став малорухливий спосіб життя, який у свою чергу при деяких обставинах може призвести до більш вагомих проблем. Якщо розглянути ці пристрої з точки зору їх вкладу, то можна з впевненістю привести один, але дуже вагомий аргумент – необхідність у правильному розподілі навантажень. Завдяки фітнес-браслету можна провести тест та зважаючи на результати певних показників активності підібрати індивідуальне навантаження під стан людини, при цьому ми виконуємо головну функцію – не шкодимо власному здоров'ю [1, с. 21–23].

Але, як фітнес-браслет допомагає підібрати правильне навантаження? Все дуже просто, у функції цього приладу входять такі показники, як: постановка мети, нагадування про відсутність активності людини, крокомір, вибір виду тренувань, лічильник калорій, щоденник харчування, відстеження кількості та

якості сну, контроль пульсу та інші. Система збирає данні за певний період, враховуючи ці показники ми зможемо скорегувати правильний графік тренувань без шкоди собі та так, щоб досягти поставленої мети. Одною з новітніх функцій фітнес-браслету стало запрограмоване тренування. Під час походу до залу або на заняттях фізичної культури запускаємо функцію і вона автоматично збирає всі вище перераховані показники, створюючи щоденник активності. За цим щоденником можна буде визначити оптимальну норму тренування, скільки воно займає часу, скільки за цей проміжок часу спалено калорій та яка кількість часу знадобиться на досягнення мети. Всі ці данні можна буде переглянути у власному смартфоні, що дуже зручно, тому що прилад приєднується до телефону за допомогою застосунку і саме там він зберігає інформацію. До важливих функцій можна віднести також те, що під час великих навантажень та різкого і швидкого збільшення серцевих ритмів браслет подає вібрацію. Цей сигнал означає, що норма оптимального стану підвищилась і потрібно дати собі відпочити [2, с. 20–22].

Зважаючи на перелік плюсів інноваційних технологій лише можемо додати, що основною перевагою є швидкість та точність збору інформації, тому не потрібно буде витратити дуже багато часу, щоб добирати кожному свою норму навантажень під час занять з фізичного виховання [3, с. 22–23].

**Висновки.** Проаналізувавши літературні джерела можемо дійти висновків, що використання сучасних технологій допоможе пришвидшити покращення занять з фізичного виховання, допоможе якісно оцінити показники стану здоров'я та підібрати правильну кількість тренувань і навантажень. Фітнес-браслети зможуть надати людині можливість оцінити свої можливості та спонукатимуть до дії. Використання сучасних технологій не тільки зацікавить молодь, а й стане важливою рушійною силою для впливу на молоде покоління. Заняття фізичною культурою за таких умов передбачає собою поліпшення фізичної форми молоді та дотримання здорового способу життя.

### **Список використаних джерел**

1. Качан О. А. Використання інформаційно- комунікативних технологій на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в сучасній школі*. 2013. № 2. С. 21–23.
2. Качан О. А. Контроль за фізичним навантаженням новітніми інноваційними засобами на уроках фізичної культури. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 4. С. 20–22.
3. Качан О. А. Особливості використання інформаційно-комунікативних технологій у викладанні предмета «Фізична культура». *Фізичне виховання в рідній школі*. 2014. № 2. С. 22–24.



УДК 796.035.379.8

**Лавриненко Є. О.**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: д.т.н., професор Новіков Ф. В  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ В УНІВЕРСИТЕТІ ХНЕУ ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

Оздоровча фізична культура, рекреація та туризм в університеті ХНЕУ ім. С. Кузнеця – є важливими складовими студентського життя, які сприяють підвищенню рівня фізичного та психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Ці аспекти стають все більш важливими у сучасному світі, де люди все більше часу проводять у сидячому положенні, і це особливо стосується здобувачів, які проводять багато часу за партами.

Оздоровча фізична культура – це важливий елемент здорового способу життя. Займаючись спортом, здобувачі знижують ризик виникнення серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, ожиріння та інших хронічних захворювань. Крім того, фізичні вправи покращують настрій, зменшують рівень стресу та підвищують концентрацію. А також, спорт допоможе тренувати силу волі протистояти шкідливим звичкам. Рішення регулярно займатися спортом є важливим кроком у самовдосконаленні [1, с. 54–55]. Перш за все, оздоровча фізична культура є невід'ємною частиною навчального процесу в університеті ХНЕУ ім. С. Кузнеця. Заняття фізичною культурою допомагають здобувачам вищої освіти зберегти та покращити своє здоров'я. Вони підвищують фізичну активність та зміцнюють м'язи. Фізичні вправи дуже важливі, вони допомагають не тільки отримати гарну статуру, але й досягти привабливості та ідеальної фізичної працездатності. В результаті люди почуваються здоровішими та бадьорішими [2, с. 124]. Головною метою університету є підготовка висококваліфікованих фахівців, і це неможливо досягти без здорового тіла та розуму. Тому, університет ХНЕУ ім. С. Кузнеця пропонує різноманітні заняття та спортивні секції для здобувачів вищої освіти. Здобувачам пропонується вибрати з широкого спектру спортивних розваг, що відповідають їхнім інтересам та потребам. Наприклад, на базі університету діє сучасний спортивний комплекс, де здобувачі вищої освіти можуть займатися різноманітними видами спорту, такими як футбол, баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс та інші.

Університет також організовує спортивні змагання та турніри серед здобувачів вищої освіти, що допомагає розвивати конкурентні здібності та дисципліну. Крім того, університет забезпечує можливість занять в групах з йоги, зумбі, та інших форм руху, що сприяє збереженню духовного та фізичного здоров'я здобувачів. Одним з найактуальніших напрямків у фітнесі є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце в системі оздоровчого спорту завдяки своїй різноманітності, що дозволяє підібрати найбільш прийнятний для кожної

людини від навантаження і від фізичної роботи. Крім того, здорові аеробні навантаження можна виконувати в будь-якому віці, які спрямовані на схуднення і підтримку загального тонуусу організму [3, с. 152].

Рекреаційні програми та туризм допомагають здобувачам вищої освіти зняти стрес та напругу, покращити емоційний стан і розвинути соціальні навички, сприяючи тим самим їхньому психологічному здоров'ю. Найкращим способом для здобувачів відпочити та розслабитися після напруженого дня є відпочинок на природі. Університет ХНЕУ ім. С. Кузнеця пропонує здобувачам вищої освіти можливість відвідувати мальовничі місця нашої країни, такі як Карпати, Полісся. Такі поїздки дають отримати нові та неймовірні емоції. Туризм в університеті ХНЕУ ім. С. Кузнеця дозволяє здобувачам розвивати свої навички та вміння. Вони можуть навчитися спілкуватися з людьми з інших країн та культур, що допоможе їм підвищити рівень міжнародної компетентності та розширити свій кругозір. Також університет пропонує своїм здобувачам вищої освіти відвідувати екскурсії на факультети, де вони можуть побачити власні розробки та наукові досягнення.

Заглянувши в майбутнє здобувачів вищої освіти ХНЕУ ім. С. Кузнеця, ми побачимо впевнених, витривалих, самодостатніх та досконалих людей.

Отже, висновок полягає в тому, що оздоровча фізична культура, рекреація та туризм мають важливе значення для здоров'я та розвитку студентської молоді університету ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

### **Список використаних джерел**

1. Кондес Т. В. Фізична культура – як засіб гармонійного розвитку. *Фізична культура і здоров'я*. 2017. С. 54–55.
2. Безкровна Ю. А. Вплив занять фізичними вправами на розвиток статури. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. 2020. С. 124.
3. Радзійон Н. О. Шляхи підвищення мотивації студентів до занять фізичними вправами. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. 2020. С. 152.

УДК 37.037:338.48-6

**Левченко Є. О.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: д.т.н., професор Новіков Ф. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТУРИЗМ**

Спортивно-оздоровчий туризм вже не перший рік є невід'ємною складовою загальної системи фізичної культури і спорту в цілому. Його однією з головних задач є не тільки зміцнення та покращення здоров'я, а також розвинення фізичних, вольових, моральних та інтелектуальних здібностей кожної людини тим, що зацікавити і залучити до участі у спортивних походах, як простих, так і більш складних, що неодмінно підійде для кожного, в незалежності від їх фізичної сили та підготовки. Спортивно-оздоровчий туризм наразі один з відкритих в доступі форм активного відпочинку, що завжди не тільки корисно, а й цікаво. Туризм відомий в усіх країнах світу, ним не тільки цікавляться, а й практикують і дорослі, і діти. Спортивний туризм не тільки є корисним для здоров'я, фізичної активності, а також задовольняє моральні та творчі потреби людей, такі як спілкування з іншими, своє місце в соціумі тощо.

**Зв'язок:** кожній людині необхідно вміти правильно розставляти пріоритети щодо важливості та піклування про своє здоров'я і життя. Це не завжди нудно й нецікаво. Заняття туризмом зі спортивно-оздоровчою спрямованістю допомагають у формуванні й подальшому удосконаленні всіх здібностей людини, починаючи від базової необхідної дисципліни, закінчуючи сильними здібностями.

**Мета дослідження.** Виявити важливість присутності спортивно-оздоровчого туризму в своєму повсякденному житті. Вплив такої активності на організм людей. Знайти динаміку розвитку фізичного стану цих людей в процесі занять.

З метою експериментальної перевірки ефективності запропонованої програми використання туризму в поєднання з іншими засобами фізичної культури з метою оздоровлення, проведено педагогічний експеримент. Для цього дві групи здобувачів вищої освіти перед початком туристичного походу сім днів займалися фізичними вправами для підготовки до походу, витрачений час на заняття в контрольній та експериментальній групах були однаковими. Основні відмінності полягали в тому, що учасники експериментальної групи замість розминки виконували комплекс із шести вправ у статико-динамічному режимі основних груп м'язів. А учасники контрольної групи в цей час виконували звичайну розминку. Основна частина була однаковою в обох групах. Учасники займалися легкоатлетичними вправами, основою яких була ходьба. У заключній частині уроку учасники в дослідній групі проводили обливання холодною водою. Після дня відпочинку обидві групи взяли участь у

туристичному поході, який тривав вісім днів. В перший день учасники експерименту розбили табір на висоті 750 м над рівнем моря і здійснили вихід в гори на висоту 1900 метрів. Протягом наступних шести днів, здійснювалися гірські походи на висоту 1800-2400 м. Виходи тривали 5-8 годин (8-14 км). Маршрути учасників контрольної та експериментальної груп були однаковими. Відмінності були лише в організації руху на маршруті. Величину навантаження визначали за частотою серцевих скорочень, яку туристи вимірювали самостійно. Перед виходом на марш учасники експериментальної групи виконали комплекс фізичних вправ у статико-динамічному режимі для підтримки тону (одне коло). Одразу після повернення до табору їх облили холодною водою. Вихідний рівень фізичної підготовленості туристів двох груп практично не відрізнявся один від одного. Під час експерименту туристи експериментальної групи, як чоловіки, так і жінки, переживали покращення рівня їхньої фізичної підготовки майже у всіх аспектах (Таблиця 1) [1].

Таблиця 1

Результати експериментальної групи

	Чоловіки	Жінки
PWC170	15,6 %	13,2 %
IGST	18,3 %	12,8 %
Згинання і розгинання рук в опорі	21 %	19 %
5 присідань на одній нозі	9,1 %	7,4 %
Біг на 3000 і 2000 метрів	12,6 %	8,7 %

Водночас у контрольній групі за час експерименту змін відбулося значно менше в рівні фізичної підготовленості (Таблиця 2).

Таблиця 2

Результати контрольної групи

	Чоловіки	Жінки
PWC170	5,4 %	3,8 %
WIG	6,4 %	4,2 %
Згинання і розгинання рук в опорі	2,5 %	1,7 %
5 присідань на одній нозі	0,9 %	1,1 %
Біг на 3000 і 2000 метрів	3,2 %	2,1 %

Практика показує, що з підвищенням рівня туристичної діяльності у здобувачів вищої освіти зростає потреба в туризмі, у вмінні визначати вчасно та планувати роботу згідно сучасних інтересів здобувачів. Для системи туристської діяльності важливий її постійний розвиток, якісне й кількісне вдосконалювання [2, с. 32–41].

**Висновок.** Проведено експеримент в умовах спортивно-оздоровчого туризму. Доведено ефективність даного виду фізичної активності. Виявлено важливість фізичного навантаження, в даному випадку спортивно-оздоровчого туризму, а також занять фізичною культурою. Зрозуміло, що такий вид

діяльності має позитивний вплив на фізичний стан людей, а також емоційний, що є теж запорукою здоров'я. Встановлено, що туризм є важливою складовою фізичного виховання всього населення.

### **Список використаних джерел**

1. Дусанов У. С. Спортивно-оздоровчий туризм у фізичному вихованні студентів. *Європейський журнал досліджень та рефлексії в освітніх науках*. Узбекистан: Самаркандський державний університет. Т. 7. № 5, 2019. С. 70–71.
2. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посіб. : Луцьк : «Вежа» Державного університету імені Лесі Українки, 2000. С. 145 .

УДК 37.015.311:37.015.3

**Литвиненко А. М.**

к.фіз.вих., доцент кафедри  
фізичного виховання та спорту ХНУРЕ

**Кондратьєв І. В.**

старший викладач кафедри  
фізичного виховання та спорту ХНУРЕ

## **НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ – ХОРТИНГ В ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

В останнє десятиліття, в Харківському національному університеті радіоелектроніки особливо значна увага приділяється застосуванню великого методичного арсеналу української бойової культури для патріотичного та фізичного виховання студентської молоді [1, с. 41; 2, с. 5–6; 3, с. 132]. Для цього в навчальний та виховний процес були інтенсивно впроваджені, адаптовані для системи фізичного виховання в закладах вищої освіти, елементи українського національного виду спортивних єдиноборств – хортингу [4, с. 7–12; 5, с. 13; 6, с. 7]. Хортинг це сучасний вид спортивних єдиноборств, який побудовано на славетних військових традиціях Запорізького козацтва та науковому підґрунті теорії підготовки в олімпійському та професіональному спорті [7, с. 4].

Працюючи в тісному зв'язку з Харківської обласною федерацією хортингу, кафедра фізичного виховання та спорту Харківського національного університету радіоелектроніки стала значним організаційним та науково-методичним центром розвитку української бойової культури в слобожанському регіоні. Адаптовані для здобувачів вищої освіти з різним рівнем фізичної підготовленості, методи та засоби спортивної підготовки хортингу застосовуються в системі патріотичного та фізичного виховання університету. На академічних заняттях здобувачі вивчають прийоми самозахисту, підвищують рівень фізичної підготовленості та проходять початкову спортивну підготовку з хортингу. Протягом навчального року проводиться первинний, проміжний та підсумковий контроль засвоєння навчального матеріалу та рівня фізичної підготовленості. По результатах комплексного тестування, за необхідності, проводиться корекція дидактичних алгоритмів та параметрів фізичних навантажень. Також на академічних заняттях та в після навчальний час вивчаються історичні основи традиційної культури українського народу.

Здобувачі вищої освіти, які виявляють бажання вдосконалюватися в спортивних єдиноборствах мають змогу проходити підготовку в секції хортингу, в якій працюють тренувальні групи для початківців та групи для досвідчених і кваліфікованих хортингістів. На спортивній базі Харківського національного університету радіоелектроніки, на постійній основі проводяться змагання різного рангу з національних видів спортивних єдиноборств. Таким чином, викладачами кафедри фізичного виховання та спорту у взаємодії з фахівцями Харківської обласної федерації хортингу побудована струнка система поетапної підготовки спортсменів-єдиноборців високого кваліфікаційного рівня. На

змаганнях різного рангу вихованці секції хортингу демонструють високі спортивні результати і входять до складу збірних команд Харківської області та України з національних видів спортивних єдиноборств.

Провідними викладачами кафедри фізичного виховання та спорту проводяться дослідження тренувальної і змагальної діяльності в хортингу та козацькому двобої, результати яких публікуються в рейтингових наукових журналах та представляються на міжнародних і всеукраїнських наукових конференціях. Досвід викладання національних видів спортивних єдиноборств в Харківському національному університеті радіоелектроніки узагальнюється в навчальних посібниках та методичних рекомендаціях.

Відмінною особистістю хортингу є спрямованість на виховання патріотизму з першого шагу здобувача-новачка в спортивну залу єдиноборств. На академічних заняттях з фізичного виховання та на тренувальних заняттях спортивної секції здобувачам вищої освіти прищеплюється любов до України, даються навички самозахисту та виживання, що особливо актуально в екстремальних умовах повномасштабної війни російської федерації проти нашої країни.

### **Список використаних джерел**

1. Литвиненко А. М. Дихальні вправи в фізичному вихованні студентів-єдиноборців : матеріали XV Міжнародної наукової конференції «Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях», Харків, 8-9 лютого 2019 року. С. 40–42.
2. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту – хортингу в фізичному вихованні студентів : навч. метод. посібник. Харків: ХНУРЕ, 2021. 104 с.
3. Литвиненко А. М., Губниціка Ю. С. Оцінювання технічних дій в національному виді єдиноборств – хортингу у змагальному розділі «Двобій». *Теорія і методика хортингу* : зб. наук. праць. К.: Палівода А. В. 2018. Вип. 8. С. 132–138.
4. Єрмоменко Е. А. Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. 2014. 1064 с.
5. Литвиненко А. М. Синергетический метод управления в спортивных единоборствах. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. стат. II - й межд. электронной научн. конф. Харьков-Белгород-Красноярск, 2006. С. 13–17.
6. Литвиненко А. М. Синергетичний підхід до аналізу змагальної діяльності в хортингу. *Теорія і методика хортингу* : зб. наукових праць. К.: Палівода А. В. 2016. Вип. 5. С. 147–152.
7. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури : навч. посіб. Харків : ХНУРЕ, 2021. 116 с.

УДК 338.48:502.5

**Михайлова Є. О.**

к.т.н., доцент кафедри здорового способу життя  
і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК СТАЛОГО ТУРИЗМУ**

Туризм у сучасному світі є популярною формою проведення дозвілля, організації відпочинку, ведення активного способу життя, а також пізнання рідного краю або знайомства з краєвидами і традиціями інших країн. Туризм – це багатогранне явище, яке тісно пов'язано з природою, географією, історією, культурою, архітектурою, медициною, спортом тощо. Крім того, туристична діяльність відноситься до провідних секторів економіки, що є джерелом доходів та робочих місць у багатьох країнах світу. Туризм розглядається як міжгалузевий комплекс або ринок, у якому туристичне підприємство надає туристичні послуги, використовуючи продукцію різних галузей економіки.

Провідну роль у сфері туризму відіграє Всесвітня туристична організація, що має статус спеціалізованого агентства ООН (англ. World Tourism Organization a UN Specialized Agency, UNWTO), яку було створено у 1975 році. Україна є повноправним членом цієї організації із 1997 року. UNWTO відповідальна за просування відповідального, стійкого та загальнодоступного туризму.

За визначенням UNWTO «Туризм – це соціальне, культурне та економічне явище, яке передбачає переміщення людей до країн або місць за межами їх звичного середовища з особистими чи діловими/професійними цілями. Цих людей називають відвідувачами (вони можуть бути як туристами, так і екскурсантами; резидентами чи нерезидентами), і туризм пов'язаний з їхньою діяльністю, деяка з яких пов'язана з туристичними витратами [1].

У теперішній час туристична галузь в усьому світі є важливим елементом соціально-економічного розвитку, навіть не дивлячись на спалах глобальної пандемії Covid 19. На туризм припадає близько 10 % світового ВВП, він сприяє створенню понад 10 % всіх робочих місць у світовому масштабі. Але попри динамічний розвиток і зростання економічних показників, туризм має значні негативні наслідки для довкілля: забруднення повітря, ґрунтів і водойм, знищення біорізноманіття, зміна клімату, неефективне використання джерел енергії, руйнація пам'яток природи тощо. Таким чином, на сьогодні є актуальним питання щодо сталого розвитку туристичної галузі, використання його потенціалу для збалансованого розвитку територій з урахуванням соціальної, економічної та екологічної складової.

Важливість цього питання стало причиною численних спроб адаптації туристичної діяльності до головних положень і принципів стратегії сталого розвитку, яка була прийнята на конференції ООН з навколишнього середовища і розвитку, що відбулася в Ріо-де-Жанейро в 1992 році. Сталий розвиток (англ. Sustainable Development) – розвиток, що дозволяє задовольнити потреби



сучасного покоління без шкоди для майбутніх поколінь. Задля становлення та розвитку сталого туризму світовою спільнотою було зроблено ряд кроків щодо підписання таких міжнародних документів [2]:

- розроблення у 1996 році Всесвітньою туристичною організацією, Світовою радою з подорожей та туризму та Радою планети Земля «Порядку денного на XXI століття у сфері подорожей та індустрії туризму»;
- ухвалення у 1995 році на Міжнародній конференції з туризму (м. Ланшєро, Канарські острови) «Хартії зі сталого туризму»;
- прийняття у 1999 році на XIII сесії Генеральної асамблеї Всесвітньої туристської організації (м. Сантьяго, Чилі) «Глобального етичного кодексу туризму»;
- ухвалення у 1999 році рішенням Генеральної Асамблеї ООН та Комісії ООН зі сталого розвитку «Міжнародної програми зі сталого розвитку туризму».

В усіх вищезгаданих документах значна увага приділяється взаємозв'язку між сталим туризмом і природоохоронною діяльністю. Зокрема, в екологічних принципах сталого розвитку туризму наголос робиться на раціональному використанню ресурсів, яке передбачає мінімізацію і утилізацію відходів, впровадження систем очищення та повторного використання води, матеріалів та технологій із як найменшим впливом на природне та культурне довкілля, ефективне використання енергії та залучення альтернативних джерел енергії, зменшення шкідливої дії транспорту, активне застосування дружних до довкілля його видів. Акцентується також увага на збереженні біорізноманітності та необхідності обережного поводження із вразливими природними системами.

Отже, Всесвітня туристична організація (UNWTO) під сталим розуміють такий туризм (англ. Sustainable Tourism), який, задовольняючи потреби відвідувачів, галузі, довкілля та приймаючих громад, повністю враховує свої поточні та майбутні соціальні, економічні та екологічні наслідки [1]. Відповідно цього сталий туризм повинен:

1. Оптимально використовувати ресурси навколишнього середовища, які є ключовим елементом розвитку туризму, підтримуючи важливі екологічні процеси та допомагаючи зберегти природну спадщину та біорізноманіття.
2. Поважати соціокультурну автентичність приймаючих громад, зберігати їх збудовану та живу культурну спадщину та традиційні цінності та сприяти міжкультурному розумінню та толерантності.
3. Забезпечити життєздатні, довгострокові економічні операції, забезпечуючи соціально-економічні переваги для всіх зацікавлених сторін, які справедливо розподілені, включаючи стабільну роботу та можливості отримання доходу та соціальні послуги для приймаючих громад, а також сприяючи зменшенню бідності.

Досягнення сталого туризму є безперервним процесом і вимагає:

- постійного моніторингу впливу туристичної галузі на довкілля;
- запровадження за потреби необхідних профілактичних та/або коригувальних організаційних та природоохоронних заходів;

- своєчасного інформаційного обміну між усіма зацікавленими учасниками надання туристичних послуг;
- підтримування високого рівня задоволеності туристів, забезпечення їх обізнаності і практики щодо сталого туризму;
- сильного політичного лідерства для забезпечення широкої участі та досягнення консенсусу між екологічними, економічними і соціально-культурними аспектами розвитку туризму, щоб гарантувати його довгострокову стійкість.

Безпосередньо Україна має значний природний рекреаційно-туристичний потенціал, який здатен задовольнити різноманітні потреби розвитку сталого туризму. Так, загальна площа природних комплексів, придатних для рекреації і туризму, становить понад 9 млн. га, що складає близько 15 % від загальної площі країни. Переважна більшість регіонів України володіє як природними, так й культурно-історичними ресурсами, що є важливою конкурентною перевагою і водночас основою для формування кластерів різної спеціалізації: культурно-пізнавальних, лікувально-оздоровчих, пляжно-відпочинкових, активно-відпочинкових (гірськолижних), екологічних, розважальних тощо.

Але потрібно зазначити, що до важливих передумов розвитку сталого туризму в Україні, окрім географії і загальних перспектив, належать також продумана стратегія формування мережевих взаємодій учасників кластеру та створення адекватного механізму управління, включаючи його фінансово-економічні складові, а також ефективну політику органів державної влади [3].

### **Список використаних джерел**

1. World Tourism Organization. URL: <https://www.unwto.org>.
2. Туризм. Сталий розвиток для України. URL: <https://sd4ua.org/golovni-temi-stalogo-rozvitku/turizm/>
3. Уварова Г. Ш. Рекреаційно-туристичні кластери в Україні: географія і перспективи розвитку. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : збірник матеріалів міжнародної конференції (м. Київ, 21–22 листопада 2019 р.). Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2019. С. 721–723.

УДК 796.4:796.012.3

**Мовчан К. О.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет міжнародних відносин і журналістики

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

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

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА АЕРОБІКИ ЯК ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Історія розвитку людства завжди була пов'язана з пошуком можливостей збільшення кількісних і якісних показників рухової активності, що дозволяли розширити фізичні можливості людини. З цією метою створювалися відповідно до конкретних потреб держав та громадян різноманітні види спорту [1].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в наш час інтенсивно розвиваються. Практичним виявленням фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми. Фітнес-програми як форма рухової активності, спеціально організована в рамках групових чи індивідуальних (персональних) занять можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка потрібного рівня фізичного стану), так і досягати цілей, пов'язаних з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньому рівні.

Найбільшого розповсюдження серед широких верств населення отримали фітнес-програми, засновані на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Популярність таких фітнес-програм сприяла появі нового терміну – аеробіка [2].

Нині велика кількість людей вважає, що аеробіка існує виключно для схуднення, не враховуючи основних її функцій. Це свідчить про їх недостатню обізнаність у цьому питанні й потребує в доповненні своїх знань. Тому дане дослідження є актуальним.

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

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

**Результати дослідження.** Аеробіка – це система вправ, спрямованих на розвиток аеробних можливостей енергозабезпечення рухової активності. Провідними засобами такої аеробіки є ходьба, біг, плавання, ритмічні танці, заняття на велотренажерах і т. д. Враховуючи, що рівень аеробної продуктивності здебільшого характеризується діяльністю серцево-судинної й дихальної систем, які, в свою чергу, значною мірою визначають стан фізичного здоров'я людини, використання терміна аеробіка відповідає цільовій спрямованості оздоровчої фізичної культури.

У більш вузькому значенні аеробіка – це один із напрямів фізкультурно-оздоровчих фітнес-програм, побудованих на основі різних гімнастичних вправ (степ-аеробіка, слайд-аеробіка, данс-аеробіка і т. д.). Нині під поняттям аеробіка часто розуміють саме ритмічну гімнастику, аеробні танці, танцювальні вправи і т. д., що характеризуються виконанням фізичних вправ під музичний супровід [3].

У зв'язку зі специфічними цілями й завданнями, які розв'язуються в різних видах сучасної танцювальної аеробіки, використовується така класифікацію аеробіки:

1. Прикладна.
2. Оздоровча.
3. Спортивна.

Оздоровча аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем.

Прикладна (допоміжна) аеробіка одержала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі та різних рекреаційних заходах.

У спорті заняття аеробікою можуть використовуватися спортсменами різних видів спорту у підготовчій частині тренувального заняття, загальній та спеціальній фізичній підготовці, для «емоційної розрядки».

При реабілітації (для осіб, які мають постійну або тимчасову дисфункцію організму; заняття можуть мати лікувальну, профілактичну та спортивну (інвалідний спорт) спрямованість) та в різних рекреаційних заходах (для популяризації здорового способу життя та залучення різних верств населення до активного відпочинку) тих, хто займається [4].

На думку Д. В. Пятницької [5], ефективність занять аеробікою полягає в тому, що вони позитивно впливають на рівень фізичної та психічної підготовленості, сприяють зміцненню здоров'я.

Як стверджують Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [6], основними завданнями аеробіки є зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, удосконалення фізичних якостей, підвищення рівня загальної і спеціальної працездатності, поліпшення психоемоційного стану, протидія можливим щоденним стресам.

**Висновки.** Аеробіка є динамічною руховою активністю, яка постійно змінюється та оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки.

Систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню фізичного та психічного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідити вплив занять аеробікою на фізичний та функціональний стан здобувачів закладів вищої освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Товт В. А., Маріонда І. І., Сивохоп Е. М., Сусла В. Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посіб. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.
2. Борилкевич Є. В. Про ідентифікацію поняття «фітнес». *Теорія та практика фізичної культури*. 2004. № 5. С. 45–46.
3. Практикум з аеробіки / уклад. : Н. І. Турчина, С. В. Оргєєва, О. С. Харун, В. В. Хачатрян. Ю. О. Воробйова. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.
4. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студ.-медиків І–ІІ курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. Харків : ХНМУ, 2014. 20 с.
5. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : Харківська гуманітарно-педагогічна академія, 2017. 214 с.
6. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

УДК 796.011-057.875

**Нестерук С. І.**

заступник директора з навчально-виховної роботи  
Гадяцький ліцей № 1 ім. О. Пчілки  
Гадяцької міської ради Полтавської області

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ З АКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Фізичне виховання здобувачів закладів вищої освіти спрямоване на поліпшення їх стану здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності [2].

На думку Рибалко Л. М., О. А. Пермякова, Йоппи Т. В. [4], фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання здобувачів, засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентської молоді у процесі професійної підготовки.

Я. І. Олексієнко зі співавторами [3] зазначають, що правильна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних тенденцій у стані здоров'я, фізичній підготовленості та працездатності здобувачів.

Погіршення фізичного стану у здобувачів закладів вищої освіти та зниження в них інтересу до занять з фізичного виховання обумовлюють актуальність досліджуваної проблеми.

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

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

**Результати дослідження.** Під час навчання у закладах вищої освіти фізичне виховання сприяє формуванню у здобувачів здоровий спосіб життя, залученню їх до систематичної рухової активності [4].

На думку науковців Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопола [2], важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я; формування теоретичних і практичних навичок ведення здорового способу життя; знайомство молоді з основами здорового стилю життя.

Т. Г. Кириченко [1] вважає, що фізичного виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, яке сприяє зміцненню здоров'я у студентської молоді.

Дані А. Г. Хрипача, К. С. Гулея, Т. І. Зелікової, С. П. Незгоди [5] свідчать, що у процесі фізичного виховання у здобувачів закладів вищої освіти формується навички їх здорового способу життя.

**Висновки.** Фізичне виховання сприяє поліпшенню стану здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти. Воно відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя зазначеного контингенту.

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

### **Список використаних джерел**

1. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вишу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 45–49.
2. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96). С. 39–41.
3. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.
4. Рибалко Л., Пермяков О., Йопа, Т. До проблеми активізації рухової активності студентської молоді в умовах карантинних обмежень. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 145–149.
5. Хрипач А. Г., Гулей К. С., Зелікова Т. І., Незгода С. П. Інноваційні засади процесу формування навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103). С. 93–97.

УДК 613.71-057.87

**Новіков Ф. В.**

д.т.н., професор кафедри здорового способу життя  
і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Здоров'я людини є основою її життя і діяльності. Тому підтримання і покращення здоров'я є головною задачею людини та країни, в якій вона проживає. Це досягається, в першу чергу, виконанням норм і правил здорового способу життя і безпеки життєдіяльності [1, с. 5–7]. Під такою назвою у ХНЕУ імені С. Кузнеця засновано кафедру, яка поєднує навчання здобувачів вищої освіти за дисциплінами фізичної культури і спорту та безпеки життєдіяльності. І це логічно, оскільки зайняття фізичною культурою і спортом є основою здорового способу життя і безпеки життєдіяльності людини. Чим здоровішою відчуває себе людина, тим вище рівень її життєстійкості, більш значні успіхи у навчанні, праці, спорті та більш впевнено і яскраво вона відчуває себе у житті. Тому для оцінювання стану здоров'я людини у сучасних умовах та визначення чинників, що впливають на її здоров'я, проведено опитування (за методиками Л. Рідера) здобувачів 1-го курсу ХНЕУ імені С. Кузнеця у межах навчальної дисципліни «Безпека життєдіяльності та охорона праці» за 5 пунктами [2, 29–34]:

1. Оцінювання стану свого здоров'я за 5-бальною шкалою (1 – дуже погано; 2 – погано; 3 – задовільно; 4 – гарно; 5 – дуже гарно). У результаті встановлено такий розподіл голосів: 1 – 0 %; 2 – 0 %; 3 – 6,9 %; 4 – 55,2 %; 5 – 37,9 %. Як видно, основні голоси зосереджено у межах оцінки «гарно».

2. Визначення рівня психологічного стресу за такими твердженнями: мабуть, я людина нервова; я дуже турбуюся про свою роботу; я часто відчуваю нервову напругу; моя повсякденна діяльність викликає велику напругу; спілкуючись з людьми, я часто відчуваю нервову напругу; до кінця дня я зовсім виснажений фізично і психічно; у моїй родині часто виникають напружені відносини. За 3-рівневою шкалою (1 – високий рівень; 2 – середній рівень; 3 – низький рівень) встановлено такий розподіл голосів: 1 – 10,3 %; 2 – 24,1 %; 3 – 65,6 %. Отже у здобувачів переважає низький рівень психологічного стресу.

3. Визначення рівня задоволеності життям за такими твердженнями: я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя; настрої став гірше; у цілому моє життя складається вдало; моє благополуччя розладилося; я відчуваю себе щасливою людиною; у моєму житті відбулися зміни до гіршого; у моєму житті є джерело радості і підтримки; у мене є проблеми, які сильно псує мені настрої; моє життя стало краще; багато чого не вдається. За 3-рівневою шкалою (1 – високий рівень; 2 – середній рівень; 3 – низький рівень) встановлено такий розподіл голосів: 1 – 44,8 %; 2 – 46,6 %; 3 – 8,6 %. Отже переважають високий та середній рівні, що свідчить про психологічне благополуччя і оптимістичне



світосприйняття життя. Низький рівень задоволеності життям, а це всього 8,6 %, свідчить про стан незадоволеності, стресу, песимістичного настрою.

4. Визначення рівня задоволеності умовами життя за такими твердженнями: житлові умови; побутові умови в районі проживання (магазини, послуги, транспорт тощо); екологічні умови в районі проживання (чистота повітря, води, ґрунту тощо); умови вашої праці; гроші, дохід; можливості використання грошей; медичне обслуговування; можливості одержання інформації (радіо, телебачення, періодика і та ін.); дозвілля, спорт, розваги; можливості спілкування з мистецтвом (кіно, музеї, книги тощо); політична ситуація в регіоні проживання; соціальна і правова захищеність (почуття безпеки); воля віросповідання, політичної активності. За 3-рівневою шкалою (1 – низький рівень; 2 – задовільні умови життя; 3 – високий рівень) отримано такі результати: 1 – 1,7 %; 2 – 53,4 %; 3 – 44,9 %. Отже переважають голоси, які віддані за задовільні умови життя. При цьому оцінено твердження «дозвілля, спорт, розваги» за 5-бальною шкалою. Середня оцінка склала 3,6, що є достатньо низкою оцінкою, особливо, з точки зору зайняття спортом та фізичною культурою. Очевидно, для студентського віку ця оцінка повинна бути значно вищою, адже спорт та фізична культура для молоді завжди повинні бути основним проявом сили, волі, прагнення до перемоги, бадьорості тощо.

5. Встановлення рівня задоволеності основних життєвих потреб за різними сторонами життя, від яких може залежати самопочуття людини: робота (характер праці, ставлення до роботи, можливості й т. п.); стосунки в родині; діти: їхнє здоров'я і благополуччя; харчування; відпочинок; матеріальне благополуччя, забезпеченість; спілкування з друзями, з людьми, близькими за інтересами; положення в суспільстві; життєві перспективи; любов, сексуальні почуття; улюблене заняття, можливість виразити себе в чому-небудь.

За 3-рівневою шкалою (1 – низький рівень; 2 – середній рівень; 3 – високий рівень) отримано такі результати: 1 – 3,4 %; 2 – 32,8 %; 3 – 63,8 %. Отже переважає високий рівень задоволеності. Однак значна частина студентів все ж не досягає цього рівня. Це відноситься до всіх наведених 5 пунктів опитування здобувачів вищої освіти. Тому актуальним є покращення показників опитування здобувачів і, в першу чергу, шляхом втілення умов здорового способу життя, які спрямовані на формування, збереження й зміцнення здоров'я, а також на повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій [2, с. 26–29].

Головною ознакою студентського періоду життя молоді є отримання нових знань для подальшого застосування їх у розвиток суспільства. Це творчий підхід. Тому по-різному можна підходити до його виконання. Однак він обов'язково повинен бути пов'язаний із розвитком людини. Поряд із захопленням відчутти таємниці наукового світогляду обраної спеціальності в університеті, важливо займатися відновленням своїх сил у спортивному залі, басейні, стадіоні та в інших спортивних закладах, тобто постійно займатися фізкультурою і спортом. Потрібно вилучити монотонію – стан організму, що розвивається при одноманітному робочому навантаженні, пов'язаному із тривалим виконанням однакових елементарних дій або з безперервною стійкою концентрацією уваги

[2, с. 58]. Монотонність навчального процесу необхідно замінити іншими цікавими заняттями, яких зараз безліч пропонується для студентської молоді. Обов'язково у роботі повинні бути присутні творчі елементи, інакше це не знизить монотонність і втому (пригніченого настрою, апатії, низької продуктивності праці) та приведе до втрати інтересу до роботи. Не можна допускати стресу, який виражається у зміні поведінкових, інтелектуальних і емоційних реакціях людини та негативно впливає на її здоров'я [2, с. 57–58].

Необхідно більше займатися фізичною роботою, щоб організм людини відчував фізичні навантаження, що дуже важливо для підтримання її здорового фізичного стану. Особливо це відноситься до праці із землею в саду чи на огороді. На жаль, цим займаються, як правило, батьки, а молодь весь вільний час занурена в комп'ютери і смартфони, недостатньо часу проводить на природі. Із однієї сторони, комп'ютери і смартфони дозволяють швидко отримати потрібну інформацію і зникає необхідність ходити в бібліотеку – для цього достатньо натиснути кнопку Інтернету. Однак, це обмежує спілкування людей, оскільки раніше інформацію отримували, в основному, у результаті спілкування людини з людиною та ще з книг. При цьому активно розвивалися основні види пам'яті: зорова, слухова і, особливо, пам'ять, пов'язана із записом інформації на папері, яка розвиває мислення. Їх одночасне поєднання приводило до розумового розвитку людини. Тому потрібно досягати більшого спілкування людей, починаючи із дитинства. І в першу чергу, на спортивних майданчиках у дворах, школах і будинках творчості, де є різні спортивні та технічні секції. Зараз мало дітей у дворах грають у футбол та інші спортивні ігри, недостатньо проводиться дитячих спортивних змагань. А це підвищує лінь та не дозволяє у повній мірі розвивати людські ресурси. Потрібно активізувати участь дітей у художній самодіяльності, що допоможе їм вільно і впевнено почуватися в будь-якому колективі, а також виховувати лідерські якості. Отже, формувати здоровий спосіб життя людини потрібно з дитинства.

### **Список використаних джерел**

1. Новіков Ф. В., Новіков Г. В., Жовтобрюх В. О. Безпека життєдіяльності та інноваційні технології виробництва : навч. посіб. Дніпро: ЛІРА. 2023. С. 220.
2. Протасенко О. Ф., Михайлова Є. О. Тренінг-курс "Безпека життєдіяльності" [Електронний ресурс]: практикум для студентів усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця. 2021. С. 126.

УДК 796.011:378.4

**Норинчак В. І.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: д.т.н., професор Новіков Ф. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Ми постійно чуємо про важливість ведення здорового способу життя, знаємо базові заходи, що спрямовані на збереження нашого здоров'я, та прекрасно розуміємо як шкідливі звички впливають на наш фізичний та моральних стан, але чомусь досі недостатньо відповідально ставимося до цієї теми. І хоча вже давно існують загальновідомі правила, які характеризують введення здорового способу життя, це не відмінняє того факту, що кожна людина вбачає в цьому щось своє [1].

Здоровий спосіб життя – це, в першу чергу, активна рухова діяльність. Фізична активність допомагає підтримувати масу тіла, знімати стрес, зміцнювати м'язи та прискорювати спалювання жиру. Також, вона сприяє кращій якості сну. Але одним із ключових моментів є той факт, що потрібно знайти той тип фізичної активності, від якого людина буде отримувати справжнє задоволення. Не потрібно навантажувати себе заняттями, які будуть приносити шкоду вашому моральному стану від усвідомлення того, що ви робите це не по власному бажанню. Завжди можна знайти якусь альтернативу звичайним заняттям у спортзалі, які для багатьох можуть здатися нудними. Наприклад, футбол, теніс, йога, фігурне катання і так далі. На нашому власному прикладі, можемо сказати, що танці та волейбол є чудовим варіантом для підтримки фізичної форми та активного ритму життя [2].

Не менш важливою складовою здорового способу життя є харчування. Збалансоване харчування, що складається із надходження до організму достатньої кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, амінокислот та інших мікроелементів, є безпосереднім чинником гарного самопочуття, а також нормального розвитку та функціонування організму. Внаслідок порушення цього балансу людина може отримати серйозні проблеми зі здоров'ям. Не обов'язково зовсім обмежувати себе в улюбленій їжі, навіть якщо вона не є корисною. Достатньо просто мінімізувати її кількість у своєму раціоні, надаючи перевагу більш здоровим продуктам. Тому, що живучи в постійних обмеженнях, ми нарікаємо себе на можливі зриви в майбутньому, що можуть призвести до розладів харчової поведінки, а це вже пагубно впливає як на фізичне здоров'я, так і на психічне. З особистого досвіду можемо сказати, що ідеальним варіантом є три повноцінні прийоми їжі за день, що вміщують в себе продукти з великою кількістю поживних речовин. Це можуть бути каші, овочі, фрукти, горіхи, м'ясо, риба та молочні продукти [3].

Ні в якому разі не можна забувати про дотримання водного балансу. Всім відомо, що організм людини на 70 відсотків складається з води. Саме тому майже всі процеси, які відбуваються в організмі певним чином залежать від водного балансу. Достатня кількість води в організмі покращує як фізичну, так і розумову діяльність, а також позитивно впливає на стан шкіри та тіла. Норма кожної людини це випивати мінімально 1,5 літра води на день [3].

Ще одним неабияким важливим правилом є достатня кількість сну. Якщо ви хочете почати вести здоровий спосіб життя, вам потрібно почати спати достатню кількість годин. У кожної людини різна шкала того, скільки їй потрібно спати. Комуś потрібно 6 годин на добу і він повний енергії, а хтось не може встати з ліжка і після восьми годин сну. Це свідчить про те, що кожна людина має проаналізувати свій стан після певної кількості сну, зробити висновок про свою норму та почати її дотримуватися. Недосип впливає як на зовнішність людини, так і психіку. В першому випадку це можуть бути синці під очима, набір ваги та прискорене старіння шкіри. У другому - постійні стреси та роздратований настрій. Також, не можна забувати про потенційний розвиток хвороб в результаті недосипу [4].

Людина, яка веде здоровий спосіб життя, має відмовитися від будь-яких залежностей та шкідливих звичок. Куріння, вживання алкоголю на постійній основі, наркоманія, переїдання, ігроманія і так далі не мають нічого спільного із здоровим способом життя. Дані звички мають дуже шкідливий, а іноді і фатальний вплив на наше життя. Це причини величезної кількості хвороб та жахливого самопочуття. Відмовитися від залежностей може бути неабияк складно, але людина має розуміти заради чого вона це робить – свого дорогоцінного здоров'я [4].

Одним із головних факторів гарного стабільного морального стану є наше оточення. Коли людина прагне вести здоровий образ життя, вона має контролювати те, з ким вона спілкується і проводить більшу частину свого часу. Якщо у вашому житті є негативні люди, то постарайтеся якомога швидше прибрати їх зі свого кола спілкування. Негативні люди демотивують вас рухатися вперед та досягати своїх цілей. Ваш успіх буде відображенням їхньої невдачі, і їм буде дуже важко це витримати [4].

Як висновок треба сказати, що дотримуватися принципів здорового способу життя може бути досить важко. Люди мають безліч справ, завдань та клопоту, на які витрачають купу свого часу та енергії, тому концентрація на ведення здорового способу життя може знижуватися. Та всі сфери нашого життя переплітаються і впливають одна на одну. Якщо ви не задоволені однією з них, це відповідно також відобразиться на інших. Саме тому потрібно знайти баланс, зробивши невеликі зміни, і ви станете набагато щасливішими в житті.

### **Список використаних джерел**

1. Петрик О. І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій : навч. посіб. для студентів ун-тів та пед. ін-тів. Львів : Світ, 1993. 119 с.

2. Платонов В. Н. Збереження та зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я. *Спортивна медицина*. 2006. № 2. С. 3 – 14.

3. Смоляр В. І. Фізіологія та гігієна харчування [Текст] : Підручник / В.І. Смоляр. Київ : Здоров'я, 2000. 336 с.

4. Міхеєнко О. І. Валеологія : Основи індивідуального здоров'я людини. *Університетська книга*, 2009. 400 с.

УДК 796:004

**Носік Є. Р.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЦИФРОВИЙ СПОРТ**

**Вступ.** У роботі розглядається важлива проблема підготовки викладачів фізичної культури і спорту до використання цифрових засобів здоров'я у професійній діяльності. Автори обґрунтовують важливість оволодіння цифровими засобами здоров'я, як одного із соціально важливих результатів підготовки майбутніх фахівців.

**Постановка проблеми.** На часі перед нами гостро постала проблема дистанційного навчання. Більшість предметів, що вивчають здобувачі вищої освіти ХНЕУ ім. С. Кузнеця та інших закладів вищої освіти України пов'язані з теоретичним та аналітичним аналізом. Але існує ряд предметів, що потребують практики, серед них на особливу увагу заслуговує курс «Фізичне виховання». Дистанційне навчання є однією з причин зменшення фізичної активності та неефективності зайнять фізичною культурою. Але вирішення цієї проблеми є – «цифровий спорт». Навіть невелика фізична активність зміцнює серцево-судинну систему, м'язи, кістки та зв'язки, покращує показники системи дихання, нормалізує рівень глюкози та холестерину у крові й артеріального тиску, поліпшує мозкову діяльність. Саме тому слід знайти вирішення поставленої проблеми [1, с. 50–56].

З рядом проблем стискаються не тільки здобувачі вищої освіти, а й викладачі. Раніше підготувати програму фізичних вправ для здобувачів було легко, проаналізувавши показники рівня підготовленості на парі. Але зараз складно зібрати дані для підготовки. В цьому викладачам в майбутньому можуть допомогти гаджети та цифрове обладнання.

**Мета дослідження.** Виявити альтернативу звичним практичним заняттям. Адже, через дистанційне навчання здобувачі вищої освіти не мають змоги займатися фізичним вихованням у залах [2, с. 147].

**Методи дослідження.** У ході даного дослідження було використано теоретичний та практичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури, за допомогою яких було проаналізовано, чим корисні гаджети та цифрові програми для забезпечення сталої наукової діяльності у сфері фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** «Цифрове здоров'я» характеризується як набір цифрових параметрів здоров'я особистості (фізичного, фізіологічного), які дозволяють охарактеризувати загальний стан здоров'я людини, визначити та прогнозувати його проблемні зони та надати певні рекомендації щодо покращення його стану. Показано, що цифрові засоби здоров'я включають спеціалізоване програмне забезпечення (таке як

MyFitnessPal, Waterbalance), пристрої для фізичного здоров'я (такі як монітор серцевого ритму, фітнес-браслет-трекер Smart Band), а також вміст соціальних мереж і послуг, які допомагають покращити спілкування між зацікавленими сторонами, в нашому випадку між здобувачем вищої освіти та викладачем.

Сучасні технології істотно вплинули на світ фізкультурно-оздоровчої спортивної діяльності. Технології, такі як: розумні годинники, фітнес-браслети та монітори серцевого ритму, стають все більш популярними в останні роки. Завдяки цим технологіям людям легше відстежувати свою фізичну активність, частоту серцевих скорочень і режим сну та інші показники здоров'я. Вони допомагають відстежувати свій прогрес і вносити зміни у свої програми фізичних вправ і харчові звички, щоб досягти цілей у формі тіла та здоров'я. Використовуючи дані технології, викладачі, навіть в онлайн-форматі навчання, можуть визначити оптимальне навантаження для здобувачів вищої освіти. Гарнітури віртуальної реальності дозволяють користувачам брати участь у віртуальних фітнес-класах, тренувальних програмах і навіть у пригодницьких заходах на свіжому повітрі, таких як походи, катання на лижах і серфінг. Ці інтерактиви забезпечують веселий і захоплюючий спосіб тренуватися та сприяють дотриманню фітнес-цілей. Інші технології, такі як програми для фітнесу, онлайн-програми для тренінгів та інструменти відстеження харчування, стають все більш популярними у індустрії фізичного виховання. Ці технології допомагають людям залишатися вмотивованими, ставити та досягати фітнес цілі, а також приймати обґрунтовані рішення щодо свого здоров'я та фітнесу [3, с. 18].

**Висновки.** Доведено актуальність розробки ефективних моделей підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до використання цифрових засобів здоров'я у професійній діяльності. Описано авторську модель такого навчання, яка передбачає модернізацію змісту з урахуванням ряду методичних підходів. Для визначення рівнів навчальних досягнень здобувачів вищої освіти розроблено критерії, що виражають якість розв'язання індивідуальних контрольних завдань. Ефективність розробленої моделі перевірено на основі вхідного та вихідного контролю навчальних досягнень контрольної та експериментальної груп за допомогою критерію хі-квадрат Пірсона. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої моделі та визначили потенційно перспективні наукові дослідження у майбутньому [4, с. 14–17].

Цифрові технології охорони здоров'я дозволяють не лише інтерактивно відстежувати зміни фізичного стану організму, але також дозволяють сприймати як потужний інструмент для професійної діяльності спеціалістів. Ми бачимо проблеми освоєння цифрового здоров'я технології на відкритих освітніх платформах майбутнього для фахівців, як перспективні для подальших досліджень.

### **Список використаних джерел**

1. Круцевич Т. І., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Київ : Олімпійська література, 2011, С. 50–56.
2. Носко М. О. Підвищення рівня рухової активності як чинник зміцнення здоров'я учнів та студентської молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*, 2009, С. 144–150.
3. Томенко О., Лазоренко С. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2010, С. 17–20.
4. Шевцов А. Г. Системний підхід до організації інтегрованого навчання студентів з обмеженою життєдіяльністю у вищому навчальному закладі. *Соціально-педагогічна реабілітація в закладах освіти*. Хмельницький : ХІСТУУ, 2009, С. 14–17.



УДК 338.48-53

**Овдієнко К. О.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.е.н., доцент Северінов О. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ: КОРИСТЬ, РЕСУРСИ ТА ВИДИ**

**Вступ.** Тема рекреаційного туризму: відновлення фізичних, духовних і моральних сил є надзвичайно важливою темою. В наш час люди все більше цікавляться темою здоров'я, розвитку фізичних та духовних якостей та темою їх відновлення. І саме цими питаннями займається рекреаційний туризм.

**Мета дослідження.** Проаналізувати рекреаційний туризм, його користь, ресурси та види.

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

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Потрапляючи в нове незвичне середовище, людина може відволіктися від повсякденної рутини та суєти. Отже, рекреаційний туризм – спосіб відпочинку, у якому людина змінює своє звичне оточення, потрапляє у незвичайну йому обстановку.

Чим же відрізняються поняття «туризм» та «рекреація»?

Туризм – не надто тривале переміщення людини в іншу місцевість для реалізації потреб у дозвіллі, інформації, відпочинку, лікуванні тощо.

Рекреація – зазвичай, процес відновлення витрачених сил під час трудової діяльності. Крім того, рекреацією можна назвати ту діяльність, якою займається людина у свій вільний від роботи час.

Тому рекреація – поняття ширше, проте між ним та туризмом дуже багато спільного, насамперед – націленість на розслаблення [1, с. 65].

Поняття рекреаційного туризму. Рекреаційний туризм – переміщення людини на нове місце з метою відновитися як фізично, і психологічно. Майже всі види туризму підходять під це визначення, але не забуваємо, що існує діловий туризм, поїздка з метою роботи, різні відрядження не можна назвати рекреаційним туризмом. Всі інші напрямки, де головне емоційне та фізичне відновлення є рекреаційними.

Рекреаційні ресурси. Під рекреаційними ресурсами сприймають цілий комплекс об'єктів, створений природою та людиною, які дозволяють задовольнити потреби мандрівників у відпочинку та відновленні. Рекреаційні ресурси – фундамент для туристичної діяльності, адже якщо в середовищі для відпочинку нічого не сприятиме цьому відпочинку, туди ніхто й не поїде.

Види рекреаційних ресурсів:

- об'єкти природи: ліс, море, гори, луки, океан та інше;

- об'єкти створені людиною: міста, поселення зі своєю культурою, пам'ятники, археологічні артефакти, релігійні об'єкти, та й заходи, які організовують люди [2, с. 25].

До рекреаційних ресурсів відносяться різні об'єкти у кожного своєї особливості і кожен по-своєму привабливий для певної групи туристів.

Види рекреаційного туризму. Усі види відпочинку можна поєднувати, це головна особливість рекреаційного туризму. Щоб вибрати для себе найбільш підходящий, спочатку варто ознайомитися з особливостями кожного з видів.

Пізнавальний. Головна мета – вивчити культурні цінності, історичні факти певної території, країни. Для реалізації такого відпочинку потрібно заздалегідь подбати про план подорожі. Вибрати найбільш значущі місця, дізнатися графік роботи, за бажання записатися на тур з екскурсивним, дізнатися, скільки коштує відвідування обраних місць. Рекреаційний туризм, спрямований на пізнавальний процес, ідеально поєднується з іншими напрямками подорожей.

Особливості пізнавального рекреаційного туризму:

- Не залежить від пори року, крім відвідування масових розважальних заходів. Ви можете відправитися на концерти, фестивалі, відвідати свята, що відзначаються у вибраному місці.

- Невеликі витрати. Дуже багато виставок, музеїв можна побачити і без оплати за вхід. Ну а вартість відвідування галерей, концертів та парків зазвичай досить низька.

- Розширення кругозору. Ви можете стати ще більш освіченою людиною, дізнатися про особливості менталітету місцевих жителів.

Зазвичай пізнавальні подорожі проходять разом із спокійним розміреним відпочинком.

Оздоровчий. Мета – лікування, покращення стану здоров'я, відновлення після хвороби, операцій. Для лікувально-оздоровчого рекреаційного туризму обирають спеціалізовані курорти, оздоровниці, санаторії. Такий відпочинок рідко поєднують із додатковими поїздками, екскурсіями. Максимум – пляжний відпочинок.

Для організації такого відпочинку вам потрібно буде вирішити такі завдання:

1. Пройти медичне обстеження, щоб підібрати відповідні методи оздоровлення.

2. Вибираємо відповідне місце. Враховуйте особливості клімату, кваліфікацію обслуговуючого персоналу.

3. Визначаємо тривалість відпочинку. Для ефективного лікувального туризму потрібний відпочинок від трьох тижнів.

4. Створюємо графік відвідування оздоровчих процедур: масажі, лікування брудом, купання у лікувальних водах.

Дуже важливо стежити за своїм станом під час лікування, адже іноді бувають протипоказання до певних дій.

Спортивний. Спортивний відпочинок – активний рекреаційний туризм, щодо його реалізації потрібна підходяща фізична підготовка. Спортивний рекреаційний туризм безпосередньо пов'язаний з походами, сплавами водоймами, катання на коні або на велосипеді. Існує достатньо видів активного туризму, деякі вимагають ґрунтовної підготовки, вивчення техніки безпеки, присутність інструктора. Вибирати маршрут слід залежно від фізичних можливостей людини.

Види спортивного рекреаційного туризму:

- Пішохідний – рух складним маршрутом без транспортних засобів.
- Лижний – подорож на гірськолижних курортах.
- Гірський – відноситься до піших сходження, але вони складніші, вимагає наявності спеціального спорядження та підготовки.
- Водний – дайвінг, сплави по озерах, річках на човні, байдарці, рафтинг.
- Автомобільний – туризм на транспорті, підготовлений до тривалих поїздок.

Цей напрямок відрізняється тим, що тут неймовірно важливою є підготовка та спорядження учасників заходів, адже без них не можна говорити про зручність та безпеку туристів [3, с. 11].

**Висновки.** Дослідивши обрану тему, можемо сказати, що рекреація та туризм тісно пов'язані між собою та утворюють поняття рекреаційного туризму. Він націлений на те, щоб відновлювати фізичні, духовні та моральні сили людини. Потрапляючи в нове незвичне середовище, людина може відволіктися від повсякденної рутини та суєти, саме так працює рекреаційний туризм.

### **Список використаних джерел**

1. Смаль І. В. Географія туризму та рекреація : словник-довідник. Тернопіль : навчальна книга. «Богдан», 2010. С. 65.
2. Лісовський П. Туристична діяльність: інновація, інвестиція, рекреація : навч. посіб. : Ліра. К, 2022. С. 25.
3. Круцевич Т., Безверхня Г. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : нац. ун-ту фіз. виховання і спорту України, 2010. С. 11.

УДК 796.035:004

**Орда Д. К.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.е.н., доцент Северінов О. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА НОВІТНІХ МЕТОДІВ ВИХОВНОЇ РОБОТИ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Зважаючи на швидкий розвиток науково-технічного прогресу, інноваційні підходи у навчанні, швидке зростання новітніх досліджень і винаходів у світі, питання вдосконалення технологій у сфері фізичного виховання є актуальним для кожного в наш час.

У сучасному світі молоді люди повинні розуміти важливість здорового способу життя і працювати над своїм фізичним та психологічним самовдосконаленням.

Розв'язання питання як інноваційні технології та новітні підходи у спортивній діяльності впливають на покращення здоров'я молодого населення країни та фізкультурно-оздоровчої системи загалом має бути розглянутим. Цю проблему досліджували у своїх працях Л. В. Волков, Т. Ю. Круцевич.

У сучасному світі інформаційні технології широко застосовуються для закріплення результатів та оцінювання фізичної підготовленості та стану здоров'я. Таким чином, комп'ютерні технології проникли в усі сфери життя та зайняли провідні позиції.

**Мета дослідження:** проаналізувати який вплив несуть інноваційні технології в спортивно-оздоровчій діяльності. Для досягнення поставленої мети слід розібратися та поглибитися у вивченні новітніх заходів; дослідити інновації у фізкультурно-оздоровчому секторі та сформулювати висновки про їх вплив на молодь країни.

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

### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Зараз в Україні стоїть нагальне питання щодо фізичної підготовки та активності молодого населення країни.

Спираючись на статистику, можна сказати, що лише третина населення країни займається фізичною культурою чи спортом. Однією з причин досить негативного показника є низьке та неякісне технічно-спортивне оснащення. Також до причин відносять: низький рівень фізичної підготовки випускників шкіл; низька фізична орієнтованість молоді [1, с. 20].

Система фізичного виховання населення України базується на формах модернізації, які були впроваджені ще в середині ХХ століття. Завдання держави полягає у сприянні фізичному та інтелектуальному зростанню молодого покоління, адже Україна є соціально орієнтованою державою. Керівництво

країни несе обов'язок постійно вдосконалювати систему відповідно до міжнародних стандартів оздоровчих технологій у сфері фізичного виховання, щоб молодь була більш зацікавлена у спортивній діяльності [3, с. 69].

Ефективним методом підвищення мотивації до самовдосконалення є впровадження новітніх технологій та інновацій у систему фізичного виховання як школярів, так і здобувачів вищої освіти.

Одним зі шляхів розв'язання питання інновацій є створення програмних комплексів. В цьому комп'ютерні технології виступають у ролі посередника. Вони забезпечують отримання необхідних знань у зручній формі для кожного.

Комп'ютерна програма «Fizra\_z» є прикладом подібних технологій, які допомагають організувати тренувальний процес для тренерів і вчителів фізичного виховання з різних видів спорту. Ця програма дозволяє зберігати та редагувати необхідну інформацію, а також аналізувати успішність учнів під час заняття, що робить її цінним інструментом для фізичного виховання [2, с. 30].

До подібних технологій також можна віднести «wearable» (одягаючі) гаджети для відстеження фізичних показників. Вони включають смарт годинники, фітнес-браслети, датчики кровообігу та інші. Пристрої можуть вимірювати серцевий ритм, кількість кроків, витрачені калорії та інші показники.

Для вдосконалення фізичного виховання та тренувань спортивних секцій потрібні не тільки новітні методи та технології в комп'ютерних програмах, але й постійне вдосконалення методичних розробок та рекомендацій щодо проведення занять з фізичного виховання.

Так, наприклад, О. Я. Кібальник [3, с. 68–72] запевняє, що на шляху впровадження новітніх технологій є певні перешкоди та проблеми, через відсутність удосконалених науково-методичних розробок, які б відповідали міжнародним стандартам та давали б змогу комплексно застосовувати та використовувати сучасні види фізичних навантажень.

У даний період розвитку інноваційної спортивно-оздоровчої сфери існує значна кількість різних спрямувань та розроблених для них фітнес-програм і технологій, що включають аеробіку та атлетичні тренування.

Необхідною умовою для розширення програм та для отримання якнайкращого оздоровчого ефекту має бути відповідність новітнім методикам тренування, адже спорт – це перш за все про здоров'я.

Позитивний ефект тренувань та заняття фізичним вихованням відбувається в покращенні здоров'я та загального стану людини. Це включає зміни в обміні речовин, профілактику серцево-судинних захворювань, покращення опорно-рухового апарату, вдосконалення фізичної працездатності та самопочуття загалом. Тренування і заняття фізичним вихованням також можуть допомогти зменшити ризик розвитку деяких захворювань, збільшити міцність та енергію, підвищити настрій та знизити рівень стресу.

Напрями сучасних програм з фітнес-тренувань поділяються на ті, що зосереджені на одному виді рухової активності та на ті, що сполучені за різними видами. У структурі будь-якого фітнес-заняття завжди виділяють 3 частини: розминка; основна частина; заключна частина.

Задля отримання високого рівня результату можна підвищувати інтенсивність з кардіотренувань, створити програму для основних груп м'язів під час силових тренувань. Важливо пам'ятати, що перевантаження може призвести до травми та зниження результату. Планувати тренування слід за показниками вашого поточного рівня фізичної підготовки.

Особливе місце серед фітнес-програм посідає аеробіка. Основний її принцип полягає в тому, що рухи, які допомагають, ритмічні та підвищують пульс і кровообіг. До переваг аеробіки можна віднести поліпшення серцево-судинної функції, зниження ризику захворювання на серцево-судинні хвороби, зменшення стресу та підвищення настрою. Вона базується на різноманітних фізичних вправах, які сприяють оздоровленню організму. Серед них можна виділити такі, як ходьба, танці, ритмічні вправи, біг, гімнастичні вправи та легкі вправи з навантаженням (наприклад, степ-аеробіка та денс-аеробіка) [3, с. 68–72].

**Висновки.** Інноваційні розробки не лише покращують організацію навчально-виховного процесу, а й підвищують відсоток зацікавлених у спорті молодих людей. Новітні технології посилюють мотивацію та бажання молодого населення до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя.

Впровадження інновацій у виховний процес під час занять з фізичної культури чи тренувань спортивних секцій є необхідним завданням у наш час.

Дослідження підтвердили, що використання новаторських методів має плюси. По-перше, вони допомагають збільшити обсяг фізичної активності молодих людей, що може позитивно вплинути на їхнє здоров'я та загальний добробут. По-друге, вони можуть ефективно вирішувати завдання організаційного процесу, що дозволяє досягти максимальних результатів при мінімальних затратах часу та ресурсів. По-третє, вони зміцнюють здоров'я та дають можливість здійснити повний аналіз його стану. Таким чином, використання новаторських методів може бути корисним для досягнення як фізичної, так і психічної гармонії в житті молодих людей.

**Перспективні напрями подальшого дослідження** полягають у розробленні новітніх методів та впровадження їх у виховний процес занять з фізичної культури задля заохочення молоді у спорт та покращення їх здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Вплив занять різними видами спорту на фізичні якості студентської молоді : тези доповідей круглого столу здобувачів вищої освіти / за ред. С. В. Сальникова, А. А. Бондар, М. І. Пуздимір : Вінниця, 25 березня 2019 року. С. 20.
2. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії : матеріали III Всеукр. електр. наук. – практ. конф. з міжнар. участю : Київ, 8 квітня 2020 року / під заг. ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2020. С. 30.
3. Осіпова І. В., Пастернацький В. В., Бандура В. А. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних

*фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. № 72. Т. 1. 2020. С. 68–72.*

УДК 642.1:796.015

**Пазичук О. О.**

к.фіз.вих., ст. викладач кафедри біохімії та гігієни

**Пазичук М. В.**

викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

**Пазичук О. В.**

викладач кафедри спортивних та рекреаційних ігор  
Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського

## **ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ ЯК ОДНА ІЗ СКЛАДОВИХ ВІДНОВЛЕННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ**

**Вступ.** Сьогодні від кваліфікованого спортсмена система підготовки вимагає великих затрат як у фізичній, так і у психологічній підготовці. А разом із зростанням вимог до тренувального процесу зростають вимоги до функціонального стану висококваліфікованих спортсменів під час навчально-тренувальних і змагальних навантажень. Це, у свою чергу, обумовлює необхідність своєчасного застосування відновлювальних заходів, а саме збалансованого харчування [1].

**Мета дослідження:** визначити основні складові у системі підготовки спортсменів у період відновлення.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сьогодні у тренувальному процесі набувають значення новаторські підходи до спортивної підготовки: використання поза змагальних та поза тренувальних чинників у системі тренування.

Найбільш повно навантаження характеризується з внутрішньої сторони, тобто реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень [2].

Високий ступінь фізичного та нервово-психічного напруження, які виникають під час тренувань та змагань, супроводжуються суттєвою перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах. При цьому, важлива роль у забезпеченні високого рівня функціональної активності організму та прискоренні процесів адаптації до напруженої м'язової діяльності, належить харчуванню. Важливе значення має також вибір режиму харчування та кількості споживаної їжі, раціональної до витрат енергії організмом. В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів особливо юніорів відіграє важливу роль.

Основними засобами спортивної підготовки є фізичні вправи, які безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення майстерності спортсменів. Їх можна поділити на – загальнопідготовчі вправи;



спеціально підготовчі вправи; змагальні та такі, що за змістом найбільш повно співпадають зі змагальними.

Найважливішим фактором збереження здоров'я та підвищення працездатності спортсменів є організація раціонального харчування, а також його збалансованість, яка залежить від виду спорту, статі спортсмена, інтенсивності тренувань, клімато-географічних умов. Харчовий раціон слід складати так, щоб його енергоцінність покривала енергетичні витрати організму. Збалансоване харчування є одним з дієвих засобів профілактики і реабілітації спортсменів. Для спортсмена воно повинно бути спрямоване на реалізацію генетичних можливостей, створювати передумови для досягнення високих спортивних результатів [3].

**Висновок.** Режим харчування є однією із важливих складових частин раціонального харчування, він передбачає, перш за все, регулярне приймання їжі (тобто у визначені години), наступний крок це вживання їжі через певні проміжки часу, а також розподіл добового раціону за енергоцінністю протягом дня. Дотримання правильного режиму харчування забезпечує не лише ритмічну роботу системи травлення, але й нормальне засвоєння їжі та правильний обмін речовин.

**Перспективи подальших досліджень:** вивчення особливостей харчування спортсменів у системі тренування.

#### **Список використаних джерел**

1. Антонов С. В. Зміни показників характеристик техніки пострілу кваліфікованих стрільців з лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*. Львів, 2012. № 7. С. 15-18.
2. Антонов С. В. Зміни показників характеристик техніки пострілу кваліфікованих стрільців з лука за результатами експериментальної програми технічної підготовки. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna*. Львів, 2012. № 7. С. 15–18.
3. Багіна В. А. Психологічні особливості прояву активності особистості юного спортсмена у професійному самовизначенні. *Теорія і практика фізичної культури*. 2002. № 5. С. 45.

УДК 796.323.2:796.011.1

**Пасечник К. Д.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ПРОЦЕС ФОРМУВАННЯ ВСЕБІЧНО-РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ**

Спорт у нашому житті сьогодні має величезне значення, це справді сила та здоров'я країни. Культивувати бажання до спорту слід починати в дитинстві, підтримувати все життя і передавати з покоління в покоління. Фізичне виховання допомагає у формуванні всебічно розвиненої особистості. Основними завданнями фізичного виховання є: зміцнення здоров'я, сприяння правильному розвитку і тренуваності організму людей. Коли м'язи знаходяться в тонусі, організм легко долає будь-які фізичні навантаження. В результаті людина відчуває заряд енергії та сили. Заняття спортом – приємний і доступний спосіб піклуватися про себе та своє тіло. Якими б лінивими ми часом не були, як би не стверджували протилежне, наше тіло любить фізичну активність. Баскетбол – відмінний спосіб загального фізичного розвитку. У грі використовуються різні види спортивної діяльності: біг, ходьба, стрибки [3].

**Мета дослідження:** виявити вплив занять баскетболом на процес формування всебічно-розвиненої особистості.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Баскетбол – є одним з універсальних засобів фізичного виховання в школі, коледжі та університеті. Він популярний також тим, що не потребує багато інвентарю. Все, що вам потрібно, це баскетбольний м'яч, форма та зручне взуття. Фізична активність підвищує потребу організму в кисні. Як результат систематично посилюються вимоги до органів дихання, спостерігається збагачення місткості легенів, поліпшення рухливості грудної клітини. При систематичних заняттях спортом, збільшується також об'єм легень. Баскетбол сприяє зміцненню серцево-судинної системи організму. Завдяки збільшенню частоти дихальних рухів, що досягають 50-60 циклів в хвилину в процесі гри в баскетбол об'ємом 120-150 л, збільшується місткість легенів. Поступовий розвиток органів дихання робить людину бадьорішою і сильнішою [2].

Завдяки постійному контролю діяльності органів, нервова система піддається певному навантаженню і розвитку. Баскетболіст може покращити свій периферійний зір, що є великою перевагою та має великий ефект на результативність зорового сприйняття. Баскетбол, як і будь-який інший вид спорту, використовується не тільки для фізичного вдосконалення спортсменів, а й для всебічного розвитку їх моральних і вольових якостей. Найяскравіші риси

баскетболу є: колективний характер дій, змагальний характер ігрової діяльності, безперервність і раптовість зміни умов гри, висока емоційність ігрової діяльності, труднощі в регулюванні фізичного навантаження. Обставини гри безперервно змінюються, безперестанку утворюються новітні обставини, які треба вирішувати. Через такі умови, гравці весь час змушені стежити за змінами гри, розвивати вміння миттєвої оцінки ситуації, чинити вигадливо та ініціативно у будь-якому ході подій, знаходити швидко правильне рішення та вміти передати гравцям по команді сигнал [3].

Баскетбол розвиває у гравця здатність зосереджуватися, орієнтуватися в часі та просторі. Постійні зміни в ігровому середовищі, вдача чи невдача, збуджують у гравців різноманітні почуття та переживання, що відбиваються на їх діяльності. Високий рівень емоційності безперервно підтримує активність і зацікавленість у грі. Маючи ці особливості, гра у баскетбол виховує у гравців здатність керувати своїми емоціями, не втрачаючи здатність контролю своїх дій [1]. У процесі гри кожний гравець повинен враховувати зміни в ігровому середовищі і самостійно вирішувати, що треба зробити, коли і як. Ці дії сприяють розвитку творчої ініціативи учасників гри. Не треба забувати, що на відміну від усіх командних видів спорту, баскетбол надає нам шанс продемонструвати особисті здібності кожного учасника, а деколи й свій розсуд визначити результат гри. Баскетбол вчить нас швидкості. Розвиток швидкості сприяє успішному розвитку інших спортивних здібностей. Вправи у баскетболі виконуються в поступово-наростаючому темпі, в заданому і постійному темпі та в максимально можливому швидкому. Швидкість тісно пов'язана з м'язовою силою, технікою гнучкості та релаксації, а також з рівнем сили волі практикуючого. Баскетбол допомагає гравцям вдосконалити їх спритність. Спритність – здатність швидко схоплювати нові рухи і відтворювати рухову активність. Виховання спритності йде рука об руку з важливим удосконаленням відчуття простору і часу [3]. Поза тим, слід беззупинно покращувати різноманітні навички, рухи і техніку. Легка, з першого погляду, гра з м'ячем може привернути зосередженість великої кількості глядачів і самих гравців на довгий час. Ефективна баскетбольна гра не тільки допомагає у розвитку фізичної сили. Застосовуючи м'яч у грі, гарно вдосконалюється координація рухової діяльності, підвищується витривалість після тривалого тренування дихальної системи при навантаженнях високої інтенсивності, метаннях, стрибках, бігу, фізичних вправах [2].

**Висновки.** Ми дослідили вплив занять баскетболом на процес формування всебічно-розвиненої особистості. Займаючись фізичними вправами, в нас викликається різноманітний спектр емоцій. Ми починаємо почувати себе бадьорими та сильними. Баскетбол, завдяки його різноманітності, сприяє зміцненню нервової системи, органів руху, покращенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму. Гра вдосконалює м'язову силу, рухливість, стрімкість і гнучкість. Вдосконалення цих якостей зміцнює здоров'я і розширює обсяг рухових якостей. Маневруючи м'ячем, людина якісно розвиває координацію, також тренує свою витривалість після тривалого дихального

тренування. Баскетбол змушує організм у процесі гри чинити дружньо, як годинник, що гарно діє на ендокринні органи та травну систему.

### **Список використаних джерел**

1. Іваненко В. В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка.* №18. 2016. С. 86–90.

2. Непша О. В., Ушаков В. С. Фізична культура як середовище виховання школярів. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції, 20-21 квітня 2017 року : збір. тез. Бердянськ : БДПУ. 2017. С. 309–310.

3. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ : нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література. 2017. С. 290–298.

УДК 338.439

**Підвербна С. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет фінансів і обліку

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: д.т.н., доцент Борисенко О. М.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ ЯКОСТІ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ**

**Постановка проблеми.** Життя людини, безперечно, пов'язано з харчуванням. З їжею організм людини отримує потрібні йому речовини, що трансформуються в запас енергії, завдяки якій він здатен функціонувати.

Кожен продукт харчування містить в собі певні компоненти, основними з яких є білки, жири та вуглеводи. Для нормального забезпечення функцій життєдіяльності, людина повинна споживати всі ці компоненти в потрібних їй кількостях, адже їх дефіцит чи надлишок може суттєво нашкодити здоров'ю.

Наявність всіх необхідних нашому тілу поживних речовин в правильній пропорції називається оптимальним харчуванням. Оптимальне харчування потрібне для забезпечення нормальної життєдіяльності людини. Про те, що харчування якісне, свідчать вага та зріст відповідно до віку, здоровий тон обличчя, блискуче волосся та міцні нігті, емоційна стабільність та ясність розуму тощо [1].

Дефіцит або надлишок поживних компонентів в продуктах харчування або вміст в них шкідливих речовин є небезпечними для здоров'я людини, негативно впливає на розвиток організму, його працездатність, знижує стійкість людини до впливу токсинів, призводить до появи захворювань. До таких захворювань належать білково-енергетична недостатність, токсикоінфекції, ожиріння I-IV ступеня, порушення обміну речовин, інтоксикації, захворювання крові, печінки, підшлункової та щитоподібної залоз, кишок, рак, цукровий діабет II типу, серцево-судинні і хронічні респіраторні захворювання тощо. На глобальному рівні ці хвороби негативно впливають на життя мільярдів людей, більше половини з них – це особи, що не досягли 60-річного віку [2].

Станом на сьогодні, людина все одно не є на 100 % убезпеченою від шкідливої дії деяких продуктів харчування з вмістом токсинів, що перевищує допустиму норму, з поганими умовами зберігання, порушеними строками придатності тощо. Тому харчування сучасної людини має виконувати функції не лише забезпечення організму поживними речовинами, але й профілактики або навіть лікування певною мірою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Двічі лауреат Нобелівської премії, лауреат усіх найпрестижніших світових нагород в галузі хімії, біології, медицини, американський дослідник Лайнус Полінг зазначав, що ми здатні подовжити свій вік на 25 – 35 років, якщо вже змолоду споживатимемо різноманітні харчові біологічно-активні речовини, зокрема вітаміни, в тій

кількості, якої потребує наш організм: «Необхідною умовою хорошого здоров'я є наявність потрібних молекул у потрібній кількості, в потрібному місці людського тіла, в потрібний час» [3].

В Україні активним вивченням впливу різних продуктів харчування та їх вмісту на здоров'я та життєдіяльність людини займаються В. В. Касянчук, А. Г. Дьяченко, Г. О. Сімахіна, І. С. Гулий, М. В. Гребенюк, Н. В. Науменко та інші. Зокрема Г. О. Сімахіна детально описує практику оздоровчого харчування, що свідчить про здатність такої методики позитивно впливати на функціонування організму та лікувати або застерігати його від певної хвороби.

**Мета дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури дослідити вплив якості продуктів харчування на життєдіяльність людини.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Продукти харчування – це речовина або продукт, призначені для споживання людиною. Їх можна класифікувати за різними ознаками. За призначенням існують такі категорії харчових продуктів: для масового споживання, лікувально-дієтичні та лікувально-профілактичні, для харчування дітей, функціональні. За походженням бувають продукти тваринного та рослинного походження. За хімічним складом продукти харчування поділяють на білкові, вуглеводні, жирові, мінеральні.

Харчування – єдине, що найбільш тісно та гармонійно пов'язує людину з природою. Це фундамент, звідки людина бере сили та натхнення для нормального функціонування організму і підтримання належного стану здоров'я, з якого людина починає будувати всю свою діяльність, щоб реалізуватися в житті.

Якість продуктів харчування – це сукупність властивостей, які визначають рівень їх придатності до вживання. Показники якості харчових продуктів включають в себе показники повноцінності та санітарно-епідеміологічної безпеки. До показників повноцінності належать органолептичні (зовнішній вигляд, смак, запах, колір, консистенція) та харчова і біологічна цінність (вміст білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин, амінокислот, поліненасичених жирних кислот). До показників санітарно-епідеміологічної безпеки харчових продуктів належать: відсутність процесів псування продукту (гниття, окиснення, згіркнення, осалення, бродіння, пліснявіння) та забруднювачів біологічного, хімічного та механічного походження (хвороботворні мікроби, личинки гельмінтів, комах-шкідників, отруйні речовини органічного та неорганічного походження, токсичні мікроскопічні гриби, шкідливі механічні домішки тощо) [2].

В Міжнародному стандарті ISO 9001,87 поняття «якість продуктів харчування» визначається як сукупність властивостей, характеристик продукції, які надають можливість задовольнити зумовлені потреби, що передбачаються вимогами стандартів серії 900. При цьому, функціонування системи якості повинне запевнити, що протягом певного часу після вживання продуктів не

з'являються шкідливі для здоров'я, життя людини наслідки та інші недоліки [4].

Неякісними продуктами харчування вважаються ті, що містять харчові добавки, які шкодять здоров'ю людини. Харчові добавки – це речовини, як правило синтетичного характеру, які додаються в продукти харчування при виготовленні різної продукції. Вченими доведено, що вони псують зубну емаль, спричиняють карієс, хвороби печінки та нирок, здатні мати канцерогенні властивості, погіршують роботу серцево-судинної системи, збуджують діяльність нервової системи, розсіюють увагу у дітей [5].

Консерванти – речовини, що подовжують строк зберігання їжі. Вони здатні порушити в організмі біохімічні реакції, впливати на спадковість і спричинити мутації, що проявляються через дії генотоксинів, які змінюють генетичний апарат [5].

В науковій формі ідею якісного харчування було розвинуто на базі класичної теорії збалансованого харчування, сформульованої під впливом праць учених з Лавуазьє, Гельмгольца та інших. Головне те, що харчування – процес підтримання та врівноваження молекулярного стану організму, процес поповнення тих витрат, які відбуваються в організмі у зв'язку з обміном речовин, витратами енергії під час активності, росту організму тощо [3]. За результатами останніх досліджень нутриціології науковці виявили залежність між вмістом у продуктах окремих нутрієнтів та станом здоров'я населення. І це дозволило сформувати новий погляд на їжу як на інструмент профілактики та лікування багатьох захворювань.

В останні роки науковці та практики звертають увагу не тільки на якість продуктів харчування, але й на їх сталість, пропонуючи розробити сталі рекомендації щодо здорового харчування на основі сталих харчових систем [6, 7].

**Висновки.** У сучасному світі люди навчилися оцінювати якість продуктів харчування та її вплив на життєдіяльність людини.

Неякісні продукти, тобто такі, що містять багато шкідливих добавок та канцерогенів, зберігалися в неправильних умовах тощо спричиняють захворювання багатьох ділянок людського організму.

Якісні продукти, на думку сучасників, – це ті, що збагачені вітамінами, мінералами, жирами, вуглеводами та білками у потрібних кількостях. Вони не шкодять здоров'ю людини, а навпаки – позитивно впливають на забезпечення нормальних функцій життєдіяльності людини та застосовуються з метою профілактики та оздоровлення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Касянчук В. В., Курганська В. О., Олешко О. М.; за ред. проф. А. Г. Дьяченка. Рациональне і безпечне харчування як основа громадського здоров'я : навчальний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2017. 355 с.
2. Безпека харчування як складова безпечної життєдіяльності людини: метод. матеріали до практ. заняття для студ. 1 курсу мед. фак., 1 курсу

стоматолог. фак. та 1 курсу фармацевт. фак. з дисципліни «Безпека життєдіяльності». Вінниця : Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, 2020. 18 с.

3. Сімахіна Г. О., Науменко Н. В. Харчування як основний чинник збереження стану здоров'я населення. "Проблеми старіння та довголіття": наук.-практ. конф. "Здоров'я, харчування, довголіття" пам'яті проф. Ю. Г. Григорова до 85-річчя від дня народження. Київ, 2016. Том 25, № 2. С. 204 – 214.

4. Сокур Т. А. Правові аспекти безпечності харчових продуктів в Україні. Право і суспільство. Запоріжжя, 2018. № 1. С. 148–153.

5. Кратко О. В., Янків М. А. Вивчення небезпечного впливу продуктів харчування на здоров'я людини. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. Кременець: Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, 2021. № 1. С. 167–170.

6. Івашура А. А., Борисенко О. М., Толмачова М. В. Стала харчова поведінка. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Сер. Нові рішення в сучасних технологіях. Харків : НТУ «ХПІ». 2021. Т. 4, вип. 10. С. 88–93.

7. Івашура А. А., Борисенко О. М., Івашура М. М., Цапко Н. С. Аналіз сталих харчових систем в Україні. *Економіка харчової промисловості*. 2022. Т. 14, вип. 2. С. 3–10.



УДК 796:378.147

**Подмарьова І. А.**  
старший викладач кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА – ЧАСТИНА ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Відомо, що фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Фізичне виховання здобувачів є нерозривною складовою частиною вищої освіти. Воно виступає якісною і результативною мірою комплексної дії різних форм, засобів і методів на здобувачів в процесі формування їх професійної компетенції.

Останнім часом досить активно обговорюються питання соціального і біологічного процесу розвитку студентської молоді засобами фізичної культури, культурологічні аспекти фізичної культури, проблеми фізкультурного виховання молоді, їх альтернативні форми організації, фізичної культури в умовах гуманітаризації освіти, конверсії засобів, методів і форм спортивного тренування в практиці фізичного виховання, соціально-культурні аспекти фізичної культури і здорового образу і спортивного стилю життя [1].

Структура фізичної культури здобувачів вищої освіти включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля.

Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності здобувачів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні. Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки здобувачів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави [2]. Відповідно умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття здобувачів і можуть мати найрізноманітніші форми. Кардинальне реформування навчальних програм з акцентом на спортизацію фізкультурного виховання студентської молоді може поставити на престижне місце заняття різними видами фізичної культури, розкрити їх ціннісний потенціал, специфічні особливості кожного у формуванні загальної культури сучасного молодого спеціаліста.

Оволодіння знаннями з основних рухових вправ для здобувача під час навчання у закладі вищої освіти є початковою базою для отримання подальших спеціальних фізкультурних знань, їх систематичним поповненням і поглибленням, що є важливими завданнями фізичної культури [3].

Одним з засобів фізичної культури і спорту у закладі вищої освіти є спортивні тренування, які здійснюються фахівцями фізичної культури,

викладачами фізичного виховання через секційну та гурткову роботу кафедри фізичного виховання.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально. Мета спортивного тренування – досягнення фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів в обраному виді спорту, досягнення високих спортивних результатів через систематичні тренування та змагальну частину.

Сучасний спорт як суспільне явище набув широкого розповсюдження тільки на початку ХІХ століття. В історії фізичної культури відомими є імена Чарльза Кінгслі та Томаса Арнольда, які одними з перших використали змагальний чинник у процесі виховання молоді. За прикладом Англії та США, керівні кола інших країн стали визнавати, що сучасний спорт це не тільки розвага, але й корисне у всіх відношеннях заняття для молоді. Перші офіційні університетські спортивні змагання було проведено у США, Англії та Швейцарії. За останні 30 років було проведено близько 200 Світових університетських чемпіонатів, що передбачають широкий спектр спортивних дисциплін. Значну частину олімпійських національних збірних складають спортсмени, чий соціальний статус здобувач вищої освіти. Студентський спорт сьогодні є потужним спортивним рухом. Спортивна діяльність на рівні міжнародного спілкування у всьому світі є престижною та є засобом її спілкування з іншими народами. Перші студентські спортивні гуртки починають створюватися в окремих містах України ще з кінця ХІХ століття.

Зараз, спортсмени поєднують виховний та навчально-тренувальний процес з участю в міжнародних змаганнях у складі національних збірних України з видів спорту [4].

Міністерства освіти і науки України відмічає, що у ЗВО та спортивних клубах розуміють, що саме вища школа є підготовкою майбутніх фахівців до самостійної життєдіяльності і саме це покладає на них велику відповідальність за здоров'я та стан фізичної підготовленості здобувачів. Також багато робиться у ЗВО для фізичного виховання протягом терміну навчання та щосеместрового заліку з фізичного виховання. Не зважаючи на важке фінансове становище у вищій школі, робиться все можливе для збереження кадрів на кафедрах фізичного виховання в значній кількості ЗВО. Перше – пов'язане з необхідністю збереження і примноження досягнень у галузі фізичної культури та спорту, визначення шляхів подальшого розвитку галузі в нових соціально-економічних умовах, її інтеграція в світове спортивне співтовариство. Друге – обумовлене необхідністю зміни пріоритетів у розвитку галузі, концентрація зусиль на використанні можливостей фізичного виховання, фізичної культури та спорту у вирішенні життєво-важливого завдання – зміцнення здоров'я населення України, збереження генофонду України. Створення нових організаційних форм керування розвитком студентських видів спорту може суттєво вплинути на покращення спортивних досягнень здобувачів вищої освіти і підняти престиж України до світового рівня. Україні вдалось зберегти в складних умовах

перехідного періоду достатньо дієву систему фізкультурно-оздоровчої роботи і спорту вищих досягнень [5].

### **Список використаних джерел**

1. Бубка С. Н. Формування індивідуальних здібностей у процесі фізичного виховання : Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. К., 1998. 28 с.

2. Алтухов В. А. Педагогічний досвід та сучасні підходи до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2015. Вип. 129, Т. 3. С. 10–14.

3. Долгова Н. О. Теоретичні аспекти модернізації фізичного виховання студентської молоді та університетського спорту. *Педагогічна освіта: Теорія і практика*. Київ, 2013. Вип. 13. С. 60–64.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, К. : *Олімпійська література*, 2012. Т. 1. 392 с.

5. Операйло С. Спорт вищих досягнень повинен розвиватись у вищому навчальному закладі [Електронний ресурс]. *Освіта України*. 2002. № 95. С. 281. Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/education/sport/operailo.doc>

УДК 796.323.2:796.012.572.263+796.012.32

**Помещикова І. П.**

к.фіз.вих.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

**Ольховікова І. В.**

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

## **ТОЧНІСТЬ ДАЛЬНИХ КИДКІВ М'ЯЧА У КОШИК КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Важливим напрямом вдосконалення системи підготовки спортсменів в ігрових видах спорту, є визначення ключових компонентів забезпечення і реалізації змагальної діяльності. Враховуючи багатоступеневість та різнобічність структури змагальної діяльності в баскетболі, необхідно більш детальне вивчення та розгляд її складових на різних рівнях, а також визначення тих дій гравців і команди, які в першу чергу мають безпосередній вплив на успішний виступ у змаганнях. Спортсменам доводиться виконувати велику кількість техніко-тактичних дій у матчі, які до того ж, мають тісний взаємозв'язок з діями партнерів по команді, суперника, а також конкретними завданнями і фазами гри. Як правило, для виявлення ефективності змагальної діяльності, фахівці використовують особливості реалізації техніко-тактичних дій у матчі [1].

Кидок у кошик є одним з найголовніших ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду. Перед командою стоїть завдання у кожній грі показувати максимально високий показник результативності кидків, бо від кожного кидка може залежити рахунок і перемога у матчі.

Результативність кидків з дальньої відстані у баскетболі завжди була і залишається актуальною, оскільки очки від їх реалізації складають, як правило, більше 20 % загального рахунку гри. На сучасному етапі розвитку баскетболу значимість цього ігрового показника зростає ще більше у зв'язку з тенденцією до активізації атакуючих і захисних дій [4].

Наші попередні дослідження були спрямовані на визначення показників точності кидків м'яча баскетболістів у змаганнях [2, 3, 5]. Отримані результати є деяким обґрунтуванням наших підходів для цього дослідження.

**Мета дослідження.** Вивчити ефективність виконання кидків м'яча з дальньої відстані у іграх чоловічої національної збірної команди України з баскетболу.

**Методи дослідження.** Для рішення поставленої мети в роботі застосовувалися наступні методи досліджень: аналіз наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, аналіз статистичних звітів ігор, методи математичної статистики. Дослідження проводилося за показниками ігор World Cup Qualifiers чоловічої збірної команди України з баскетболу 2021-2022 років. Педагогічне спостереження велося за 6 іграми World Cup Qualifiers. Склад збірної національної команди 12 гравців, віком від 22 до 34 років. Згідно поданої

технічної заявки, в складі збірної команди 4 гравці мають амплуа центрального, 4 форвардів, 4 захисників.

**Результати дослідження.** Вивчаючи точність кидків гравців збірної команди встановлено, що у середньому за гру національна збірна команда мала точність 3-и очкових кидків 31,3 % (виконуючи у середньому за гру 27,7±4,8 кидків, з них точних 8,7±0,35). Розглядаючи даний показник з урахуванням ігрового амплуа гравців було встановлено, що центрові у середньому за гру робили 0,2±0,01 кидки із дальньої відстані, з точністю влучання – 0 %. Форварди збірної команди у середньому за гру кидали у кошик з відстані 6,75 м 3,05±0,2 рази, з точністю 26,2 %, захисники – 2,6±0,2 кидка з точністю 34,6 % (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники 3-и очкових кидків в іграх кваліфікованих баскетболістів**

амплуа	Загалом кидків	Точні кидки
Форварди чоловічої збірної (n=4)	3,05±0,2	0,8±0,1
Захисники чоловічої збірної (n=4)	2,6±0,2	0,9±0,1
t	1,59	0,71
p	>0,05	>0,05

Таким чином, більшу кількість 3-и очкових кидків за гру у збірній команді роблять форварди, однак точність цих кидків вище серед гравців усіх амплуа у захисників (рис. 1).

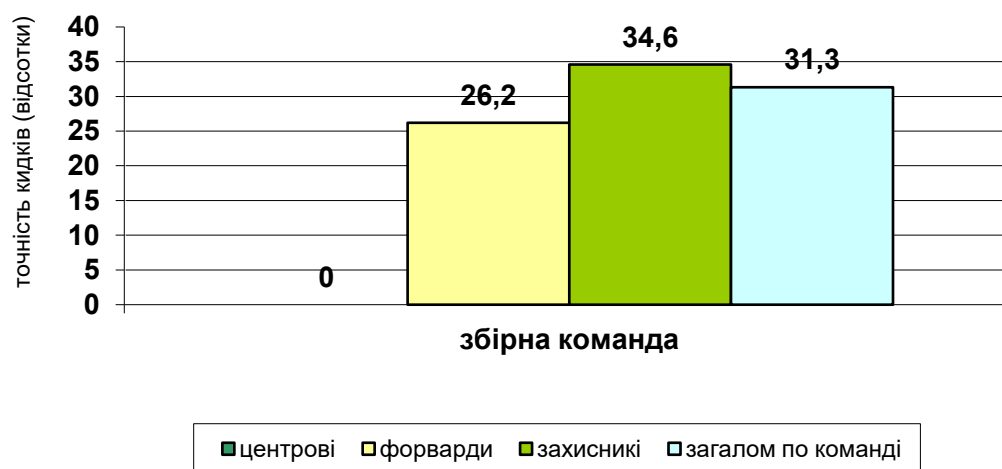


Рис. 1. Точність 3-и очкових кидків гравців різного амплуа збірної команди України (відсотки)

Порівнюючи точність кидків з дальньої відстані форвардів і захисників збірної команди України статистично достовірних відмінностей встановлено не було ( $p>0,05$ ).

**Висновки.** Центрові національної збірної країни в іграх World Cup Qualifiers з баскетболу сезону 2021-2022 років майже не використовували кидки з дальньої відстані. Більш точними у 3-и очкових кидках були захисники збірної команди із відсотком влучань 34,6 %. Статистично достовірної різниці у кількості кидків і влучань з дальньої відстані між гравцями амплуа форвард і захисник встановлено не було ( $p>0,05$ ).

### Список використаних джерел

1. Безмылов Н. Влияние реализации отдельных технико-тактических действий на итоговое выступление баскетбольной команды в соревнованиях. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2014. Вип. 11 (52), С. 9–14.
2. Помещикова І. П., Харченко Є. С., Кириченко К. А. Ефективність кидків м'яча у іграх жіночих баскетбольних команд першої ліги // Проблеми розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти: збірка статей X міжнародної наукової конференції, 7 лютого 2014 г. Белгород – Харьков – Красноярск; ХГАФК, 2014. С. 137– 141.
3. Помещикова І. П., Харченко Є. С. Точність кидків м'яча в кошик баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивні ігри* 2017. № 2. С. 56–59.
4. Селіванов Є. В., Почерніна М. Г., Почерніна А. Г. Застосування інтерактивних технологій для розвитку точності кидків з дальньої відстані в баскетболі. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 23–24 апреля 2013 года, БГТУ им. В. Г. Шухова. – Белгород, 2013. С. 293–297.
5. Харченко Є. С., Помещикова І. П. Аналіз точності кидків м'яча в кошик баскетболістами студентської команди. // Баскетбол: історія, сучасність, перспективи : матеріали I Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної інтернетконференції, м. Дніпро, 20-21 грудня. Дніпро : ДДІФКіС, 2016. С. 179–182.

УДК 796.3:796.015.84

**Помещикова І. П.**

к.фіз.вих.н., доцент

Харківська державна академія фізичної культури

**Червона С. П.**

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

**Мерзлікін М. В.**

викладач

Харківська державна академія фізичної культури

## **МЕТОДИ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Спортивне прогнозування знаходиться на новому етапі свого розвитку, це не тільки розширення кола наукових і практичних організацій, що займаються питаннями прогнозування, а й появи нових, а також істотного вдосконалення старих випробуваних методів розробки прогнозів.

Прогнозування в спорті тісно пов'язано з керуванням, тому що забезпечує досить обґрунтовані передумови для прийняття управлінських рішень як у сфері організації спорту, так і в сфері спортивної підготовки, змагальної діяльності. За визначенням Шинкарук О. А. прогнозування – складання прогнозів у спорті – це форма конкретизації передбачення перспектив розвитку того чи іншого процесу або явища, характерного для спортивної діяльності. За даними автора у спорті виділяють такі види прогнозування: короткострокове, що пов'язане з невеликими тимчасовими проміжками, котрі звичайно обчислюються хвилинами і годинами, днями; середньострокове, що охоплює тижні й місяці; довгострокове може охоплювати періоди від 1–2 до 3–4 років; наддовгострокове – від 5–10 до 15–20 і більше років. Автор відзначає, що прогнозуванню в спорті піддаються різні процеси і явища: тенденції розвитку спорту; перспективи розвитку окремих видів спорту; перспективи розвитку системи спортивної підготовки і змагань; перспективи розвитку техніки і тактики окремих видів спорту; прогноз збільшення кількості спортивних рекордів; співвідношення сил на міжнародній та національній спортивних аренах і техніко-тактичних і функціональних можливостей окремих спортсменів і команд; прогноз розвитку спортивної боротьби в окремих змаганнях, поєдинках, двобоях, стартах тощо [6].

Жалій Р. В. із співавторами дають своє визначення спортивного прогнозування. На їх думку це наукове передбачення перспектив розвитку спорту (у всьому різноманітті) на основі знання об'єктивних законів і діалектико-матеріалістичного аналізу дійсного його стану. Автори відзначають, що при прогнозуванні в першу чергу необхідно орієнтуватися на консервативні ознаки, так як саме вони обмежують зростання спортивної майстерності. Лабільні показники в меншій мірі обмежують спортивне вдосконалення, тому що під впливом раціонального організованою тренування вони можуть бути значно покращені. Очевидно, що кожен вид спорту характеризується специфічним

«набором» більш-менш стабільних показників, які можуть бути використані при прогнозуванні очікуваних досягненні [2].

Прогнозування, за визначенням В. М. Василюк – це вид пізнавальної діяльності людини, що забезпечує формування прогнозів розвитку об'єкта на основі ймовірного, науково обґрунтованого аналізу динаміки його станів. Автор розрізняє такі види прогнозування: науковий, емпіричний, інтуїтивний, емоційний. За його ствердженням методи прогнозування ґрунтуються на двох основних підходах: евристичному й математичному. Евристичний метод ґрунтується на думках спеціалістів у цій галузі знань. Математичні методи підрозділяються на методи моделювання процесів руху (розвитку) та екстраполяції [1].

Ефективне прогнозування передбачає єдність теоретичної й експериментальної діяльності. Виявляється це в тому, що прогнозування завжди повинне спиратися на результати спостережень і експериментів, а результати прогнозів визначають напрям експериментальної діяльності.

Шинкарук О. А. виділяє такі методи прогнозування як: метод екстраполяції, метод експертних оцінок, або метод Дельфі. Метод екстраполяції припускає поширення висновків, отриманих зі спостереження над однією частиною будь-якого явища, на інші його частини. В умовах спорту екстраполяція дозволяє здійснити прогнози росту світових рекордів на основі вивчення відповідних закономірностей у попередні роки. Аналогічно можна прогнозувати ріст спортивної майстерності окремих спортсменів, команд тощо. У процесі екстраполяції необхідно розрахувати діапазони можливих коливань прогнозованих показників, схарактеризувати загальну тенденцію їх змін. Метод експертних оцінок, або метод Дельфі (англ. Delphi technique) – один із основних класів методів науково-технічного прогнозування, який ґрунтується на припущенні, що на основі думок експертів можна збудувати адекватну модель майбутнього розвитку об'єкта прогнозування. Відправною інформацією при цьому є думка спеціалістів, які займаються дослідженнями й розробками в прогнозованій галузі [6].

Прогнозування є досить складним процесом, оскільки головною умовою надійності є готовність діяти ефективно в екстремальних умовах. В основу прогнозу надійності закладаються багаточисленні показники, які В. М. Василюк поділяє на п'ять груп: соціальні, соціальнопсихологічні, особистісні, спортивного результату, функціональні [1].

Запропонований Шевченко Н. Ю., Ареф'єва О. Б. концептуальний підхід до прогнозування результатів хокейних змагань передбачає проведення переданалізу для отримання необхідних вихідних даних і проведення первинної оцінки команди в цілому і індивідуально кожного гравця за певними показниками (оцінка стану команди в турнірній таблиці, розрахунок коефіцієнта ефективності команди, оцінка надійності спортивних досягнень, оцінка індивідуальних досягнень хокеїстів) та безпосередньо прогнозування результату матчу в залежності від складу команди. Отримана за допомогою нейромережевого моделювання прогнозна інформація може бути використана



при корегуванні стратегії тренування кожного гравця окремо та команди в цілому з метою підвищення їх спортивної та командної ефективності (результативності) [5].

Такої ж думки притримується Наумець Є. О. наголошуючи на тому, що прогнозування результатів спортивних ігор являє собою різновид сучасних задач прийняття рішень. За допомогою прогнозування результатів змагань можна визначити «слабкі» місця спортсмена і команди у цілому у кількісному вираженні та запропонувати шляхи або засоби вдосконалення рівня професіоналізму спортсменів [4].

Латишев М. із співавторами стверджують, що для прогнозування застосовуються показники підготовленості, антропометричні, біологічні та фізіологічні показники. Також використовують показники, які стосуються місця проведення змагань, змін у правилах змагання, наявність змагальної практики тощо. У короткостроковій перспективі спортивний результат і показники змагальної діяльності є одним з основних критеріїв для прогнозування для більшості популярних командних видів спорту. Спортивний результат під час прогнозування використовується для всіх видів спорту, але для спортивних ігор він більш інформативний [3].

Прогнозування результатів спортивних змагань допомагає тренеру визначитися з побудовою стратегії гри. Сучасний підхід до спортивного прогнозування базується на оперуванні адекватною інформацією щодо особливостей стану спортсмена в різні моменти часу і аналізі динаміки змагальної ефективності в минулому.

### **Список використаних джерел**

1. Василюк В. М. Прогнозування змагальної діяльності студентів-спортсменів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2016. Вип. 9. С. 83–91.

2. Жалій Р.В., Скидан С., Косуков М. Методологічні і теоретичні аспекти прогнозування спортивних здібностей. //Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 01 груд. 2021 р. Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2021. С. 235–239.

3. Латишев М., Квасниця О., Спесивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 1. С. 39–47.

4. Наумець Є. О. Прийняття рішень на основі прогнозування результатів спортивних змагань з використанням методів штучного інтелекту: нейромережеві технології у професійному футболі //The 5th International scientific and practical conference “The world of science and innovation”(December 9-11, 2020) Cognum Publishing House, London, United Kingdom. 2020. 1012 p. 2020. С. 607.

5. Шевченко Н. Ю., Ареф'єва О. Б. Прийняття рішень на основі прогнозування результатів спортивних змагань з використанням нейромережових технологій. *Вісник Донбаської державної машинобудівної академії*. 2019. № 1. С. 175–180.

6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

УДК 338.48-52-057.875

**Пономаренко Д. С.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЛЬ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** Спортивний туризм може мати важливу роль в оздоровленні та зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти. Завдяки спортивним подіям та активному відпочинку, здобувачі можуть покращити своє фізичне та психічне здоров'я, а також розвинути командну співпрацю та лідерські якості. Перш за все, спортивний туризм може допомогти здобувачам покращити своє фізичне здоров'я. Під час спортивних заходів вони займаються фізичними вправами, що сприяє розвитку м'язів та покращенню дихальної та серцево-судинної систем. Крім того, спортивний туризм може мати позитивний вплив на психічне здоров'я. Активний відпочинок та змагання можуть допомогти зняти стрес та покращити настрій. Спортивні події можуть бути джерелом нових вражень та позитивних емоцій, що сприяє загальному самопочуттю та релаксації [1, с. 75].

**Мета дослідження:** ознайомитися з поняттями туризму та зрозуміти важливість фізичної активності для кожного з нас.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Туризм – це мандри (подорож, похід) у вільний час; вид активного відпочинку, засіб оздоровлення, пізнання духовного і соціального розвитку людини. Туризм – це життя у всьому його різноманітті, сконцентроване на короткому проміжку часу, що характеризується певним цілепокладанням і способом реалізації. Систематичні заняття туризмом покликані забезпечити гармонійне зростання фізичних ознак і сумісних з ним навичок, досягнення потрібного рівня згуртованої фізичної підготовленості зважаючи на особливості поточного періоду вікового розвитку, підвищення ступеня загартування організму, ознайомлення з поглибленими знаннями з обраного різновиду спорту. Наразі кожна друга людина в нашій країні або подорожує, або бере участь в екскурсіях. Учні та здобувачі вищої освіти прагнуть до активного відпочинку. Численні приклади свідчать про те, що саме цей вид відпочинку добродійно впливає на здоров'я, нервово-емоційну сферу, стан психічного здоров'я туриста. Крім того, спортивний туризм може розвивати командну співпрацю та лідерські якості. Під час спортивних змагань здобувачі вищої освіти навчаються працювати в команді, взаємодіяти з іншими людьми та розвивати навички лідерства. Ці навички можуть бути корисними для них [4, с. 54].

Загальновідомо, що під час ходьби тіло тренується, серце працює енергійніше, розвивається спритність, координація рухів, поліпшується живлення м'язів, що працюють, збільшується їх обсяг і сила, прискорюється кровотік в судинах і кров більше насичується киснем, дихання стає глибшим, та покращується постава [2, с.75].

Спортивно-оздоровчий туризм є ефективним засобом фізичного розвитку, формування функціональних резервів організму людини, оскільки він доступний людям з різною фізичною підготовкою і дозволяє покращити показники здоров'я людини. К. Мулик вказує, що активний туризм, який впливає на м'язову, серцево-судинну, дихальну системи, суглоби та зв'язки, є особливо корисним, а при подоланні всіх перешкод впущені у дію всі без винятку групи м'язів. На думку Л. Тимошенко, К. Лабарткової фізичне виховання здобувачів вищої освіти в українській вищій школі орієнтується на європейську модель: більше автономії у виборі форм і засобів, більший акцент на заняттях у рамках спортивного туризму. Дослідження Л. Цюкало показали, що завдяки використанню елементів спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання у здобувачів вищої освіти покращився індекс маси тіла, деякі показники артеріального тиску, середня частота серцевих скорочень, показники загальної витривалості, а також показники відновлення пульсу [3, с. 22].

**Висновок.** З нашого дослідження можна зробити висновок, що фізична рекреація – це шанс для зосередження на своєму здоров'ї та фізичній формі, а також отримання максимальної користі від цього процесу. Фізична активність, що здійснюється для задоволення та для покращення здоров'я або настрою. Фізична рекреація зазвичай більш цілеспрямована і спланована, ніж гра, але вона, як правило, має обмежену організаційну структуру. Деякі висококонкурентні та організовані види спорту розглядаються як рекреація, але головна мета участі в них - відновити сили, а не змагатися.

Одним із важливих у проблемних аспектах фізичної рекреації є виховання здорового стану та правильного способу життя здобувачів вищої освіти у сучасних умовах.

### **Список використаних джерел**

1. Писаревський І. М., Погасій С. О., Андренко І. Б., Покоłodна М. М., Сегеда І. В. Організація туризму : навч. посіб. Харків, 2008, С. 74–78.
2. Лясота Т. І. Спортивні види туризму : навч. посіб. Чернівці, 2019, С. 75.
3. Грицак Ю. П. Організація самодіяльного туризму : навч. посіб. Харків, 2008. С. 20–23.
4. Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П. Теоретико-методичні засади туристсько-краєзнавчої роботи у вищих навчальних закладах : навч. - метод. посіб. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 54–56.

УДК: 373.51

**Попович Ю. С.**

здобувачка освіти другого (магістерського) рівня

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

**Несен О. О.**

к.фіз.вих., доцент кафедри теорії,

методики і практики фізичного виховання

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ПРОБЛЕМИ ПРОВЕДЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

**Вступ.** При формуванні особистості школярів величезне значення має фізичне виховання, адже саме у дитячому та підлітковому віці закладається фундамент фізичного розвитку і здоров'я людини [6]. З огляду на це особливого значення набувають саме уроки з фізичної культури.

Актуальність проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків в Україні посилюється на тлі збільшення відсотку дітей, що мають певні відхилення у стані здоров'я з різних причин: погіршення екології, збільшення несприятливих психологічних ситуацій, відсутність регулярної фізичної активності в умовах воєнного стану.

Фізична активність сприяє вдосконаленню фізичних якостей людини, розвитку комунікабельності, сприяє позбавленню комплексів, позитивно впливає на покращення розумової діяльності, виховує волю, мужність, наполегливість у досягненні мети, почуття відповідальності.

В умовах дистанційного навчання особливо гостро постало питання організації та проведення практичних дисциплін, враховуючи не рівні можливості школярів забезпечити собі необхідний інвентар, місце для занять та безпосередньо стабільне та достатньо швидке інтернет з'єднання [5].

Тому, питання вивчення проблем у проведенні уроків фізичної культури для здобувачів середньої освіти буде першим кроком та основою для вдосконалення самого процесу навчання.

**Мета дослідження.** Метою дослідження є аналіз актуальних проблем при проведенні уроків фізичної культури в школі за вимогами реформи нової української школи (далі – НУШ) в галузі фізичної культури.

**Матеріали і методи дослідження.** При підготовці роботи використовувалися аналіз літератури та методи педагогічного спостереження за проведенням уроків фізичної культури у дистанційному форматі у закладах середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Будь-яка усвідомлена діяльність можлива лише за умови чіткого визначення її мети. Мета – це очікуваний результат діяльності, до якого прагне людина. Будь-яка мета реалізується шляхом її конкретизації в цілому комплексі послідовних, тісно взаємопов'язаних завдань [4].

Мета фізичного виховання – підготовка всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, які органічно поєднують у собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку, охорону та зміцнення фізичного і духовного здоров'я людини [2, 3, 6].

Виходячи із мети, завдання фізичного виховання в закладах середньої освіти наступні: підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичної культури, сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності, позитивного відношення до систематичних занять фізичними вправами, фізичного самовдосконалення та здорового способу життя, надання необхідних знань, умінь та навичок у фізкультурній галузі з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення працездатності здобувачів, оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю, виховання організаторських навичок, дотримання правил особистої гігієни та загартовування організму, тощо.

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти і науки. Головна мета якої створити школу, в якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, як це було раніше, а буде формувати вміння застосовувати ці знання у повсякденному житті [1].

Реформу НУШ розраховано на роки, адже неможливо швидко змінити освітню традицію, що плекалася в Україні протягом десятиліть. Проте зміни вже розпочались, і Міністерство освіти і науки робить усе, аби вони були невідворотними.

Одне з нововведень НУШ у фізичній культурі – це модельна навчальна програма. Її основне завдання – не здійснювати спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні та особисті якості, формувати ключові компетентності. Важливою особливістю нової побудови процесу фізичної культури в закладах середньої освіти стає одночасне проведення трьох-чотирьох варіативних модулів, із 60 які запропоновані у навчальній програмі під час кожного навчального періоду [2, 3].

Планується, що варіативні модулі змінюватимуться кожному чверть або триместр, а їх вибір лягає на самих учнів та вчителів, виходячи із ряду критеріїв.

Даний підхід в галузі спортивного виховання та підготовки, на наш погляд, сприятиме зростанню зацікавленості учнів в уроках з фізичного виховання, адже саме вони обиратимуть ті модулі, які їм більш до вподоби, відповідно і займатимуться фізичною активністю більш охоче.

Сьогодні умови пандемії та воєнного стану в Україні вимагають нових підходів до освітнього процесу. Особливих змін у підходах до викладання, зазнало саме викладання фізичної культури, адже дистанційна форму уроків спочатку здавався взагалі не можливою для даної дисципліни.

Освітні онлайн платформи, такого типу як Google Classroom, який широко використовувався в умовах сучасної дистанційної освіти, має направленість більше на теоретичні аспекти викладання дисциплін, або ж доцільний при асинхронному режимі проведення занять, коли вчитель заздалегідь готує

відеоконтент для учнів та завантажує на платформу, а учні у певних місцях надсилають звіти про виконання вправ.

Тож, викладачі фізичної культури активно перейшли до таких освітніх онлайн платформ, як Google Meet та Zoom для синхронного проведення уроків, під час яких можна контролювати та корегувати дії учнів.

Але залишились певні труднощі при поведенні таких онлайн уроків з фізичної культури:

1. Відсутність у дітей необхідного спортивного інвентарю, навіть придбання м'ячів з волейболу, футболу та баскетболу є досить затратним для батьків і не кожен може собі це дозволити.

2. Відсутність вільного спеціального місця для занять, в кімнатах багатьох учнів досить мало місця та багато речей, яких можна пошкодити, виконуючи певні вправи, наприклад зі спортивними м'ячами чи скакалкою.

3. Окремою проблемою є те, що в домашніх умовах учні просто не хочуть займатися фізичною активністю, їх важко підняти з дивану та вмотивувати виконувати комплекс фізичних вправ в онлайн форматі на камеру. У одних дітей це зумовлено лінощами, у інших певними дитячими комплексами, у третіх – нудьгою, бо більшість вправ у вчителів повторюються з уроку в урок та не приносять задоволення та не сприяють зацікавленню.

4. Відсутність групових та командних вправ та змагального компоненту, що також призводить до зниження інтересу учнів до даного предмету.

Але складно не лише учням та батькам, важко і вчителю. Актуалізується необхідність підбирати такий комплекс вправ, який буде можливо виконати в домашніх умовах, з мінімальною кількістю спортивного інвентарю та в умовах невеликої площі учнівських кімнат. Необхідно також пам'ятати і про спеціалізовані вправи варіативних модулів, які діти обрали у певний навчальний період для активності.

Дані проблеми дистанційної освіти зумовлюють необхідність розробки низки практичних рекомендацій з проведення індивідуальних фізичних вправ, які спрямовані як на розвиток фізичних якостей так і будуть відповідати певній спеціалізації, тобто будуть відображати зміст обраних учнями варіативних модулів.

**Висновки.** Проаналізувавши основну мету та завдання фізичної культури, основні положення реформи НУШ у фізкультурній галузі та основні проблеми, які постали перед учнями та вчителями в умовах дистанційної освіти, стає очевидним актуальність питання пошуку нових цікавих вправ та їх комплексів при викладанні уроків фізичної культури у закладах середньої освіти, які би відображали зміст обраних учнями варіативних модулів модельної навчальної програми.

**Перспективи подальших досліджень** Перспективи подальших наукових досліджень з даної тематики ми розглядаємо у підборі комплексів фізичних вправ які би відповідали актуальним вимогам дистанційного освітнього процесу та залучали учнів до систематичних самостійних занять оздоровчими фізичними

вправами та спортом для досягнення здорового спортивного способу життя школярів.

### **Список використаних джерел**

1. Гриневич Л., Елькін О., Калашнікова С., Коберник І., Ковтунець В., Макаренко О., Малахова О., Нанаєва Т., Усатенко Г., Хобзей П., Шиян Р. Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої освіти. Київ : Міністерство освіти і науки України, 2016. 34 с.

2. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації освітнього процесу та викладання навчальних предметів у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Додаток 16. Освітня галузь «Фізична культура». URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/metodichni-rekomendaciyi>

3. Педан О. С., Коломєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Наказ МОН України № 795 від 12.07.2021 р. «Про надання грифа «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» модельним навчальним програмам для закладів загальної середньої освіти». URL : [https://drive.google.com/file/d/1gCY8mn\\_OF4DiiZCnofO7C1XNAIqH6LqA/view](https://drive.google.com/file/d/1gCY8mn_OF4DiiZCnofO7C1XNAIqH6LqA/view)

4. Раєвський Р. Т., Ареф'єв В. Г., Зубалій М. Д. та ін. Концепція національної системи ФВ дітей, учнівської молоді і студентської молоді України. *Початкова школа*. 1994. №8. С. 50–54.

5. Хома Т. Специфіка діяльності вчителя фізичної культури в контексті освітніх реформ. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 27. Том 5. С.183–187.

6. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. 304 с.



УДК 796.011.3+796.035

**Прасол Є. В.**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
механічного факультету ХНАДУ

Науковий керівник: ст. викладач Семенов А. І.  
ХНАДУ

## **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Фізична культура є важливою частиною спорту, одним зі способів фізичного виховання. Вона, так чи інакше, стосується всіх сфер суспільства, впливає на основні сфери життя. Спорт створює спосіб життя людей, професійний бік, сприяє формуванню моральних цінностей тощо.

Головною причиною цього є зниження рівня здоров'я населення. У зв'язку з цим головне завдання знаходження ефективних шляхів, способів, методів фізичного виховання нового покоління.

Технології фізкультурно - оздоровчого напрямку «Оздоровча фізична культура» – похідна від узагальненого поняття технологіях, у тому числі, які можна використовувати у школі. "фізична культура". Оздоровча фізкультура використовує всі форми, засоби та методи фізкультури, які забезпечують зміцнення та збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Завданням оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, підвищення опірності організму шкідливим впливам довкілля, попередження захворювань тощо. Заняття оздоровчою фізичною культурою не ставлять собі завдання досягнення будь-яких спортивних результатів або лікування хвороби та доступні всім практично здоровим людям [3, с. 13–19].

В оздоровчій фізичній культурі можна виділити як мінімум три аспекти: діяльнісний, предметно-ціннісний та результативний. Розглянемо основні терміни та поняття, які вживаються з прикметником фізкультурно-оздоровча:

1. фізкультурно-оздоровча технологія.
2. фізкультурно-оздоровча діяльність.
3. фізкультурно-оздоровча робота.
4. фізкультурно-оздоровчі заходи.
5. фізкультурно-оздоровча система.

По суті, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення та підтримання фізичного благополуччя, та на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури, та оздоровлення. Це основні правила використання спеціальних знань та умінь, способів організації та здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Сьогодні фізкультурно-оздоровчі технології не є надбанням особистого досвіду рідкісних фахівців, а розробляються відповідно до здобутків медичної науки. Будь-яка фізкультурно-оздоровча технологія включає постановку мети та завдань оздоровлення, і власне реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності в

тій чи іншій формі. Технологія охоплює реалізацію оздоровчої програми, визначення рівня здоров'я, тестування фізичної підготовленості, і навіть питання управління та адміністрування. Таким чином, фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб здійснення різноманітної фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це база, де будується так звана оздоровча промисловість і фізкультурно-оздоровча робота. Фізкультурно-оздоровчі технології в школі можуть здійснюватися за різними напрямками: шейпінг, аеробіка, фітнес, бодібілдинг (атлетична гімнастика), калланетика, ізотон, стретчинг, а також біг, туризм, плавання як оздоровчі види спорту та інші види діяльності, які використовуються у дозвільній діяльності.

Фізкультурно-оздоровча робота – це комплекс заходів, які проводяться співробітниками освітнього закладу, спрямованих на зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я та оздоровлення організму дитини [2, с. 33–36].

Метою фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних освітніх закладах є освоєння основних рухових дій, підготовка до фізичного виховання у школі, профілактика захворювань та зміцнення здоров'я засобами фізичної культури.

Фізкультурно-оздоровча діяльність – це діяльність, що здійснюється фізкультурно-спортивною організацією незалежно від її організаційно-правової форми, спрямована на задоволення потреб громадян у збереженні та зміцненні здоров'я, фізичній підготовці та фізичному розвитку, що включає у тому числі проведення фізкультурних заходів.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія поєднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [4, с. 49–51].

Роль фізичної підготовки людини важко переоцінити. Заняття спортом та фізичні навантаження є необхідним елементом нормального життя для здорової людини. При цьому вони впливають не тільки на фізичний, а й на психологічний стан, роблять людину енергійною, впевненою в собі, дисциплінованою.

Загальновідомим фактом є те, що регулярні фізичні вправи позитивно впливають на серцево-судинну систему, сприяють зміцненню м'язів, виправленню постави та нормалізації ваги, зміцнюють кістки та надають гнучкість суглобам та зв'язкам [1, с. 18–19].

Можна зробити висновок, що заняття фізичною культурою можуть вплинути на здоров'я людини, поліпшити її фізичні та психологічні якості. Але, на жаль, зараз існує проблема мотивації до таких занять. Причинами є неорганізованість, лінь, брак часу, сил, бажання, погана організація навчального процесу з дисципліни фізична культура. Здоров'я це головніше, що має людина. Тому, слідкувати за ним потрібно дуже ретельно, хоча б для підтримання стану самопочуття. Для того, щоб його підтримати потрібно приділяти щонайменше 10 хвилин для ранкової зарядки. Особливо важливо робити зарядку для спини та рівної постави, бо від того яка в нас постава залежить багато чого іншого. Наприклад, якість нашого зору також залежить від постави спини.

Долучати любов до спорту та занять фізичною культурою необхідно з самого дитинства. Дитина повинна усвідомлювати, що здоров'я повністю залежить від її власних зусиль та прагнень. Інтерес дітей до фізичних вправ формується спільними зусиллями найближчого оточення. Підростаюче покоління має бачити хороші приклади, які допоможуть їм зрозуміти, що майбутнє це особиста справа [4, с. 75–76].

### **Список використаних джерел**

1. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2008. С. 71.
2. Сергієнко В. М., Полтавцева Т. І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посібн. для студентів спец. *Фізична культура*. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2008. С. 164.
3. Фролова Л. С., Глазирін І. Д. Фахова виробнича практика: спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота : навч. посіб. Черкаси : Вид. ЧНУ. 2013. С. 278.
4. Цибульська В. В., Безверхня Г. В. Організація та методика спортивно-масової роботи : навч. посіб. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. С. 211.

УДК 331.101.1

**Протасенко О. Ф.**

к.т.н., доцент

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

**Мигаль Г. В.**

д.т.н., професор

НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

## **КУЛЬТУРА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКА**

Різноманітні параметри навколишнього середовища на робочому місці (ергономіка, акустика, освітлення, тепловий комфорт тощо) впливають на фізичне здоров'я працівника. Добре фізичне здоров'я працівника сприяє підвищенню таких показників компанії, як здорова організаційна культура продуктивність праці, безпека працівника, фінансова економія, репутація компанії [1].

Варто зазначити, що більшість витрат, пов'язаних з веденням бізнесу, пов'язані саме з людьми, включаючи зарплату і виплати. Здоров'я співробітників впливає на компанію різними шляхами, часом у вигляді прямих витрат, наприклад, витрати на охорону здоров'я та компенсації працівникам тощо, а інколи у вигляді непрямих витрат, наприклад, низька продуктивність, прогули, низька залученість у діяльність компанії тощо. Таким чином, для будь-якої компанії важливі заходи і засоби підтримки здоров'я працівників.

Розглянемо більш детально складові фізичного здоров'я працівника на робочому місці [2].

Перша складова фізичного здоров'я працівника – фізичне навантаження. Фізичне навантаження працівника пов'язане з особливостями робочого середовища, яке сприяє розвитку і підтримці фізичної форми шляхом забезпечення фізичних рухів і простору для фізичної діяльності на робочому місці. Для цього сьогодні використовують принципи активного проектування робочого місця і середовища.

Активне проектування зосереджене на плануванні робочого середовища таким чином, щоб збільшити фізичну активність працівників. Такий підхід сприяє збільшенню рухів працівників на робочому місці. Наразі сидячі пози і малорухливість поширені на робочих місцях, тому різні дизайнерські та просторові рішення, які сприяють фізичному руху та активності працівників, активно інтегрують у компанії.

Активний дизайн інтер'єру пропонує такі варіанти для зміцнення здоров'я працівників на робочому місці:

- 1) зміна планування елементів робочого простору, щоб стимулювати працівників більше рухатись. Наприклад, використання міжкімнатних сходів – відомий спосіб активного дизайну інтер'єру. Використання внутрішніх сходів може сприяти частішому фізичному переміщенню на робочому місці;

2) заохочення до зміни поведінки працівників. Наприклад, розміщення дошок із цікавими повідомленнями щодо заходів у компанії може стимулювати працівників частіше їх перевіряти і через це частіше рухатись;

3) створення місць для фізичних вправ, зокрема, обладнання активних робочих місць, які включають, наприклад, комбінацію столу та бігової доріжки або педалі велосипеда для збільшення фізичних рухів під час роботи.

У сукупності це стимулює працівників відмовитися від сидячого способу роботи і частіше рухатися.

Друга складова фізичного здоров'я працівника – фізичний комфорт. Фізичний комфорт – це комфорт органів чуття і систем організму людини. Він включає в себе комфорт чотирьох основних систем – зорової, слухової, теплової і нюхової.

Забезпечення візуального комфорту в основному стосується питань освітлення на робочому місці. Для забезпечення належного освітлення необхідно забезпечити достатній рівень освітленості 300 лк для загальних приміщень і 300 - 500 лк для комп'ютерних робочих місць.

Слуховий комфорт на робочому місці на сьогодні є найбільш дискусійним питанням. Офіси відкритого планування стали найпоширенішим типом офісів через прагнення керівництва до заохочення співробітників до постійної взаємодії. Однак недоліком відкритого середовища є надмірний шум, який викликає роздратування, стрес і фізичну втому, не кажучи вже про втрату концентрації та продуктивності. Слуховий комфорт на робочому місці може бути досягнутий за допомогою застосування трьох основних стратегій:

- 1) принципи планування простору;
- 2) системи звукоізоляції і звукового маскування;
- 3) методи будівництва, що пом'якшують вплив шуму.

Тепловий комфорт на робочому місці можна досягти за допомогою застосування на робочих місцях комплексу таких заходів:

- 1) оцінювання факторів навколишнього середовища та визначення їх впливу на фізичне самопочуття працівника;
- 2) забезпечення індивідуальних пристроїв теплового комфорту таких, як системи вентиляції приміщень;
- 3) забезпечення гнучкого графіку роботи, щоб працівники могли переходити в інше приміщення з бажаною температурою;
- 4) підтримання відносної вологості 30 - 60 %;

Періодичні опитування співробітників, щоб зрозуміти ступень задоволеності працівників тепловим комфортом на робочих місцях.

Нюховий комфорт стосується не лише неприємних запахів, а й токсичних хімікатів, які використовують для створення приємних запахів. Неприємні запахи на робочому місці можуть надходити з різних джерел, таких як їжа, сміття, ванні кімнати тощо. Крім того, існує проблема хімічної чутливості на робочому місці для тих, хто має алергію на певні хімікати, що використовують в освіжувачах повітря та косметичних лосьйонах. Дослідження показують, що майже 20 % людей мають хімічну чутливість до хімічних речовин, які

використовують в повсякденних продуктах гігієни (мило, освіжувачі повітря, засоби для прибирання тощо). Це викликає застереження щодо щоденного використання хімічних речовин на робочих місцях. Для запобігання впливу сильних запахів і підвищення нюхового комфорту працівників на робочих місцях використовують такі стратегії:

- 1) застосування дверей, що самозачиняються;
- 2) буферний простір, такий як проміжна кімната, вестибюль або коридор, що відокремлюють приміщення, що створює сильні запахи з основних робочих приміщень;
- 3) застосування на робочому місці політики щодо чутливості до запахів і використання щоденних продуктів із сильними запахами.

Третя складова фізичного здоров'я працівника – фізичне харчування. Відомо, що фізична активність і правильне харчування становлять базу здоров'я людини. За даними ВООЗ, неправильне харчування, особливо споживання значної кількості їжі і напоїв з високим вмістом калорій, але з низьким вмістом поживних речовин, а також недостатня фізична активність є головними причинами появи надмірної ваги та ожиріння.

Медичний стан, який називають метаболічним синдромом або синдромом резистентності до інсуліну, у поєднанні з метаболічними розладами, що проявляються у розвитку ожиріння, високого кров'яного тиску та діабету, викликають занепокоєння, оскільки вони суттєво впливають на фізичне самопочуття працівників і їхню працездатність. Саме харчові звички працівників найбільшою мірою впливають на розвиток таких проблем фізичного здоров'я у працівників.

Проте розвитку таких проблем можна запобігти за допомогою підвищення обізнаності працівників щодо системи здорового харчування і її впливу на здоров'я і фізичне самопочуття, яка включає споживання здорових жирів, споживання фруктів і овочів, споживання цільного зерна, а також обмеження споживання цукру і надмірної кількості калорій.

Окрім застосування системи здорового харчування, сьогодні у компаніях використовують стратегії на основі екологічних атрибутів робочого місця і архітектури вибору для підтримки більш здорового харчування і поведінки на робочому місці.

Стратегія на основі екологічних атрибутів робочого місця включає:

- 1) надання зручностей, пов'язаних із харчуванням працівників на робочому місці;
- 2) покращення функцій закладу харчування у компаніях.

Зручності, пов'язані з харчуванням на робочому місці, включають: наявність холодильних сховищ, доступних для зберігання особистих харчових продуктів, які приносять працівники; прилади для розігріву їжі, такі, як мікрохвильова піч; засоби для миття посуду та раковини.

Удосконалення функцій закладів харчування у компаніях заохочує співробітників використовувати простір, щоб не їсти наодинці, а спілкуватися з колегами під час обіду. Харчування в соціальному оточенні має кілька переваг:

уповільнює швидкість прийому їжі, змушує людей уважніше ставитися до типу, кількості та вмісту їжі, яку вони споживають, підвищує соціальний добробут під час спілкування за обідом. Характеристики приміщень для прийому їжі включають: достатню кількість місць для сидіння; денне світло; елементи мистецтва та дизайну такі, як картини, рослини, музика тощо; мати достатню площу, щоб одночасно вмістити принаймні 25 % працівників.

Архітектура вибору – це практика представлення вибору споживачам у момент прийняття рішення із впливом на їх рішення щодо бажаних варіантів. Такий вплив на рішення людей називається підштовхуванням. Такі принципи використовують, щоб вплинути на вибір працівниками здоровішої їжі.

### **Список використаних джерел**

1. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Роль людського чинника в управлінні виробничою безпекою. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Серія: *Нові рішення в сучасних технологіях*, 2020. № 1 (3). С. 60–65.
2. Протасенко О. Ф., Мигаль Г. В. Нові поняття сучасної ергономіки. *Открытые информационные и компьютерные технологии*, 2018. Вип. 79. С. 162–171.

УДК: 796/799:004

**Рожков В. О.**

к.фіз.вих., доцент кафедри  
олімпійського та професійного спорту  
Харківська державна академія фізичної культури

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНОМУ СПОРТІ**

Сучасна система підготовки спортсменів характеризується різноманітним застосуванням систем управління тренувальним процесом [1]. В останній час, з метою підвищення працездатності спортсмена, широке застосування набуло використання інноваційних біомеханічних технологій. З метою підвищення ефективності тренувального процесу все більшою мірою стає актуальним застосування сучасних засобів діагностики різних сторін підготовки спортсмена.

**Мета роботи:** з'ясувати особливості застосування інноваційних технологій у підготовці спортсменів.

**Матеріал і методи дослідження:** проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасній технології спорту основою підвищення працездатності спортсменів є застосування технічних засобів тренування, впровадження яких дозволяє здійснювати вплив на різні сторони підготовки спортсменів.

З метою оптимізації рухів спортсмена ефективними є програми біомеханічного аналізу Kinovea, Dartfish. За допомогою даного програмного забезпечення можна визначити часові, швидкісні, кутові параметри руху спортсмена, визначити траєкторію руху ланок тіла спортсмена, що дозволяє не лише порівнювати техніку спортсмена з модельними параметрами, а й відпрацьовувати технічні дії і прийоми.

Під час тренувальної діяльності, з метою отримання інформації про темпоритмові, просторові і динамічні характеристики рухів, задля подальшої примусової корекції спортивної техніки широкого використання, набули звуколідери, спортивні годинники, пульсометри, крокоміри [2].

Сучасні смарт годинники Amazfit, Garmin дозволяють визначити пульс, насичення киснем крові, максимальне споживання кисню, інтенсивність тренувальної роботи. Це дозволяє покращити оперативний контроль спортсмена, за рахунок планування кількісних показників бажаних параметрів тренувального ефекту.

Оптична система OptoJumpNext дозволяє детально визначити кінематичну структуру рухів спортсмена, оцінити швидкісно-силові, координаційні здібності, визначити час рухової реакції на акустичні і візуальні стимулятори [3].

Умови змагальної діяльності досить часто вимагають від спортсмена достатньо тривалий час утримувати статичне положення у певні позі збірні



рівновагу. З метою аналізу статодинамічної стійкості тіла використовують систему DelosPosturalSystem [4].

Під час тренувальної діяльності досить часто виникає необхідність навчити диференціювати зусилля спортсмена, визначати силу відштовхування від опори. Для цього застосовують тензодинамометричні платформи, зокрема DIERS pedogait system.

З метою збільшення силового потенціалу спортсменів, розширення функціональних можливостей, використовують біомеханічні стимулятори. Для цього застосовують спеціальні гіпергравітаційні костюми. Принцип дії яких заснований на використанні системи локальних обтяжень, що розташовуються в центрі мас не порушуючи загальної геометрії мас тіла, створюючи додатковий опір скороченню працюючих м'язів [5].

**Висновки.** Застосування технічних розробок у спорті дозволяє значно інтенсифікувати тренувальний процес, покращивши управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсмена. У сучасному спорті з метою оптимізації рухів спортсмена застосовують програми біомеханічного аналізу рухів, звуколідери, спортивні годинники, пульсометри, крокоміри, тензодинамометричні платформи, гіпергравітаційні костюми.

**Перспективи подальших досліджень** у цьому напрямку будуть спрямовані на впровадження програми біомеханічного аналізу у тренувальну діяльність юних спортсменів.

### Список використаних джерел

1. Лапіна Ю., Чайло М. Про інноваційні технології у сучасному спорті. *Інноваційні і цифрові технології у процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання* : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Суми, 5 жовтня 2022 р). Суми, 2022. С. 29–31.
2. Smith A. N. Review of the Physical, Societal and Economic Effects of Wearable Devices in Sports. *The sport journals*. 2021 № 36. P. 336–408.
3. Brown S. M., Brison N. T. Big Data, Big Problems: Analysis of Professional Sports Leagues' CBAs and Their Handling of Athlete Biometric. *Journal of Legal Aspects of Sport*. 2020. Vol. 30 (1). P. 63–81.
4. Aneta Dąbrowska A., Olszewska-Karaban M., Permoda-Białożorczyk A., Szalewska D. The postural control indexes during unipodal support in patients with idiopathic scoliosis. *BioMed research international*. 2020. Vol 1. P. 1–9.
5. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226 с.

УДК 612.886:378

**Рядова Л. О.**

к.фіз.вих., старший викладач кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ВЕСТИБУЛЯРНОЇ СЕНСОРНОЇ СИСТЕМИ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Вестибулярний аналізатор є однією із основних сенсорних систем, що виконує функції збереження стійкості рівноваги тіла, координації рухів як у стані спокою, так і під час руху; забезпечення сприйняття інформації про положення, лінійні і кутові переміщення голови і тіла в просторі, прискорення чи сповільнення, які виникають у процесі прямолінійного чи обертального руху [7]. Він відіграє важливу роль в управлінні руховою діяльністю; розвитку рухових якостей; орієнтуванні в просторі; формуванні рухових умінь і навичок, зорово-просторових уявлень; взаємодії інших сенсорних систем [1].

Питанням вивчення функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у дітей дошкільного віку займалася О. К. Моїсеєнко, Ю. А. Горчанюк, Н. О. Пащенко [3]; в учнів початкової школи – І. П. Масляк [2], в учнів основної школи – Л. Є. Шестерова [5]; в учнів початкової та старшої школи – І. Р. Maslyak, L. Ye. Shesterova, I. A. Kuzmenko, T. M. Bala, M. A. Mameshina, N. V. Krivoruchko, V. O. Zhuk [6].

Разом з цим, робіт, присвячених дослідженню показників стійкості вестибулярного аналізатора у здобувачів закладу вищої освіти І–ІІ курсів не має.

Все вище зазначене обґрунтовує актуальність дослідження.

**Мета дослідження:** дослідити показники функціонального стану вестибулярного аналізатора у здобувачів закладу вищої освіти І–ІІ курсів.

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

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

Для досягнення мети дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, фізіологічні методи визначення стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень, методи математичної статистики.

Показники стійкості вестибулярного аналізатора у здобувачів І–ІІ курсів визначалися за результатами відхилення у ходьбі до та після обертальних навантажень в кріслі Барані.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз показників стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти І–ІІ курсів показав, що кращі вони у юнаків та дівчат ІІ курсу. Відмінності в результатах достовірні ( $p < 0,05$ ). Це підтверджує дані В. І.

Філімонова [4], які вважають, що з віком удосконалюється аналіз вестибулярних подразнень, а збудливість вестибулярної сенсорної системи знижується.

Порівняння результатів відхилення в ходьбі до та після обертань в кріслі Барані у здобувачів вищої освіти I–II курсів у статевому аспекті виявило, що у дівчат вони достовірно ( $p < 0,05$ ) кращі, ніж у юнаків.

Співставлення показників вестибулярної стійкості до та після обертальних навантажень у здобувачів вищої освіти I–II курсів свідчить про те, що подразнення вестибулярного аналізатора обертальними навантаженнями в кріслі Барані спричинило достовірне ( $p < 0,001$ ) погіршення результатів як у юнаків, так і у дівчат.

### **Висновки.**

1. Найбільш суттєві показники стійкості вестибулярного аналізатора до та після обертальних навантажень в кріслі Барані спостерігаються у здобувачів вищої освіти II курсу.

2. Результати відхилення в ходьбі до і після обертань в кріслі Барані у дівчат I–II курсів кращі, ніж у юнаків.

3. Після подразнення вестибулярного аналізатора 5-тикратним обертанням за 10 с в кріслі Барані результати відхилення в ходьбі здобувачів I–II курсів, порівняно з показниками до вестибулярного навантаження, суттєво погіршилися.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в розробці програми, спрямованої на поліпшення функціонального стану вестибулярної сенсорної системи у здобувачів закладів вищої освіти.

### **Список використаних джерел**

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

2. Масляк І. П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореферат. Харків : ХДАФК, 2007. 22 с.

3. Моїсеєнко О. К., Горчанюк Ю. А., Пащенко Н. О. Динаміка показників вестибулярного аналізатора дітей 5–6 років під впливом спеціально спрямованих вправ. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : мат. I Всеукр. наук.-практ. конф. (20 травня 2015 р.). Харків : ХДАФК, 2015. С. 75–77.

4. Філімонов В. І. Фізіологія людини : підруч. Київ : ВСВ «Медицина», 2010. 776 с.

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

6. Maslyak I. P., Shesterova L. Ye., Kuzmenko I. A., Bala T. M., Mameshina M. A., Krivoruchko N. V., Zhuk V. O. The influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children. *Sport science : International scientific journal of kinesiology*. Bosnia and Herzegovina : Travnik, 2016. Vol. 9. Issue 2. P. 20–27.

7. Rynkiewicz T., Żurek P., Rynkiewicz M., Starosta W., Nowak M., Kitowska M., Kos H. The characteristics of the ability to maintain static balance depending on the engagement of visual receptors among the elite sumo wrestlers. *Archive of Budo*. 2010. Vol. 6. № 3. P. 159–164.

УДК 796.011.3:796.035+796.5

**Семенов А. І.**

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
ХНАДУ

### **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ**

Про користь спорту для здоров'я та імунітету відомо давно, а здоровий спосіб життя дедалі активніше пропагується серед молоді. Однак, сучасний ритм життя багатьох людей не залишає часу та можливості на фізичну активність. Деякі працюють з раннього ранку і до пізньої ночі, при цьому витрачають значну кількість часу на дорогу. Діти та підлітки часто проводять надто багато часу за екранами гаджетів, послаблюючи своє здоров'я та імунітет, замість того, щоб вийти на пробіжку на свіжому повітрі.

Оздоровча фізична культура – це застосування засобів фізичної культури з метою терапії та профілактики різних захворювань. Заняття оздоровчою фізичною культурою сприяють зміцненню та підвищенню опірності організму до рецидивів хвороби, а також попереджають захворювання чи їх ускладнення. Головним засобом оздоровчої фізичної культури є спеціально підібрані, методично оформлені фізичні вправи. Оздоровча фізична культура була відома з давніх часів. Гіппократ у своїх працях надавав великого значення лікувальної гімнастики, масажу та водних процедур [1, с. 7–10].

Ідеї лікувальної фізичної культури отримали відображення у працях геніального вченого Авіценни. Одна з його п'яти книг «Канон медичних наук» присвячена питанням лікування фізичними вправами. Особливо велике було значення лікувальної фізичної культури для відновлення здоров'я хворих та поранених у період. Друга Світова війна, що дало можливість тисячам пораненим повернутися до ладу, або відновити порушені функції та зробити цих людей здатними до праці. Оздоровча фізична культура нашої країні докорінно відрізняється від старої, так званої лікувальної гімнастики. На відміну від колишніх установок оздоровча фізична культура як частина медицини та системи.

Фізична рекреація – це діяльність, яка задовольняє потреби людей, у тому числі студентської молоді, у змінній роду діяльності, у активному відпочинку, у неформальному спілкуванні. Істотною її характеристикою є отримання задоволення, насолоди від рухової активності, і це можуть бути не тільки фізичні вправи, розваги, а й легка, достатня за обсягом та навантаженням бажана праця [2, с. 121–123].

Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства та естетико-енергетичного потенціалу природних атракцій. Туризм – один із найпоширеніших видів рекреації.

Основним змістом спортивного туризму є подолання природних перешкод природного рельєфу місцевості. Ці перешкоди відрізняються великою різноманітністю: скелі, сніг, лід, водні перепони та багато інших типів, види та форми природних перешкод макрорельєфу та мікрорельєфу місцевості.

Різноманітні та умови подолання перешкод: кліматичні, метеорологічні, високогірні та ін. При подоланні природних перешкод використовуються різні техніка та тактика, різні засоби пересування та забезпечення безпеки.

Подолання природних перешкод потребує різної за часом та інтенсивності роботи туриста-спортсмена. Туристська робота у разі це сукупність фізичних і технічних процесів туриста - спортсмена. Вона має певну подібність із фізичними вправами, прийнятими за першооснову в теорії та методиці фізичного виховання, але значно ширше за змістом. Туристська робота має певну, відмінну від фізичних вправ структуру. Її структурну основу становлять дії туриста-спортсмена, спрямовані на подолання природних перешкод з мінімальними витратами сил та максимальним забезпеченням безпеки.

Певні обмеження мінімізації зусиль та максимального рівня безпеки пов'язані з характером перешкод та умовами їх подолання, а тому у кожному конкретному випадку потрібне вирішення задачі оптимізації. Наприклад, при проходженні складного скельного рельєфу потрібно застосовувати досконалу скельну техніку та забезпечувати надійну страховку. Оптимальне вирішення такого завдання можливе під час роботи помірної потужності. Як уповільнене, так і прискорене проходження складного скельного рельєфу в похідних умовах може призвести до втрати необхідного рівня безпеки [3, с. 221–224].

Спортивний туризм відноситься до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність з проявом фізичних та вольових якостей. Його можна віднести до комплексних (змішаних) видів спорту типу багатоборств. Спортсмен-турист повинен мати специфічну багатообразну спеціальну туристську витривалість.

Значення і роль спортивного туризму в житті людини дуже велике: воно безцінне не тільки у розвитку фізичного стану, а й у вихованні та розвитку навичок та умінь у розведенні багаття, установці намету, приготуванні їжі, користуванні картою, орієнтуванні на місцевості тощо.

Дуже велике значення туризму для розвитку та формування високих вольових та моральних якостей, дисциплінованості та організованості людини. Спільні туристичні походи, колективні дії в польових умовах, а також подолання різних труднощів, розвивають почуття товариської взаємодопомоги, об'єднують туристів [4, с. 114–116].

### **Список використаних джерел**

1. Андреева О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 9. С. 7–10.
2. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк : РВВ «Вежа». Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2008. С. 248.
3. Зайцев В. П., Манучарян С. В., Крамской С. В. Фізична рекреація – один із видів фізичної культури в контексті образу життя людини. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. № 3. С. 221–224.

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. Київ: Центр учб. л-ри, 2008. С. 504.

УДК 796.412-057.87

**Сергієнко К. С.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: д.т.н., професор Новіков Ф. В.

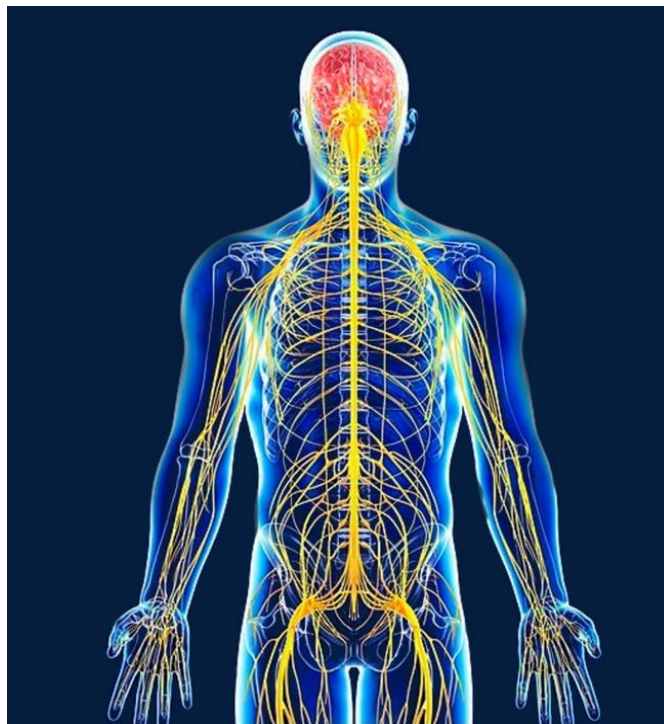
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРИЙОМІВ**

На сьогоднішній день тема боротьби зі стресостійкістю є надзвичайно актуальною для нашого суспільства. В умовах військового стану психіка людини схильна до розладів різних степенів, які у свою чергу можуть призвести до хронічних захворювань нервової системи. В сучасних умовах війна стала соціально-психологічним явищем, оскільки її цілі набувають психологічного змісту [1].

Психічне здоров'я є неодмінною складовою загального стану здоров'я людини. Тому надзвичайно важливо підтримувати свій психологічний стан у стабільному положенні, так як стан нервової системи безпосередньо впливає на функціонування інших систем органів людини.

Щодня по містах України завдаються численні ракетні удари, яких можна очікувати як вночі, так і вдень. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що графік сну також зазнає несприятливого впливу. Стабільний недосип у поєднанні з нервовими випадками завдає руйнівного удару по психіці людини. За даними Організації об'єднаних націй, постраждалими від конфлікту в Україні вважається більш ніж 2,3 мільйона



Нервова система людини





Ілюстрація шизофренії

громадян, які при цьому часто позбавлені доступу до адекватного житла і харчування, медичних послуг, освіти тощо [2].

Класифікації психічних захворювань: психоз, невроз, епілепсія, шизофренія, психопатія, алкоголізм, наркоманія.

Таких серйозних наслідків зазнає психіка як дітей, так і дорослих. Як наслідок можна розглядати погіршення стосунків між членами родин, а саме дітей і батьків, або подружніх пар. До психологічних особливостей

людей похилого віку можна віднести наступні симптоми: підвищена тривожність, недовірливість; схильність до замкнутості, депресії; виражений дефіцит спілкування; неадекватна оцінка симптомів наявних захворювань: схильність до агравачії (перебільшення наявних ознак хвороби) або до дисимуляції (віднесення патологічних змін до вікових) [3].

Для запобігання таких наслідків необхідно вживати профілактичних заходів, які будуть спрямовані на поліпшення стану здоров'я кожного індивіда і, як наслідок, здоров'я всього суспільства в цілому. Тому нами запропоновано список методів підвищення стресостійкості.

Методи підвищення стресостійкості:

1. Збалансований графік.

Правильне співвідношення роботи та відпочинку приносить неймовірні результати навіть тим, хто вже доволі тривалий час живе за незвичним для нормального людського організму графіком. Нехтування відпочинком призводить до перевтоми та погіршення життєвих функцій організму. Тому необхідно відповідально підходити до планування свого часу і неодмінно включати до нього час, вільний від фізичних та психологічних навантажень.

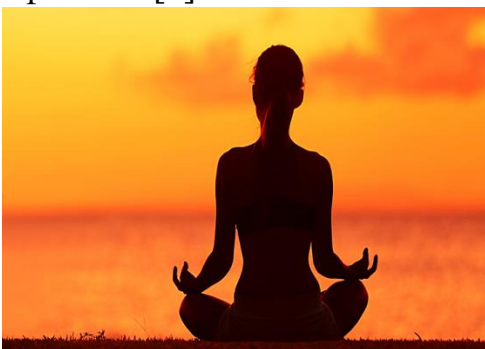
## 2. Здоровий сон.



Це складова, що неодмінно входить до збалансованого графіку. Здорова доросла людина потребує 8 годин сну на добу. У разі його нестачі, можна очікувати запаморочення, погіршення апетиту, втоми, сонливості, зниження уваги, погіршення реакції.

### 3. Медитація.

Ця тема була розглянута у нашому минулому дослідженні. Неодноразово за допомогою наукових та наших власних експериментів було встановлено позитивний вплив медитацій (таких як йога) на здоров'я людини як психічне, так і фізичне [5].



Медитація

### 4. Концентрація на позитиві.

Зациклення на негативних емоціях – найголовніший ворог ментального здоров'я. Контроль власних емоцій та думок це зброя в руках розумної людини.

### 5. Фізичні вправи.

Цьому пункту необхідно приділити достатньо уваги, так як він єдиний з усього переліку базується як на психологічному, так і фізичному впливі на організм. Цей метод розвитку стресостійкості є одним з найдієвіших. Саме тому ним користується велика кількість людей, у тому числі зірки шоу-бізнесу.

Існують різні типи фізичних вправ в залежності від того, який ефект треба отримати: вправи для нарощення різних груп м'язів, кардіо вправи для скидання зайвої ваги, розтяжка, спрямована на розвиток гнучкості. Але незалежно від впливу на фізичний розвиток, всі ці вправи позитивно впливають на психіку людини. Вони розвивають витривалість, дисциплінованість та стресостійкість. Тому заняття фізичними вправами є, на наш погляд, найдієвішим методом боротьби зі стресом під час війни.

Нами було проведено дослідження, яке показало які вправи підходять для усунення стресу більше всього. Зібравши команду з п'яти людей, ми займалися протягом 10 днів різними типами фізичних вправ. Сюди увійшли фітнес та аеробіка, спортивні ігри, тяжка та легка атлетика, танці і плавання. До та після тренування кожен учасник



Леонардо ді Капріо грає у волейбол



Волейбол

експерименту повинен був засвідчити свій емоційний стан та рівень стресу, який він відчуває за шкалою від 1 до 10. За результатами експерименту ми з'ясували, що найбільш сприятливий спорт в умовах стресу є командний спорт, а саме спортивні ігри і танці в парах. Після цих видів вправ середній показник стресу знижувався на 4-5 одиниць, у той час як вправи, що не передбачають взаємодії з іншими людьми знижували рівень стресу всього на 2-3

одиниці.

На основі цього нами було сформувано висновок, що такі види спорту підвищують командний дух та згуртованість. А згуртованість же, у свою чергу, надає впевненість у своїх силах кожному індивіду. Це є видом психологічного трюку, застосування якого підсвідомо заспокоює та нагадує, що для досягнення певної цілі необхідна командна робота.

### **Список використаних джерел**

1. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. С. 310.

2. Спіріна І. Д., Рокутов С. В., Шорніков А. В., Феденко Є. С. Непсихотичні психічні розлади у внутрішньо переміщених осіб. *Український вісник психоневрології*. 2017. С. 4.

3. Опря Є. Д., Пустовойт М. Л. Психосоматична медицина та загальна практика. : Міліотерапія як метод покращення якості життя літніх людей. Одеський національний медичний університет, кафедра психіатрії, наркології та психології. 2021. С. 7.

УДК 338.487

**Сисоєва С. І.**

к.держ.упр., доцент кафедри  
готельного і ресторанного бізнесу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ОСНОВА ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМА**

Туризм є найважливішим показником соціально-економічного стану суспільства. В історичному плані туризм розвивався як об'єктивне соціальне явище, що задовольняє потреби людини у вихованні, пізнанні, спілкуванні та відпочинку.

Тому туризм доцільно визначати як особливий вид діяльності в умовах подорожей, у вільний від роботи час для задоволення потреб людини у фізичному та моральному вихованні, пізнанні навколишнього середовища, спілкуванні, відпочинку з використанням засобів туризму у досягненні туристських цілей: оздоровчих, спортивних, культурно-пізнавальних, краєзнавчо-дослідницьких, професійно-ділових.

Спортивний туризм – це вид спорту, соціально орієнтована сфера та спосіб життя значної частини суспільства, для якої він служить ефективним засобом фізичного оздоровлення, морального розвитку та самовдосконалення, виховання дбайливого ставлення до природи та пам'яток культури, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями.

Актуальність роботи полягає в тому, що спортивний туризм займає важливу частину життя більшості людей у світі та добре впливає на здоров'я та загальний стан організму.

На відміну від простого туризму, спортивний туризм має спортивну складову, а не просто активний відпочинок. Цей вид туризму має цільову функцію – спортивне вдосконалення у подоланні природних перешкод. Це означає вдосконалення всього комплексу знань, умінь та навичок, необхідних для безпечного пересування людини пересіченою місцевістю та вдосконалення фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу [1].

Зазначено, що за видами, спортивний туризм поділяється на: пішохідний, гірський, водний, лижний, спелеотуризм, велосипедний, вітрильний, автомобільний мототуризм, кінний та їх поєднання. За віковою ознакою спортивний туризм включає: дитячий, юнацький, молодіжний, дорослий, серед літніх, сімейний, різновіковий [2].

Основним змістом спортивного туризму як виду спорту є подолання природних перешкод природного рельєфу місцевості. Ці перешкоди відрізняються великою різноманітністю: скелі, сніг, лід, водні перешкоди та інші. Різноманітні та клімато-географічні умови подолання перешкод – погодні умови, велика висота, віддаленість від населених пунктів та цивілізації.

Активний спортивний туризм передбачає здійснення подорожей, що здійснюються для зайняття тим чи іншим видом спорту (альпінізм, спелеотуризм, дельтапланеризм, скайсерфінг, каньйонінг, мінералогічний

туризм тощо) або участі у спортивному заході (заняття рибалкою, серфінгом). Цей вид туризму має на увазі наявність хорошої фізичної підготовки учасників.

Сутністю активного спортивного туризму є похід по певних маршрутах із заданим рівнем складності в умовах змагання та подолання природних труднощів та бар'єрів. Його метою є зростання кваліфікації та професіоналізму туристів, оптимізація маршрутів, удосконалення різних видів спорядження.

Чисельність населення, що регулярно займається фізичною культурою та спортом, і як різновидом спорту – спортивним туризмом, незмінно зростає.

На думку П. О. Масляка, Ю. В. Щура, А. Ю. Дмитрука, спортивний туризм, як вид спорту, є привабливим і доступним для учнівської молоді та спортсменів середнього віку, а також для всіх вікових груп як рекреаційно-оздоровчого виду діяльності. Як засіб фізичного виховання спортивно-оздоровчий туризм має великий розвиваючий, що виховує, освітній та оздоровчий потенціал, представлений прикладними вправами, запозиченими зі спортивного туризму, такими як дозована ходьба по пересіченій місцевості з обтяженням (рюкзаком), лазіння по скелях, пересування мотузковим поручням, на плавзасобах, загартовування [1].

Примітно, що прикладний характер вправ спортивного туризму, у сукупності з високою емоційністю занять забезпечують підвищення інтересу, поповнення дефіциту рухової активності, що створюється у сучасних умовах життя, що проявляється у розвитку мотивації до додаткових та самостійних занять. А можливість індивідуально-диференційованого підбору вправ, завдяки різноманітності засобів та форм туризму, забезпечують необхідний рівень розвитку основних рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості та координації разом з тим, сприяючи розвитку та нормальному функціонуванню всіх органів та систем організму, що займаються [3].

Також засоби спортивного туризму використовуються у реабілітаційному туризмі, який має цільову функцію – лікування певних захворювань засобами туризму. При цьому використовуються кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозовані фізичні навантаження під час прогулянок та походів.

Отже, заняття спортивним туризмом позитивно впливають на рівень здоров'я туриста-спортсмена. Разом з розвитком та вдосконаленням основних рухових якостей, він сприяє підвищенню рівня розвитку загальної працездатності, загартовуванню організму, профілактиці респіраторних та серцево-судинних захворювань.

### **Список використаних джерел**

1. Демянчук О., Єрко І., Войтович І., Єрко А., Войтович В., Мордик М. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура у сучасному суспільстві*. 2019. № 3. С. 43–47.
2. Ковешніков В. С., Драмарецька К. А. Спортивний туризм: стан та перспективи розвитку. *Географія та туризм*. 2018. Вип. 46. С. 19–29.

3. Цибух В. І. Роль та значення спортивного туризму в соціально-економічному розвитку регіонів. *Вісник Чернівецького торговельно-економічного інституту. Економічні науки*, 2015. Вип. 2. С. 104–109.

УДК 797,21+376,24

**Скиба І. В.**

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: ст. викладач Клімакова С. М.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

### **ІНКЛЮЗИВНЕ НАВЧАННЯ В ПЛАВАННІ. ГІДРОРЕАБІЛІТАЦІЯ**

Інклюзивне навчання, як стверджують А. А. Колупаєва, Л. О. Савчук (2011), «передбачає створення освітнього середовища, яке б відповідало потребам і можливостям кожної дитини, незалежно від особливостей її психофізичного розвитку. Інклюзивне навчання – гнучка, індивідуалізована система навчання дітей з особливостями психофізичного розвитку» [1].

Вивчення літературних джерел, присвячених питанню лікування дитячого церебрального паралічу (далі – ДЦП) Ю. М. Кривошлик (2013), А. А. Куниця (2014), І. Н. Таран (2014), О. А. Томенко, В. М. Босько (2015) дають підстави зробити висновок, що в сучасній лікувальній фізкультурі розроблено способи лікування ДЦП та різні методики реабілітації, що дозволяють дитині відновлювати порушені функції організму. Однією з таких методик є реабілітація за допомогою рухів у воді – гідро-реабілітація та частина її – плавання.

Лікувальне плавання протягом багатьох десятиліть активно використовується, як засіб відновлення рухових функцій. Для дітей з ДЦП, звертає увагу Ю. М. Кривошлик (2013), «водне середовище є оптимальною умовою для здійснення корекції та розвитку рухів і є обов'язковим компонентом сучасної реабілітації» [2].

Проведення лікувальної фізкультури у воді має ряд переваг. За даними Ю. М. Кривошлик (2013), А. А. Куниця (2014), «під час лікувального плавання більш ефективно формується опорна реакція рук і ніг дитини, ритмічність і узгодженість, поліпшуються реакції рівноваги і координації. При дотриманні адекватної температури води спостерігається поліпшення стану м'язового тонусу. При спастичних формах ДЦП оптимальною є температура в діапазоні 36-37°C. Водне середовище сприяє усуненню больових відчуттів при виконанні дитиною пасивних і активних фізичних вправ. У воді більше ефективні вправи, спрямовані на придушення патологічної тонічної активності та попередження формування патологічних поз і рухових стереотипів» [2, 3].

Вода – унікальне тренувальне середовище. Ю. В. Близнюк (2015) розглядаючи вплив водного середовища на дітей хворих на ДЦП каже наступне: «вода допомагає дитині, полегшуючи вагу тіла і знімаючи навантаження з уражених суглобів та хребта. Рух у ній утруднений, тому у дитини є час «усвідомити» його і постаратися зробити те, що від неї вимагають. Дуже багато вправ, які не виходили на суші, виходять у дітей у водному середовищі. Перебування в басейні змушує активніше дихати, покращуючи легеневу

вентиляцію, тренує серцево-судинну систему, ніжно масажує шкіру, посилюючи кровообіг. М'язи, що зазнають напруги на повітрі, у водному середовищі розслабляються, дозволяючи здійснювати нові рухи» [4].

Однією з актуальних проблем, з якою стикаються люди з діагнозом ДЦП, є дефіцит реабілітаційних центрів, тим паче, з басейном. На практиці зустрічаються випадки, коли діти із порушеннями опорно-рухового апарату займаються не постійним та безперервним навчанням, а інтенсивним навчанням. І це відбувається з різних обставин. Наприклад, діти мешкають у містах, де немає реабілітаційних центрів з басейном. Тоді батьки вимушені їхати в інше місто та, звісно, на нетривалий проміжок часу (7-10 днів). Діти в цей час займаються кожен день протягом усього дня. Під кінець інтенсивного навчання діти починають показувати гарні результати. Але вони вимушені переривати заняття і наступного разу реабілітолог повинен починати все з початку, тому що дитина відвикла від навантаження та води.

Маючи практику роботи в реабілітаційному центрі «Space Clinic» м. Харкова, протягом півтора року з дітьми із порушеннями опорно-рухового апарату ми стикалися з різними формами захворювання, віком та інтенсивністю відвідування занять. За цей період ми займалися приблизно з 40 дітьми, які мають діагноз ДЦП. Всі ці діти були різного віку - від 1 до 18 років, і всі по-різному відвідували заняття – частина дітей займалася на постійній основі (2-3 рази на тиждень), частина займалася інтенсивним навчанням (7-10 днів поспіль), після цього вони мали дуже довгу перерву - від місяця і більше.

Так, за нашими спостереженнями процентний склад дітей за віком виявився наступним: 1 – 3 р. – 30 %; 4 – 8 р. – 40 %; 9 – 14 р. – 17 %; 14 – 18 р. – 13 %. Ми бачимо, що відсоток дітей до 8 років значно більший ніж старших дітей. З них 38 % відвідували заняття на постійній основі, а 62 % проходили курси інтенсивного навчання.

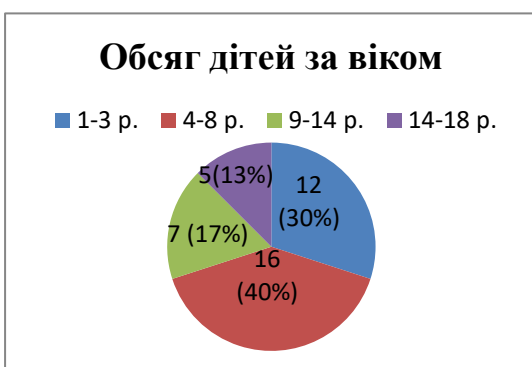


Рис. 1. Обсяг дітей за віком.



Рис. 2. Тип навчання.

Для дітей, що займалися на постійній основі, в періоді адаптації, який тривав від двох тижнів до місяця, не застосовувалось велике навантаження та складні вправи. Використовувались завдання з іграшками, під час яких, дитина виконувала вправи та рухи руками і ногами навіть не замислюючись про це.



Наприклад: завдання з м'ячем, який можна штовхати руками та ногами; вправи з липучками, які можна чіпляти на бортик та відривати; вправи з тонучими іграшками, за якими можна пірнати під воду. Дітям подобаються такі завдання, з їх допомогою привертається інтерес до занять у басейні і, наступного разу дитина прийде з великим бажанням на заняття.

В основному періоді навчання збільшується навантаження і ускладнюються вправи. Наприклад: плавання з дошкою, працювати ногами та виконувати колові рухи руками (робити акцент на проблемну руку чи ногу); плавання з обтяжувачами на руках або ногах; плавання в ластах. Ці вправи можна поєднувати з простими вправами. Зробити одне ускладнене завдання, наступне з іграшками. Дитина трохи відпочине та відновить сили для подальших навантажень.

Для дітей, які приїжджають на інтенсивне навчання, форма занять відрізняється. Немає часу на повне адаптування дитини, на плавний перехід від простого до складного. Навантаження починається з першого дня. І не завжди діти йдуть із задоволенням, тому що вони розуміють, що зараз їх будуть сильно навантажувати. Одразу поєднуються прості зі складними вправами. Під кінець інтенсивного навчання діти показують прогрес, але коли вони з'являються на наступний курс приходиться починати все з початку.

Що стосується дітей старшого віку, то з ними вправ із іграшками повинно буди як найменше або і взагалі прибрати їх із застосування. На кожному занятті даються навантаження і складні вправи. Хоч і найбільш ефективний період давно пройшов, але все одно треба працювати, щоб підтримувати ті результати, які є. Найбільш ефективним періодом реабілітації дітей із ДЦП, вважається період коли у них відбувається становлення рухових, мовленнєвих і психічних функцій, тобто до 3 років.

Таким чином, діти що відвідували заняття з гідрореабілітації на постійній основі, спочатку тривалий час адаптувалися у водному середовищі, звикали до реабілітолога та навантаження, але після повної адаптації показували постійно гарні результати. А діти що відвідували інтенсивний курс гідро-реабілітації показували прогрес в кінці курсу, але на наступному курсі починали все с початку.

О. А. Томенко, В. М. Босько (2015) розглядаючи проблеми навчання плаванню дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу роблять висновок, що: «Медикаментозного лікування ДЦП із доведеною ефективністю на сьогоднішній день немає! Тому реабілітація для дітей з ДЦП до 3 років і старше полягає у фізіотерапевтичних процедурах. Від того, наскільки відповідально батьки підійдуть до вирішення питання, залежить безпосередньо результат. Корекційна робота з такими дітьми повинна бути неперервною. Тільки за такої умови можна досягти такого рівня фізичної підготовленості, необхідної для їхнього нормального співіснування, подальшої інтеграції в суспільство та успішної трудової діяльності» [5]. І ми цілком погоджуємося з цим.

### **Список використаних джерел**

1. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання : наук.-метод. посіб. Серія «Інклюзивна освіта». Київ 2011. С. 8–11.
2. Кривошлик Ю. М. Сучасні методи фізичної реабілітації дітей дошкільного віку, хворих на церебральний параліч: версії, теорії, суперечки (огляд літератури). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. No 2. С. 157–160.
3. Куниця А. А., Баришок Т. В. Вплив засобів гідрокінезотерапії на стан респіраторної системи дітей з ДЦП. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 81–84. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2014\\_5\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2014_5_21)
4. Близнюк Ю. В. В Харькове открывается центр гидрореабилитации больных ДЦП. 2015. Режим доступу: <https://www.057.ua/news/875063/v-harkove-otkryvaetsa-centr-gidroreabilitacii-bolnyh-dcp>
5. Томенко О. А., Босько В. М. Сучасний стан проблеми навчання плаванню дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті*. 2015. С. 309–312.

УДК 796.4+616-084:378

**Смірнова Д. В., Пащенко В. О.**  
здобувачки першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет міжнародних відносин і журналістики  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: к.фіз.вих., ст. викладач Рядова Л. О.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЗАНЯТТЯ АЕРОБІКОЮ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Конкурентоспроможності здобувачів закладів вищої освіти – майбутніх фахівців визначаються не лише тим, як сформувалися професійні знання, уміння й навички, а й рівнем їхнього здоров'я, працездатності й компетенції [1].

За даними І. І. Назаренко, Т. С. Аліпової [2], Д. В. Пятницької [3], нині у студентській молоді спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я. зниження рівня фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму.

О. Ф. Баканова [4] відмічає, що за останні роки у 3 рази збільшилась кількість здобувачів закладів вищої освіти, які мають порушення у стані здоров'я.

Основним засобом зміцнення здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти є рухова активність. Нині у зазначеного контингенту спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності, що негативно впливає на їх фізичний та функціональний стан [5].

Дефіцит рухової активності у здобувачів закладів вищої освіти негативно впливає на стан їх здоров'я; спричиняє ослаблення захисних сил організму; атрофію м'язів; порушення функціонального стану систем, діяльності аналізаторів, обміну речовин, постави [4].

На думку В. В. Пастернацького, М. Ю. Куца [1]. одним з видів рухової активності, що сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності є заняття аеробікою.

У зв'язку з вище зазначеним дослідження є актуальним.

**Мета дослідження:** вивчити вплив занять аеробікою на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

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

**Результати дослідження.** Рухова активність сприяє зниженню ризику серцево-судинних захворювань, гіпертензії, діабету та деяких форм раку; позитивно впливає на психічне здоров'я – знижує стресові реакції, тривожність і депресію [6].

Науковці [7] вважають, що систематичні заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я, фізичний розвиток здобувачів вищої освіти.

О. І. Четчикова [8] стверджує, що систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функціонального стану серцево-судинної, дихальної, травної, нервової та інших систем; позитивно впливають на опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів, зв'язок і сухожилів). Він відмічає, що під дією аеробних тренувань зміцнюються кістки.

На думку С. Є. Толмачової, Н. В. Кузьменко, А. Ю. Чеховської, І. Ю. Захарової [9], заняття аеробікою сприяють поліпшенню стану серцево-судинної системи, зміцненню м'язів у здобувачів вищої освіти.

За даними О. К. Скічко [10], використання засобів аеробіки в навчально-виховному процесі здобувачів закладів вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню життєвого тону, удосконаленню фізичних якостей, поліпшенню загальної і спеціальної працездатності, психоемоційного стану.

**Висновки.** Заняття аеробікою позитивно впливають на стан здоров'я здобувачів закладів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** розробити програму поліпшення стану здоров'я у здобувачів закладів вищої освіти з використанням засобів аеробіки.

#### Список використаних джерел

1. Пастернацький В. В., Куш М. Ю. Програма розвитку рухових здібностей студенток засобами оздоровчої аеробіки. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 11. Т. 2. С. 113–117.
2. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час. *Молодий вчений*. 2020. № 6 (82). С. 41–43.
3. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки : дисертація. Харків : комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, 2017. 214 с.
4. Баканова О. Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 10 (155) 22. С. 30–36.
5. 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. наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.
6. Круцевич Т. Ю., Іванік О. Б., Погасій Л. І. Якість життя і фізична активність чоловіків і жінок другого зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15.*

*Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 2 (108). С. 95–99.

7. Турчина Н. І., Орґєєва С. В., Харун О. С., Хачатрян В. В., Воробйова Ю. О. Практикум з аеробіки. Київ : Вид-во НАУ, 2012. 32 с.

8. Четчикова О. І. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1–2 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 33 с.

9. Толмачова С. Є., Кузьменко Н. В., Чеховська А. Ю., Захарова І. Ю. Фізичне виховання: аеробіка : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

10. Скічко О. К. Аеробіка як засіб оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти [Електронний ресурс]* : мат. III Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 29 квітня 2022 року / за заг. ред. А. І. Маракушина. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2022. С. 95–97.

УДК 338.48-53(477)

**Степанова А. Д.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ УКРАЇНИ**

Наша держава, перебуваючи у дещо інакших умовах розвитку рекреаційної та туристичної сферах, мусить помітити та виділити її вигідне геополітичне становище в порівнянні з іншими європейськими країнами.

Також, з користю для країни, користуватися всіма унікальними благами, які наявні на території. В Україні є дуже сприятливі умови та багаті бальнеологічні та рекреаційні ресурси, які можна використовувати для лікування та відпочинку, а також розвитку туризму та спорту. Безліч чудових краєвидів, ландшафтів, заповідників, парків, термальних та мінеральних вод, а також грязьових джерел. І все це створює ідеальну сферу для того, щоб розвивати рекреаційно-туристичний комплекс.

**Зв'язок:** завдання усвідомити людей щодо рекреаційної сфери нашої країни. Низка фактів що підтверджують розвиток рекреаційної сфери України.

**Мета дослідження:** розкриття суті та структури рекреаційного та туристичного комплексу краю для того, щоб побачити основні передумови розвитку цієї сфери. З'ясування проблем та можливостей розвитку рекреаційного туризму в Україні.

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

**Результати дослідження.** Такі проблеми в розвитку, а також, застосування та налагоджування природних ресурсів, цікавили безліч фахівців, учених з екологічного, земельного та природно-ресурсного права, а саме: Ю. Шемшученко, А. Бобкова, В. Андрейцева, Е. Ткаченко, І. Каракаша, А. Орлова та інших. До речі, таку проблему щодо спільного використання ділянок землі дослідив І. Костяшкін.

Рекреаційно-оздоровчий комплекс – це система, яка формується з декількох вагомих функцій, таких як:

- наявність територій з оздоровчими компонентами;
- центри рекреації та місця для туристів;
- природні та культурні комплекси;
- відродження робочого класу та сфери у господарчій діяльності;
- транспортна комунікація;
- рекреанти.

Природний потенціал на території нашої держави складається з: рекреаційних ландшафтів (вони бувають лісовими, приморськими, гірськими), заповідні об'єкти природи (національні регіональні та природні ландшафтні

парки, біосферні заповідники, парки і тощо), оздоровчі копальні (лікувальні грязі та мінеральні води). Усе це є унікальними ресурсами, щоб далекосяжно розвивати туризм, зони рекреації, курорти, а також найбільш збережені частини природного довкілля [1, с. 5–6].

Згідно з оцінками ресурсів ландшафту, фонд потенційних природоохоронних ділянок, також оздоровчих та рекреаційних становить близько 12 мільйонів гектарів, це є 20 % від території нашої держави. Цей показник є відповідним до міжнародних уставів щодо раціонального збереження природо-рекреаційних ресурсів. Враховуючи той факт, що допустимі норми природної охорони та місткість ландшафтів України становить більше ніж 40 мільйонів осіб. Майже у всіх областях держави було знайдено мінерально-лікувальні води різної будови, та виявлено різні засоби застосування у лікувальних цілях [2, с. 104–119].

Понад усе, такі цінні джерела зосереджені в гірських регіонах, зокрема в областях: Закарпатська та Львівська. Також дуже багато джерел налічує Луганська, Дніпропетровська, Хмельницька, Черкаська, Київська, Полтавська та Донецька області. Попит на відпочинок і туризм в Україні зростають кожного року. Крім того, розвиток сектору рекреації та туризму сприяє розвитку державних підприємств [3, с. 288].

Таким чином, можна покращити структуру цих секторів економіки та підвищити продуктивність праці:

- покращення галузі будівництва (модернізація аеропортів, відновлення старих будівель, ремонт доріг, покращення крамниць і стадіонів, будівництво готелів, упорядкованість населених пунктів і тощо);
- модернізація промисловості автомобілів;
- покращення харчової галузі;
- розвиток легкої промисловості (взуття, текстиль і тощо);
- розвиток потенціалу ресурсів;
- поліпшення транспортних комунікацій.

Великий вплив на утворення курортно-рекреаційної системи має розташування країни з точки зору географії, бо це являє собою важливу підсистему національної економіки, базуючись на оптимізації організаційних та економічних механізмів задля гарного функціонування оздоровчих комплексів та створення гармонії серед учасників [4, с. 9–17].

Потрібно звернути увагу на те, що геополітичне розташування України склалося так, що вона межує з європейськими державами. Можна підсумувати, що регіони, які знаходяться на кордоні, можуть стати транзитом між Україною та країнами Європи. Завдяки цим перевагам Україна має значно більше можливостей у поширенні рекреаційних місць.

З цієї причини можна вважати, що для покращення цієї сфери слід зосередитись на наступних напрямках:

- заохочення прикордонних регіонів європейських країн до співпраці в економічній та культурній сферах;

- покращення митної й прикордонної інфраструктури, а також створення транспортних коридорів задля легшого перетину кордону;
- збільшення важливості транзитного потенціалу.

Шкода, що в Україні розвиток туризму та рекреації не є однією з найголовніших областей економіки, проте, здійснення деяких реформ дає можливість для покращення цієї сфери. Цей чинник зумовлений законом «Про туризм», який було прийнято у 2003 році.

**Висновки.** Ми дослідили, що в Україні є дуже сприятливі умови та багаті бальнеологічні та рекреаційні ресурси. Рекреаційно-оздоровчі комплекси в Україні мають стати одним із чинників економічного розвитку у сфері охорони здоров'я, а також забезпечити зайнятість населення, покращення інфраструктури та розвитку рекламно-інформаційного сектору.

**Перспективи подальших досліджень.** З метою покращення стану туристично-рекреаційних комплексів у транспортному коридорі, що дозволить просувати цей сектор у майбутньому, необхідно розробити певні заходи щодо створення мережі спеціалізованих об'єктів туристичної інфраструктури, розташованих поблизу транспортних об'єктів.

#### **Список використаних джерел**

1. Андропов О. М. Стан рекреаційного комплексу України. *Економіка і Екологія*. 2005. № 24. С. 5–6.
2. Бондаренко М. П. Туристичний сектор економіки України: реалії та перспективи. *Економіка і прогнозування : науково-аналітичний журнал*. К., 2011. № 1. С. 104–119.
3. Борушак М. Проблеми формування стратегії розвитку туристичних регіонів : монографія / М. Борушак. – Львів : Інститут регіональних досліджень НАН України, 2006. 288 с.
4. Кравців В. С., Полюга В. О., Гулич О. І. Науково-методичні підходи та алгоритм розробки регіональних програм розвитку рекреаційної сфери. *Соц.-екон. дослідж. в перехід. період. Ринк. трансформація України : пробл. та перспективи : зб. наук. пр.* 2004. Вип. 1. С. 9–17.



УДК 796.034.23:781.549

**Стерін В. М.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Собко І. М.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ПРИЙОМИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У БАДМІНТОНІ**

Одним з основних елементів при підготовці бадмінтоністів є технічна підготовка. Особливо важливо підтримувати правильність виконання ударної дії та переміщення майданчиком у період «бурхливого» зростання юних спортсменів. На кожному новому рівні гри необхідно здійснювати технічну дію в іншому, більш жорсткому, ритмічному та динамічному режимі. При цьому технічна навичка, освоєна на етапі початкового навчання, є деяким стрижнем, який у вигляді наповнення динамічним, ритмічним, а, головне, функціональним змістом, трансформує їх у якісні рухові дії [1, с. 2]. Головна задача технічної підготовки полягає у формуванні таких навичок виконання дій на змаганнях, які дозволяли б бадмінтоністу з найбільшою ефективністю використовувати його можливості у змаганнях і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності у процесі багаторічних занять спортом. Складність виконання більшості технічних елементів у бадмінтоні пояснюється тим, що спортсмену доводиться вирішувати відразу кілька завдань: стежити за точністю малюнка руху, тримати в полі зору волан, що летить, і, нарешті, своєчасно та правильно підійти до нього [2, с. 3].

У бадмінтоні за останні десятиліття відбулися дуже великі зміни у технічній оснащеності, економічності технічної та тактичної підготовки. Зменшення ваги ракетки поліпшення якості волана та ракетки, зміна правил спортивних змагань призвели до помітного збільшення швидкості всієї гри, зменшення часу обробки волана, а як результат – до збільшення інтенсивності тренувального та змагального навантаження. І, природно, це змінило як техніку виконання ударного руху, так і техніку пересування по майданчику [3, с. 2].

У сучасному бадмінтоні технічна підготовленість зв'язана з фізичними, тактичними, психічними можливостями спортсмена та зовнішніми умовами виконання спортивних дій. Чим краще спортсмен володіє технічними прийомами, тим краще він підготовлений до вирішення складніших тактичних завдань. Можна помітити й те, що зміна різноманітності тактики спорту, правил гри, часу або кількості очок у партіях, удосконалення спортивного інвентарю та ін., своєю чергою, впливають на зміст технічної підготовленості.

Для зручності пояснення й сприйняття тих або інших деталей техніки та дій спортсмена у бадмінтоні існує своя термінологія. Термінологічна система бадмінтону постійно вдосконалюється й оновлюється, відображаючи зміни, що відбуваються в ньому [4].

Удари у бадмінтоні можна класифікувати по різному: в залежності від положення ракетки під час удару (відкритою стороною чи закритою), від місця знаходження (зверху чи знизу), від швидкості та траєкторії польоту волана, а також від зони в якій виконується удар [5].

В бадмінтоні виділяють 3 основні зони: передню, середню і задню зони.

1. Передня зона – частина бадмінтоного корту від сітки до лінії подачі. Довжиною зони є вся ширина майданчика.

2. Середня зона – частина бадмінтоного корту, яка починається від лінії подачі й закінчується за 30 см до задньої лінії подачі.

3. Задня зона – частина бадмінтоного корту, яка починається за 30 см до задньої лінії подачі і закінчується на задній лінії майданчика.

*Удари передньої зони:*

1. Відкидка (свіча) – удар, що виконують на сітці, відкритою або закритою сторонами ракетки. Волан, що знаходиться нижче кромки сітки, відправляється у задню зону по максимально високій траєкторії.

2. Атакуюча «відкидка» – удар, який виконують на сітці відкритою або закритою сторонами ракетки. Коли волан знаходиться на рівні кромки сітки, спортсмен з піднятим угору ободом ракетки відбиває його таким чином, щоб він летів по плоскій траєкторії у задній коридор ігрового майданчика.

3. Добивання – атакуючий, у багатьох випадках завершальний удар, який виконують відкритою або закритою сторонами ракетки. Коли волан знаходиться над кромкою сітки, спортсмен з піднятим угору ободом ракетки відбиває його зверху вниз з максимальною силою.

4. Поштовх – удар, що виконують відкритою і закритою сторонами ракетки, зверху або сбоку, коли волан знаходиться на рівні кромки сітки або вище. Елемент виконується м'яко, зверху вниз, у середню зону майданчику або на передню лінію подачі.

5. Підставка – удар, який виконують відкритою і закритою сторонами ракетки на рівні кромки сітки й нижче. Ракетка без жодного замаху підставляється під волан під таким кутом, щоб той перелетів на протилежну сторону до лінії подачі.

6. Переведення косе уздовж сітки – удар, який виконують відкритою або закритою сторонами ракетки на рівні кромки сітки й нижче. Цей удар є прототипом підставки, але волан летить по діагоналі (уздовж сітки).

*Удари середньої зони:*

1. Плоский – удар виконується в середній зоні, зазвичай на лінії центру корта. В. п. – ракетка піднята догори, лікоть відірван від корпусу, ноги зігнуті в колінах. Удар виконується таким чином, щоб волан летів деяку паралельно площині корта, не високо над сіткою, а потім, поступово опускається вниз. Цим елементом користуються найчастіше в парних іграх, щоб з нейтральної ситуації перейти в атакуючу.

2. Блокуючий удар – удар виконується в середній зоні, зазвичай на лінії центру корта. В. п. – ракетка піднята догори, лікоть відірван від корпусу, ноги зігнуті в колінах. Коли гравець стоїть в центрі корту, а волан летить зависхідною

траєкторії назад в бік від гравця, той робить крок в сторону, стрибок і виконує атакуючий удар зверху вниз.

3. Захисний удар знизу. Елемент, що виконується, коли суперник на протилежній стороні виконує атакуючий удар і гравцю необхідно захиститись і прийняти волан. Під час його виконання потрібно ноги зігнути в колінах, виставити ракетку таким чином, щоб дзеркало дивилося на волан і відбити його, намагаючись не дати можливості супернику продовжити атаку.

*Удари задньої зони:*

1. Високий – волан летить з задньої лінії корту на задню лінію корту протилежної сторони за висхідною траєкторією. Його частіше використовують в одиночному розряді, щоб заставити суперника бігати і втомлюватись або виграти час у важкій ситуації.

2. Високий атакуючий. Цей елемент є прототипом попереднього, але відрізняється тим, що має більш плоску траєкторію та більш високу швидкість. Застосовують високий атакуючий для того, щоб швидко вивести противника у незручне становище та підготувати собі атаку.

3. Смеш – атакуючий удар, який виконується на задній лінії корту та при якому волан летить з високою швидкістю зверху вниз. Задача спортсмена виконати елемент так, щоб волан полетів у середню зону корту. Іноді тактично правильно є відправляти волан майже до задньої лінії майданчику. Використовують цей удар коли один із гравців готується завершувати розіграш.

4. Напівсмеш – цей удар є прототипом смешу, але відрізняється силою та швидкістю польоту волана. Його використовують щоб «нахилити» суперника і поставити його в незручне становище, але при йому витратити менше зусиль.

5. Короткий (укорот) – удар, при якому волан летить м'яко, зверху вниз, у передню зону майданчика. Елемент виконується так, щоб волан презимлився до лінії подачі і супернику прийшлося за ним бігти і нахилитися.

6. Зріз – атакуючий удар, що летить на високій швидкості, зверху вниз, у передню зону майданчика. Цей удар дуже схожий на короткий, але відрізняється способом обробки волана. Під час виконання елементу дзеркало ракетки відбиває волан збоку, що змушує його закручуватись, за рахунок чого той набирає швидкість.

### **Список використаних джерел**

1. Собко І. М., Стерін В. М., Собко Я. О. Контроль рівня технічної підготовленості бадмінтоністів на початковому та базовому етапі підготовки. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції, Харків, 2021. С. 137–143.

2. Собко І. М., Жаркова Є. Є., Віцько С. М. Оптимізація спеціальної фізичної та технічної підготовки бадмінтоністів 13-14 років. *Спортивні ігри*. 2020, Т. 18. С. 72–83.

3. Лювей Ю., Каратник І. В., Бубела О. Ю., Пітин М. П. Контроль фізичної підготовленості бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник*

Запорізьк. нац. ун-ту. Серія: Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Запоріжжя. 2019. Т. 2. С. 87–95.

4. Сюй Сяньцянть Комплексний контроль за функціональним станом кваліфікованих бадмінтоністів: дис. д-ра філософії: 017 Фізична культура і спорт; 01 Освіта / Педагогіка / Сюй Сяньцянть. Київ: НУФВСУ, 2022. С. 200.

5. Індик П. М. Бадмінтон. навч.-метод. посіб. СумДУ, 2017. С. 46–49.

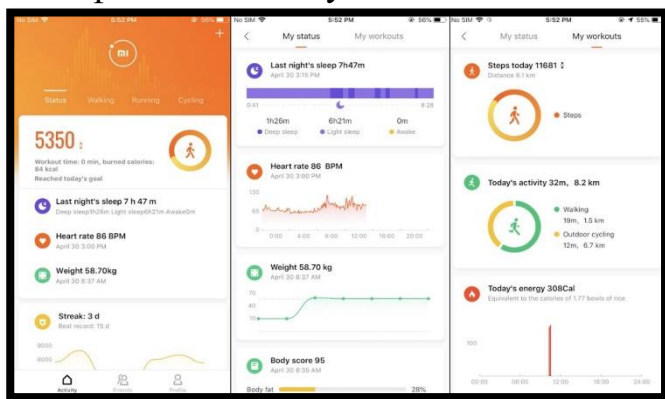
УДК 796.422:685.346

**Тимошенко А. А.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: д.т.н., професор Новіков Ф. В.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

У сучасному світі майже кожна людина користується сучасними технологіями. В наш час вони займають величезне місце, адже їх впроваджують в багатьох сферах життя, також і в спортивній діяльності. До нових технологій ми відносимо різноманітні технічні пристрої, які використовують для вимірювання показників здоров'я та фізичної активності; мобільні додатки допомагають нам вести здоровий спосіб життя та в деяких випадках можуть замінити спортивного тренера; спеціальні тренажери, які дозволяють ефективніше виконувати вправи та надають більше можливостей удосконалення свого фізичного стану.



Дані про стан фізичного здоров'я в мобільному додатку, прив'язаному до фітнес-браслета.

Завдяки новітнім технологіям, спортсмени можуть ефективніше тренуватися та отримувати більше інформації про своє тіло та здоров'я. Наприклад, пульсометри дозволяють відстежувати рівень пульсу під час занять, що є дуже важливим для відстеження свого стану здоров'я, адже треба уникати перенавантаження. Якщо під час виконання вправи на своєму фітнес-браслеті я помічу занадто

високий пульс, я буду розуміти, що мені краще взяти маленьку перерву, випити води та посидіти декілька хвилин на дивані для нормалізування пульсу. Такі пристрої можуть показувати й кількість кроків, витрачені калорії та інші показники, що дозволяє спортсменам та тренерам більш точно контролювати тренування та розвивати програми тренувань з врахуванням індивідуальних потреб.

Внесок мобільних додатків у життя людини я можу описати наступним чином: якщо я займаюсь спортом вдома і без тренера, додаток в смартфоні може допомогти мені в тренуваннях: надати відео- або аудіо-інструкцію для розуміння вірності виконання той чи іншій вправи, підказати найефективніше тренування для досягнення бажаного результату. Також ці додатки дозволяють вести статистику занять, фіксувати кількість пройдених кроків та відстань, а також

аналізувати дані про здоров'я. Отже кожен користувач зможе відстежувати свої тренування, аналізувати результати та відстежувати свій прогрес. Такі додатки можуть бути корисними для тих, хто хоче контролювати свою фізичну активність та здоров'я.

Ще однією важливою групою технологій є спеціальні тренажери. Вони дозволяють ефективніше виконувати вправи та зменшувати ризик травм. Наприклад, тренажери для вправ зі зваженими гирями дозволяють налаштувати вагу та регулювати навантаження, що дозволяє підібрати оптимальний рівень тренувань. Також існують тренажери з комп'ютерним керуванням, які дозволяють створювати індивідуальні програми тренувань та контролювати їх виконання. Тренажери для тренувань на бігових доріжках, велотренажерах та інших приладах можуть бути обладнані датчиками для моніторингу фізичних параметрів спортсмена, таких як пульс, кількість калорій, витрачених під час тренування та інші.

Віртуальна реальність та розширена реальність дозволяють утворювати певні віртуальні умови для тренувань або змагань. Наприклад, віртуальна реальність може створити середовище для підготовки спортсмена в умовах різних непередбачених ситуацій на змаганнях. Розширену реальність використовують для вдосконалення техніки спортсменів, вона дозволяє бачити свої помилки та їх аналізувати.

Велику роль в інформаційному забезпеченні навчально-тренувального процесу грають відеоматеріали, що дозволяють представляти інформацію, пов'язану з динамічними процесами, наприклад, при навчанні різним руховим діям, проведенні спортивно-масових і культурних заходів, аналізі біомеханічних характеристик, тактичних дій і тому подібне. Такі матеріали можуть використовуватися як самостійно у вигляді окремого тематичного відеофільму, так і бути компонентами відповідних програмно-педагогічних засобів [1]. Вони дозволяють тренерам та спортсменам виявляти помилки в техніці та уникати їх, що є важливим для досягнення високих результатів. У спортивних змаганнях такі технології дозволяють суддям переглядати відео записи гри та приймати більш точні рішення.

Електронні системи і пристрої дозволяють не просто записувати тренування атлетів, але й зберігати безліч параметрів цих занять, в тому числі час, швидкість, витрачені калорії, діаграми пульсу і багато іншого. Можуть сказати, що для цього можна скористатися програмою Word або Excel, проте спортсмени відзначають, що це не дуже зручно. Безліч виробників використовують свої власні алгоритми і як наслідок підтримують власний інтерфейс аналізу даних, що зберігаються їх приладами [2].

Також, у деяких видах спорту використовуються спеціальні датчики та девайси для вимірювання різних параметрів, що дозволяє забезпечити більш точне визначення результатів, наприклад:

- технологія в тенісному арбітражі, зокрема система «Соколине око», яка моделює траєкторію польоту м'яча і визначає точку його падіння за допомогою камер, а кадри передаються на екрани комп'ютерів;

- розумний м'яч у гандболі, який має вбудовані датчики стеження, здатний отримувати інформацію про швидкість, підсумкове попадання в певну точку і траєкторію польоту. Завдяки цьому, глядачі оперативно отримують інформацію про силу і швидкість кожного кидка гравців на майданчику, що робить гандбол одним з найбільш технологічних видів спорту.

Спортивна медицина також широко використовує сучасні технології, зокрема, датчики та девайси для моніторингу фізичного стану та здоров'я спортсменів, що дозволяє медикам вчасно реагувати на проблеми та уникнути травм. Надання можливості кожній людині здобути знання про особливості функціонування організму людини, методів і засобів побудови оздоровчих занять, основ здорового способу життя в наочній та доступній для сприйняття формі (відеоролики, малюнки, схеми) є перспективним напрямом реалізації інформаційних технологій [3].

Використання технологій в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності допомагає підвищити ефективність тренувань, контролювати здоров'я та знижувати ризик травм, а також стимулює інтерес до спорту серед молоді. Застосування таких технологій може бути корисним для будь-кого, хто займається фізкультурно-оздоровчою та спортивною діяльністю, незалежно від рівня підготовки та віку. Таким чином, сучасні технології відкривають нові можливості для здорового та активного способу життя, підвищуючи ефективність та безпеку занять фізкультурою та спортом.

### **Список використаних джерел**

1. Пильненький В. В. Інноваційні технології у підготовці майбутніх спортсменів в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти. *Молодий вчений*. 2021. № 5(2). С. 190–192. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2021\\_5\(2\)\\_\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_5(2)__9).

2. Декет К. Використання інноваційних та інформаційних технологій у підготовці спортсменів у легкій атлетичі. *Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*: Матеріали II Всеукр. електр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ, 18 квітня 2019 р. / ред. О. А. Шинкарук. Київ : НУФВСУ, 2019. С. 20–22.

3. Гончарова Н. М., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2. С. 163–167. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_2\\_42](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_2_42).

УДК-796.5

**Топорков О. М.**

к.фіз.вих., доцент кафедри  
зимових видів спорту, велоспорту та туризму  
ХДАФК

**Гриньова Т. І.**

к.фіз.вих., доцент кафедри  
зимових видів спорту, велоспорту та туризму  
ХДАФК

## **СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ**

Спортивний туризм самостійна та соціально-орієнтована сфера, спосіб життя значної частини суспільства, ефективний засіб духовного та фізичного розвитку особистості, виховання дбайливого ставлення до природи, взаєморозуміння та взаємоповаги між народами та націями, форма «народної дипломатії» заснованої на реальному знайомстві з життям, історією, культурою, звичаями народів, найбільш демократичний вид відпочинку, що характеризується вільним вибором форми активності всіх соціальних груп населення, починаючи з дітей дошкільного віку закінчуючи пенсіонерами.

Спортивний туризм в Україні є національним видом спорту, що має багаторічні традиції. Він включає не лише спортивну складову, а й особливу духовну сферу та спосіб життя самих любителів туристських маршрутів. Центрами розвитку спортивного туризму, як і раніше, залишаються некомерційні клуби туристів, хоча багато туристів займаються ним самостійно [2].

Підтримка та розвиток внутрішнього, в'їзного та самодіяльного туризму є пріоритетними напрямками державного регулювання туристичної діяльності. Сфера законодавчого регулювання туризму державою досить велика, вона представлена цілою низкою нормативно-правових актів.

В організації спортивного та спортивно-оздоровчого туризму, як і у всій туристичній діяльності, беруть участь багато осіб, які пов'язані одна з одною певною системою різного роду відносин. Сьогодні державна підтримка активно поширюється на сферу культури та туризму. Це зокрема, можна зрозуміти виходячи із створеної та поступово впроваджуваної державної програми.

Спортивний туризм є самостійною та соціально-орієнтованою сферою, способом життя значної частини суспільства. На відміну від інших видів спорту спортивний туризм відноситься до соціального виду спорту – ним займаються абсолютно усі верстви населення, бо він не вимагає відносно великих матеріальних витрат, оскільки тренувальний процес і самі маршрути проходять у природному середовищі, яке не потребує дорогих стадіонів та спеціальних спортивних залів.

Туристські походи можуть дати вичерпну інформацію та певні знання з екології та охорони навколишнього середовища. Виховання у людей любові до своєї Батьківщини нерозривно пов'язане із комплексом виховних та



організаційних природоохоронних заходів. Потрібно звернути увагу на два основні аспекти охорони навколишнього середовища в туристських заходах. Перший з них – навчально-виховна робота, що включає бесіди про охорону природи, методичку організації спортивних походів, з одного боку, та практичне здійснення природоохоронних заходів при організації привалів та ночівель, з іншого. Другий аспект – це комплекс організаційно-технічних заходів з заснування матеріальної бази природоохоронної роботи (маркування та обладнання маршрутів походів вихідного дня та навчальних маршрутів багатоденних походів, вдосконалення спорядження, необхідного для організації бівака, після зняття якого не залишається жодних слідів). Обидва ці аспекти взаємопов'язані та взаємозумовлені, тому що не може бути ефективною навчально-виховна робота з охорони природи без відповідної матеріально-технічної бази, як не може бути започаткована і ця база без систематичної та послідовної навчально-виховної роботи [1].

У недалекому майбутньому в українських туристів різного віку більшість походів та заходів матимуть екологічну спрямованість. Туристська етика просто зобов'язує туристську громадськість надати всіляку допомогу Батьківщині, рідному краю, природі, майбутнім поколінням у відновленні природного середовища. Це буде робота з очищення водойм, берегів річок, штучне висаджування лісів, відновлення лісосмуг і багато іншого. Роботи проводитимуться в тісній взаємодії з екологами та іншими організаціями і, безумовно, за абсолютно безпечного доступу до таких місць.

Також у походах учасники можуть отримати нові знання та навички з фотографування та ведення маршрутних спостережень (докладний збір та обробка інформації про похід, систематичні метеоспостереження, зйомка ландшафту, картування маршруту, спостереження за флорою та фауною). Отримання навичок маршрутних спостережень спочатку у навчальних цілях, а потім у порядку навчально-дослідницької роботи надалі виявляється ефективною формою підготовки туристів щодо виконання серйозних завдань наукових та громадських організацій, інших установ. Якісно оформлений звіт про похід допомагає та сприяє пропаганді спортивного туризму взагалі та конкретного виду зокрема.

Таким чином, головним мотивом занять спортивним туризмом є – підвищення рівня знань, умінь, навичок з подолання природних перешкод різних форм природного рельєфу. Головний результат занять – спортивне вдосконалення у найширшому значенні цього слова, включаючи фізичне і духовне вдосконалення.

Розуміння значення самодіяльного і спортивного туризму з соціального погляду вироблялося десятиліттями і нині є ефективним засобом виховання населення з пізнанням історії та сучасності, культур і звичаїв народів, у поєднанні з дбайливим ставленням до природи і повагою до національних традицій [1, 3].

## **Список використаних джерел**

1. Гриньова Т. І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : [наук.-теорет. журн.]. Харків : ХДАФК, 2013. № 5 (38). С. 82–85.

2. Топорков О. М. Специфіка та особливості спортивного туризму. Розвиток та регулювання торгівлі, туристичного та готельно-ресторанного бізнесу на засадах кластерного підходу : Збірник тез доповідей Міжнародної наукової інтернет-конференції. Харків, 26-27 листопада 2015 р. : Харків : КНТЕУ, ХТЕІ КНТЕУ, 2015. С. 36–38.

3. Топорков О. М. Состояние, проблемы и перспективы развития спортивного и оздоровительного туризма в Украине. Основы спортивного туризма в рекреационной деятельности: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 3. С. 117–126.

УДК 159.9:796.035

**Тристан С. Ю.**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК КЛЮЧОВИЙ АСПЕКТ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Ментальне благополуччя – це стан психічного здоров'я людини, який дозволяє їй розвиватися, відчувати задоволення від життя, впоратися з різними життєвими труднощами та реалізувати свій потенціал. Фізична культура, з іншого боку, є важливим чинником підтримки здоров'я людини. Однак, часто ментальне здоров'я не отримує достатньої уваги у сфері фізичної культури.

**Мета дослідження.** Визначення впливу фізичної активності на ментальне здоров'я людини та обґрунтувати необхідність інтеграції факторів психічного здоров'я у програму даної дисципліни.

**Методи дослідження:** у дослідженні використовувалися методи теоретичного аналізу наукової літератури, а також опитування здобувачів вищої освіти навчального закладу.

Ментальне благополуччя та фізична культура є двома важливими компонентами здорового способу життя людини. Ментальне благополуччя об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником, що є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, гарного фізичного самопочуття [1, с. 23].

Згідно з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (WHO), ментальне здоров'я – це стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими труднощами та бути продуктивною, а також мати можливість робити позитивний внесок у своє оточення. З іншого боку, фізична культура – це система організованих фізичних вправ, яка має на меті підтримку та поліпшення здоров'я, розвиток фізичних якостей та формування активного способу життя [2, с. 80].

**Результати дослідження.** Існує велика кількість досліджень, що підтверджують взаємозв'язок між ментальним здоров'ям та фізичною активністю. Наприклад, було проведено опитування серед 50 здобувачів вищої освіти факультету менеджменту і маркетингу щодо впливу фізичної активності. 95 % респондентів вважають, що півгодинна зарядка чи годинна прогулянка хоча б 2 рази на тиждень покращує настрій та самооцінку. Також, у довготривалій перспективі зменшує рівень тривоги та покращує якість сну.

Інше дослідження, проведене серед дітей із синдромом Дауна, підтвердило гіпотезу що вправи та фізичні навантаження можуть мати позитивний ефект на їх ментальне здоров'я. Учасники, які регулярно займалися спортом, мали кращі соціальні навички порівняно з тими, хто був менш активним. Крім того, діти, що

ввели спорт у повсякденний ритм життя мали кращу фізичну форму та були більш здатні до самостійного життя. У подальшому, дані заняття здатні зменшувати ризик процвітання психічних захворювань та покращувати якість сну.

Інтеграція чинників психічного здоров'я у фізичну культуру може підвищити її ефективність і зробити значний внесок у збереження психічного здоров'я людини. Наприклад, застосування методів релаксації та медитації на заняттях фізичної культури може допомогти знизити рівень тривоги, а також покращити якість занять, шляхом концентрації уваги. Наприклад, дослідження серед вчителів виявило, що медитування протягом 4 місяців допомогло знизити рівень гормону стресу – кортизолу та підвищити їхню якість життя.

Ще одне дослідження показало, що практика медитації протягом 8 тижнів допомогла здобувачам вищої освіти знизити рівень розсіювання уваги та покращити здатність до концентрації. Крім того, індивідуалізація тренувань та врахування психологічних особливостей кожного учасника можуть допомогти забезпечити максимальний ефект від занять та підвищити мотивацію до їх проведення.

Також важливо звернути увагу на соціальний аспект фізичної культури та його вплив на ментальне здоров'я. Участь у спортивних командах або групових заняттях може сприяти формуванню соціальних зв'язків, зменшити відчуття самотності та соціальної відчуженості. Це може мати позитивний вплив на психологічний стан людини та сприяти зниженню ризику розвитку депресії та інших психічних захворювань.

Однак, важливо зазначити, що не всі форми фізичної активності мають однаковий вплив на ментальне здоров'я. Наприклад, заняття аеробікою та тренування на міцність можуть мати більш виражений позитивний вплив на психологічний стан, ніж заняття іншими видами спорту. Також важливо враховувати індивідуальні особливості людини та її фізичну підготовку при виборі виду та інтенсивності належної активності [3, ст. 22–24].

**Висновки.** Згідно з результатами дослідження, фізичні вправи можуть мати позитивний ефект на ментальне благополуччя людини. Учасники дослідження, які регулярно займаються спортом, мали менше випадків депресії та зниження настрою, в порівнянні з тими, хто не займається спортом. Також виявлено, що заняття спортом може підвищувати самооцінку та самоповагу, що в свою чергу позитивно впливає на ментальне здоров'я людей з різними особливостями.

Ментальне здоров'я та фізична культура пов'язані між собою та взаємодіють одне з одним. Інтеграція факторів ментального здоров'я у фізичну культуру може підвищити її ефективність та внести вагомий внесок у підтримку психічного благополуччя людини. Заняття спортом та фізична активність можуть мати позитивний вплив на ментальне здоров'я та знижувати ризик розвитку психічних захворювань. Враховуючи ці дані, необхідно включити фактори ментального здоров'я у програму фізичної культури, наприклад, шляхом застосування методів релаксації та медитації на заняттях фізичної культури.

Також, необхідно враховувати психологічний стан учасників змагань та тренувань, оскільки це може впливати на їхню успішність та результативність. Таким чином, інтеграція цих двох аспектів є невід'ємною частиною для збереження та підтримки здорового способу життя людини.

### **Список використаних джерел**

1. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Укр. вісн. Психоневрології*. Т. 23. Вип. 3. 2015. С. 21–28.
2. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних понять з фізичної культури: для студентів факультетів фізичного виховання вищих пед. навч. закладів : навч. посіб., Полтава : «Сімон», 2020. 80 с.
3. Тулайдан В. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. 2-ге вид. Львів : Фест-Прінт, 2020. 22–24 с.

УДК 796.034.23:773.412

**Туркевич А. О.**

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
факультет фізичного виховання і спорту

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Собко І. М.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

### **СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БАСКЕТБОЛУ 3Х3**

Лише 10 років тому FIBA включила вуличний баскетбол в програму змагань Олімпійських ігор, як другу дисципліну з баскетболу. Даний вид спорту став одним з найшвидших, найцікавіших і видовищних дисциплін у світі. Кількість якісних гравців, команд, і якість самої гри, зростає, турніри стають все складнішими. Баскетбол 3х3 стає настільки популярним, що спортсмени практично всіх континентів беруть участь у змаганнях різного рівня. Підготувати періодизацію тренувань для фізичної підготовки гравця, який обирає гру 5х5 та 3х3 одночасно в реальних умовах неможливо, за винятком аматорських змагань [1]. Баскетбольний сезон у більшості чоловічих ліг у більшості країн світу триває з жовтня по травень (в гіршому випадку до червня), а сезон баскетболу 3х3 починається в травні і закінчується в жовтні. Тому можна зробити висновок, що періоди для цих двох видів спорту абсолютно протилежні, а це означає, що підготовчий, змагальний і перехідний періоди для цих видів спорту не збігаються (підготовчий період одного виду спорту проходить в період змагань іншого). Крім того, баскетбольний сезон 5х5 майже завершується, коли починається баскетбольний сезон 3х3, що, з точки зору календаря, означає, що гравець може заявитися та виступати в обох видах спорту. Але в такому випадку, у спортсмена на підготовчий період, який в основному використовується гравцями для фізичного та психологічного відновлення, не буде вистачати часу та може виникнути ризик отримання травми [2]. До того ж, з точки зору конкуренції, буде знижуватись продуктивність та видовищність сезонів баскетболу 5х5 та 3х3.

У сучасному баскетболі 3х3 вимоги до швидкості, атлетизму та функціональним можливостям гравців, напевно, не менше, а скоріше навіть більш виражені, ніж баскетболі 5х5, у зв'язку з тим, що часу, відведеного на гру в 4 рази менше, ніж у звичайному баскетболі (10 хвилин у 3х3 проти 40 хвилин у 5х5) і дуже часто результат матчу вирішується навіть не по закінченні ігрового часу, а значно раніше – після досягнення 21 набраного очка однієї з команд. Відповідно часу на роздуми зовсім немає та треба прагнути набрати 21 очко швидше за суперника і бажано до закінчення часу гри. Ще одним фактором, що безпосередньо впливає на прискорення самої гри та швидкість прийняття рішень, є час на атаку – лише 12 секунд. Контактної боротьби у баскетболі 3х3 у рамках правил дозволяється значно більше, а значить фізична та психологічна підготовка має бути на межі можливостей [3], що, на думку Міжнародної федерації баскетбол, має призвести до підвищення видовищності гри.

Найспецифічнішою формою підготовки в баскетболі 3х3 є сама гра, однак

для того, щоб тренувальний процес працював у тому режимі, який специфічний для гри, необхідно досягати достатнього обсягу та інтенсивності самої гри. Обсяг виконаної роботи вимірюється часом (година, хвилина, секунда) або відстанню (метр, кілометр). Одна гра триває від 15 до 20 хвилин, і кожен гравець має свій середній час, який він проводить за грою або на лаві запасних.

Підготовчий період складається з двох етапів [4]:

Основна підготовка. У цей період тренувальне навантаження базується на збільшенні обсягу виконуваної роботи та зниженні інтенсивності. Протягом цього періоду необхідно працювати над вдосконаленням основної рухової навички.

Специфічна підготовка. У цей період тренувальне навантаження базується на зменшенні обсягу роботи, при цьому інтенсивність зростає. У цей період ми працюємо над збільшенням максимальної сили, специфічних рухових навичок (спритність, швидкість, спеціальна витривалість).

Змагальний період складається з двох етапів:

Передзмагальна підготовка. У цей період навчання базується на підвищенні питомої моторики навички з високою інтенсивністю реалізації та зі зниженим обсягом виконаної роботи, порівняно з попереднім періодом.

Підготовка до змагань. В рамках змагального мікроциклу навчання базується на підтримання високого рівня швидкості, вибухової сили, спритності і спеціальної витривалості. Обсяг виконаної роботи становить найменше під час тренувального процесу.

Перехідний період. У перехідний період необхідно працювати над фізичним і психічним відновленням, шляхом активного відпочинку (плавання та спортивні ігри, окрім баскетболу), виправлення дефектів, реабілітація травм і на завершальній стадії адаптація на наступний підготовчий період.

Таким чином, ігрова діяльність у баскетбол 3х3 відрізняється від ігрової діяльності в класичний баскетбол за рядом показників: інтенсивність проведення офіційних змагань; правила гри; густина гри; навантаження на одного гравця команди; структура очок, що набираються. Тому зміст тренувального процесу висококваліфікованих баскетболістів 3х3 специфічні особливості та підготовка спортивного резерву має здійснюватися на основі нових програм [5].

### **Список використаних джерел**

1. Несен О. О., Пащенко Н. О., Марченко К. О. Показники ігрової діяльності у баскетболі 3х3. *Спортивні ігри*. 2018, №3, С. 58–65.
2. Беляєв К. Г., Ликов Є. Е. Історія розвитку та передумови виникнення нового олімпійського виду спорту-баскетбол 3х3 в Україні. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія* : Збірник статей XIII міжнародної наукової конференції. 2020, С. 8–12.
3. Мусієнко А. В., Несен О. О., Цимбалюк Ж. О. Результати анкетування спортсменів про баскетбол у форматі 3х3. *Спортивні ігри*. 2022. №2 С. 21–32.
4. Lukic D., Kamasi F. Physical preparation of professional 3x3 athletes. *International Basketball Federation FIBA*. 8–35.

5. Куделко В. Е., Собко І. М. Внедрение стритбола в подготовку к соревнованиям сборной команде ХНЭУ по баскетболу. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях*, 2011. С. 198–201.



УДК 796.035-057.875

**Ус С. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету менеджменту та маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: к.е.н., доцент Северінов О. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

Через ситуацію, що склалася в Україні, виникло питання щодо організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

Спочатку в 2020 році пандемія, що поширилася світом, а згодом, у 2022 році, військова агресія та мільйони переміщених людей стали причиною переходу на дистанційну форму навчання та роботи. Соціально-економічний пресинг і завеликий обсяг інформації на всі сфери життя призвели до швидкого розумового перевантаження здобувачів вищої освіти. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність може покращити дану ситуацію.

Спеціально упорядковану рухову активність оптимальної інтенсивності й належного обсягу, називають оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Особа під час дозвілля добровільно обирає й реалізовує типи та форми рухової активності, маючи на меті сприяння особистому всебічному розвитку, відновлення працездатності, дотримуватися здорового способу життя та зменшення загрози хронічних захворювань. Збільшуючи резерви функціонування, підвищуючи функціональні можливості й протистояння негативним впливам стилю життя, зовнішнього середовища тощо, оздоровчо-рекреаційна рухова активність позитивно впливає на всі системи організму людини й органи. Рухова активність дає суттєвий позитивний ефект як для окремої особи, так і для суспільства загалом в єдності з іншими складовими здорового способу життя. Як сукупність взаємодіючих і взаємопов'язаних між собою суб'єктів націлених на заохочення людей до слухної рухової активності розглянули систему оздоровчо-рекреаційної рухової активності науковці Баженков Є. і Дутчак М. [1, 2, 4].

Оздоровчо-рекреаційні заняття виконують не останню роль у житті людини, бо вони сприяють зростанню рівня працездатності, збереженню здоров'я, заповненню дозвілля людей, покращенню фізичної підготовленості, підвищенню соціальної активності.

**Мета дослідження.** Яким чином можливе запровадження оздоровчо-рекреаційної активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дистанційна форма навчання передбачає індивідуальний підхід до кожного, здатність обирати для себе найзручніший режим навчання. Підводним каменем методики самостійних занять є індивідуальний підхід. З огляду на рівень фізичного здоров'я здобувача вищої освіти було сформовано норму фізичного навантаження й спосіб її регулювання. Формування алгоритму індивідуальної профілактично-оздоровчої програми покращення фізичної підготовки, яка складається з п'яти блоків: інформаційного, діагностичного, діяльнісного, контролюючого й цільового і є замкнутим циклічним процесом, необхідне задля формування самовдосконалення здобувачів вищої освіти [3, с. 55–57].

Беззаперечно, виникають певні проблеми: відсутність досвіду в самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях, недостатньої мотивації, з самодисципліною при заняттях без групи й викладача – в умовах дистанційного навчання. Таким чином, пріоритетом повинно бути зміцнення та збереження здоров'я здобувачів вищої освіти у системі фізичного виховання.

Вдосконалення постави, підвищення функціональних запасів організму, загартування організму, зміцнення складників опорно-рухового апарату – завдання, які можна запропонувати здобувачам вищої освіти під час оздоровчо-рекреаційної рухової активності. При складанні програм рухової активності слід враховувати дохідливість фізичного навантаження відповідному складу учасників, емоційну складову й обирати вправи розважального характеру, побудовані на елементах рухливих ігор. Організація повинна враховувати:

1. Цільова установка (назва програми, завдання й мета, контингент учасників, результат занять, час і місце проведення, інвентар і прилади).
2. Етапи тренування (назва тренування із зазначенням відповідних вправ, зміст, вказівки і поради щодо виконання вправ).
3. Оцінки й методи контролю (слід зазначати відгуки організму на фізичні навантаження, основні способи підсумкового й поточного контролю).
4. Застереження й заходи безпеки (правила попередження травматизму, неправильного використання спортивного інвентаря тощо).

Для поточного самоконтролю здобувачам вищої освіти слід порекомендувати користуватися індивідуальними щоденниками, до системи контролю потрібно зазначити об'єктивні показники: індекс маси тіла, маса тіла, частота дихання, частота серцевих скорочень. Та слід відмічати суб'єктивні зміни: сон, загальне самопочуття, біль у м'язах, апетит, порушення навчального й спортивного режимів, загальна працездатність тощо.

Доведено в незліченних наукових дослідженнях, що на дотримання вимог усіх інших складників здорового способу життя, а, інколи, підвищення стресостійкості та зменшення негативного впливу на організм негативних звичок спонукає людей оздоровчо-рекреаційна рухова активність. Відволіканню молоді й дітей від асоціальної поведінки сприяє заохочення до рухової активності, як переконує практика.

Найоптимальнішою є оздоровчо-рекреаційна активність, що підвищує фізичну працездатність, дає тренуючий і клінічний ефект, здійснює

стимулюючий вплив на деякі функції, органи та системи, а зникнення симптомів хвороб, деяке число лімфоцитів у крові, досягнення найбільшого значення споживання кисню, періодичність серцевих скорочень – є критеріями досягнення оптимальності.

**Висновки.** Таким чином, з урахуванням п'яти блоків: цільового, діагностичного, контролюючого, діагностичного й діяльнісного, враховуючи сильну мотивацію, самоконтроль та самодисципліну – повинна впроваджуватися оздоровчо-рекреаційна рухова активність здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання.

**Перспективи подальших досліджень:** підбір засобів для забезпечення оптимальної рухової активності здобувачів вищої освіти, що знаходяться на небезпечних територіях.

### **Список використаних джерел**

1. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. № 5(69). С. 56–63. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU\\_2015\\_5\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/SNU_2015_5_11)
2. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / за ред. Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. С. 23–26.
3. Белкова Т. О., Малахова Ж. В., Якушевський В. О., Лосік В. Г. Теоретичні аспекти дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання». *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 75, Т. 1. С. 55–57. Режим доступу: [http://pedagogy-journal.kpi.zp.ua/part\\_1](http://pedagogy-journal.kpi.zp.ua/part_1)
4. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навч. посібник для викладачів і студентів / упоряд. В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Г. Сусла. Ужгород : ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. С. 88.

УДК 796.01.4

**Ушкало К. О.**

здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти  
зі спеціальності «011 Освітні, педагогічні науки»

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Науковий керівник: д.п.н., професор Боярська-Хоменко А. В.

ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **РОЛЬ ВОРКАУТУ У ЗМЕНШЕННІ СТРЕСУ ТА ПІДВИЩЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧНІВ**

Стрес став невід'ємною складовою сучасного життя, яка може впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. Особливо це стосується учнів, які зазнають не лише навчального, а й соціального та емоційного навантаження. У зв'язку з цим, важливим стає пошук ефективних методів зменшення стресу та підвищення психологічного стану учнів.

Одним з таких методів є заняття воркауту. Воркаут – це фізичні вправи, які базуються на власній вазі тіла та спрямовані на розвиток м'язів, збільшення витривалості та покращення координації рухів. Однак, окрім фізичних переваг, заняття воркауту також можуть мати позитивний вплив на психічний стан учнів [2, с. 42].

Існує кілька чинників, які провокують позитивний вплив воркауту на психологічний стан учнів та зменшення стресу. Деякі з них:

– **Фізична активність:** Під час воркауту учні виконують фізичні вправи, що допомагає підвищити рівень ендорфінів та серотоніну в організмі. Ці гормони відповідають за покращення настрою та зменшення рівня стресу.

– **Самодисципліна:** воркаут вимагає від учнів самодисципліни та відданості. Регулярне виконання фізичних вправ допомагає учням розвивати ці важливі якості, що може мати позитивний вплив на їх психологічний стан.

– **Взаємодія з однолітками:** заняття воркаутом може бути груповим, що дозволяє учням взаємодіяти з однолітками та розвивати соціальні навички. Така взаємодія може мати позитивний вплив на психологічний стан учнів та зменшення рівня стресу.

– **Розвиток самооцінки:** виконання вправ та досягнення певних результатів під час воркауту може допомогти учням розвивати самооцінку та відчуття власної компетентності [3, с. 20–21].

Одна з особливостей воркауту полягає в тому, що він може допомогти відволіктися від повсякденних проблем та напруження і переключити увагу на фізичну активність. Під час виконання вправ учень зосереджується на своєму тілі та рухах, що допомагає забути про проблеми та зосередитися на виконанні завдання.

Окрім позитивного впливу на психологічний стан учнів, воркаут також може мати інші корисні ефекти. Наприклад, регулярна фізична активність може підвищити відчуття енергії та витривалості, поліпшити сон і допомогти зберегти

здоров'я серця та легенів. Деякі дослідження показали, що воркаут може також зменшити ризик розвитку депресії та тривожних розладів [2, с. 44].

Перспективи розвитку воркауту у школах є досить обіцяючими. Сьогодні все більше шкіл включають воркаут у свої програми фізичного виховання, і це може призвести до збільшення популярності та доступності цієї форми фізичної активності для учнів у майбутньому [1, с. 10].

Отже, фізична активність, самодисципліна, взаємодія з однолітками та розвиток самооцінки – це чинники, які сприяють позитивному впливу воркауту на дітей. Воркаут може бути ефективним інструментом для підвищення психологічного благополуччя учнів та зменшення рівня стресу. Тому, включення воркауту до програми фізичного виховання в школах може бути корисним кроком для забезпечення здоров'я та добробуту учнів.

### **Список використаних джерел**

1. Кропивницький В. І., Луньова В. В., Якименко М. І. Роль фізичного виховання в забезпеченні психічного здоров'я учнів. *Фізичне виховання та спорт у сучасному суспільстві*. №6. 2020. С. 8–11.
2. Савченко Н. М., Кропивницький В. І. Фізичне виховання як фактор психологічної стійкості учнів до стресу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер.: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. №10 (87). 2018. С. 42–45.
3. McCloughen A., Foster K., Huws-Thomas M. etc. The impact of physical exercise on stress among adolescents: a systematic review. *Journal of adolescence*. №68. Pp. 16–28.

УДК 796.011-057.875

**Федько Є. А.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет міжнародної економіки і підприємництва  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
науковий керівник: ст. викладач Чередніченко А. В.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Формування мотивації і потреби у здобувачів вищої освіти в здоровому способі життя – важливе завдання у майбутніх високоосвічених фахівців. Сформований високий рівень мотивації є умовою забезпечення високої результативності освітнього процесу.

Ми вважаємо, що потреба в руховій активності – це стан свідомості особистості, спрямований на здобуття високого рівня фізичної працездатності. Неможна плутати поняття емоцій та мотивації, так як друга забезпечується інтелектуальним підґрунтям. Фахівці зазначають, що вмотивована діяльність посідає одне з найважливіших місць у повсякденному та професійному житті людини. Зазначається, що мотивація не є вродженою ознакою людини, а формується в процесі життя під впливом різних чинників та обставин.

Автори [1, 2, 3] зазначають, що проблема потребово-ціннісного ставлення до фізичного виховання, активності та самовдосконалення є однією з головних в цій сфері. Вчені наголошують, що складність і неоднозначність трактування проблеми мотивації, її поняттєвого апарату призвели до великого розмаїття поглядів щодо неї у різних авторів.

Багато сучасних досліджень присвячені формуванню інтересу здобувачів вищої освіти до фізичного виховання та підвищенню ефективності навчальних занять зі студентською молоддю. Вченими багато зроблено в цьому напрямку. Проведено багато теоретичних та практичних досліджень, які мають високу наукову цінність.

**Висновки.** Фахівці наголошують на дефіциті рухової активності здобувачів вищої освіти, низькому рівні фізичної підготовленості й фізичного здоров'я молоді. В ході дослідження зафіксовано наступне: існує неоднозначність розуміння та трактування мотиваційної сфери особистості; визначають ієрархію мотивів, різних класів та видів; мотивацію класифікують як зовнішню та внутрішню; визначено, що недостатня кількість робіт присвячена цінностям, ціннісним орієнтаціям та ціннісному ставленню здобувачів ЗВО до сфери фізичної активності. Вважаємо за необхідне продовжувати науковий пошук підходів за проблемою дослідження, які мають реалізовуватись як в умовах спеціально організованих занять, так і в самостійних.

### **Список використаних джерел**

1. Романчук С. В. Вивчення факторів мотивації курсантів до самостійних занять ФП і С. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ. 2004. №3. С. 48–55.

2. Коновалов В. В., Піддубний О. Г., Полтавець А. І. Формування мотивації до навчання військово-прикладних вправ у курсантів нечисленних спеціальностей університету цивільного захисту МНС України. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. №3. 2013. С. 31–35.

3. Піддубний О. Г., Цимбалюк Ж. О., Гогіна Т. І., Коновалов В. В. Організаційно-методичні основи побудови фізичного виховання студентів педагогічних вищих навчальних закладів: навч. посіб. для організаторів занять з фіз. виховання. Харків : ХНПУ. 2012. С. 201.

УДК 338.48-53

**Фещенко А. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Подмарьова І. А.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЛЬ ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Туризм є однією з найпоширеніших форм дозвілля та фізичної активності в сучасному світі. Дослідження показують, що туризм може позитивно впливати на здоров'я людей, фізичну активність і психічне здоров'я. Ним можуть скористатися здобувачі вищої освіти, які перебувають у періоді активного формування особистості та характеру, та мають підвищену активність у навчанні.

**Мета дослідження.** Метою даної наукової роботи є визначення ролі туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Специфіка сучасних умов життя, бурхливий розвиток технічного прогресу, модернізація освіти і трудових процесів, різке збільшення обсягу інформації, екологічні проблеми, формування шкідливих звичок і протистояння здоровому способу життя – все це дуже впливає на здоров'я здобувачів освіти [1, с. 70–72]. Туризм визначається як подорожі, здійснені з метою відпочинку, розваг та пізнання світу. Ця форма діяльності включає в себе подорожі до інших країн, регіонів або міст, де люди мають змогу побачити нові місця, зустріти нових людей та познайомитися з новими культурами. Дослідження показують, що туризм може мати значний вплив на здоров'я та фізичну активність людей, включаючи здобувачів вищої освіти. Туризм як фізична рекреація може мати позитивний вплив на фізичний та психічний стан здобувачів вищої освіти. За допомогою різноманітних видів туризму, таких як гірські походи, катання на лижах або велосипедах, вони можуть займатися фізичними вправами на свіжому повітрі, що допомагає зміцнювати м'язи та покращувати роботу серцево-судинної та дихальної систем.

Здобувачі вищої освіти перебувають в періоді активного навчання та формування особистості, що може викликати стрес та напругу. Тож туристична діяльність може бути чудовим засобом позбавлення від напруги та стресу, а також забезпечити їм психологічний відпочинок. Під час подорожей вони відпочивають від повсякденної рутини, бачать нові місця та знайомляться з новими людьми, що сприяє їхньому емоційному благополуччю. Туризм як засіб фізичної рекреації є одним із способів збереження здоров'я та забезпечення фізичної активності людей. За даними Всесвітньої організації туризму, він може



мати великий вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також відігравати важливу роль у відновленні фізичної активності після пандемії COVID-19.

Ось деякі переваги туризму для здобувачів вищої освіти, як чудового засобу рекреації:

1. **Фізична активність.** Під час туризму вони зазвичай проводять багато часу на свіжому повітрі, де вони займаються активним відпочинком, таким як ходіння, піший туризм, велоспорт, катання на лижах, плавання тощо. Це допомагає здобувачам збільшити рівень фізичної активності, підтримувати здоров'я та знижувати ризик розвитку різних захворювань.

2. **Психологічний відпочинок.** Туризм може бути чудовим способом зняти напругу і стрес, які зазвичай супроводжують навчання та інші аспекти життя. Під час подорожі здобувачі вищої освіти мають змогу відпочити від рутини, побачити нові місця та зустріти нових людей, що сприяє їх емоційному благополуччю.

3. **Розвиток соціальних навичок.** Туризм може допомогти їм розвивати соціальні навички, такі як комунікація та співпраця в групах. Під час подорожі вони мають змогу познайомитися з людьми з різних країн та культур, що розширює їх кругозір.

4. **Розвиток самостійності та лідерських якостей.** Туризм може допомогти здобувачам розвивати самостійність та лідерські якості, адже вони повинні планувати свою подорож, організовувати свій час та приймати рішення в складних ситуаціях [2, с. 5–7].

Більш того, в Україні існують різні види туризму, які можуть бути доступні для здобувачів вищої освіти, такі як гірський, водний, екологічний та інший. Також, в університетах та студентських гуртожитках можуть бути організовані спортивні секції, які пропонують здобувачам займатися різними видами спорту, включаючи туризм. За допомогою таких спортивних секцій, вони можуть отримати додаткові навички та знання в обраній сфері, що може бути корисним як в навчанні, так і в майбутній професійній діяльності. Також, університети можуть організовувати спортивні змагання та турніри, що сприяє формуванню командного духу та зміцненню взаємин між здобувачами.

На прикладі країн Європи можна бачити, що туризм як засіб фізичної рекреації студентської молоді розвивається дуже активно. У багатьох містах Європи є різноманітні спортивні об'єкти, парки, сквери, де здобувачі вищої освіти можуть займатися спортом та відпочивати. Крім того, в Європі дуже популярним є велосипедний туризм, який сприяє активному відпочинку та покращенню фізичного стану.

**Висновки.** Фізична рекреація – це вид діяльності, який передбачає заняття фізичною активністю з метою покращення фізичного та психічного здоров'я людини, а також підвищення її загальної працездатності та самопочуття [3, с. 81]. Туризм може мати значний вплив на здоров'я, фізичну активність та психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти. Він може бути чудовим засобом зняття напруги та стресу, фізичної рекреації та розвитку соціальних навичок. Тому, рекомендується здобувачам включати туризм у свої плани

дозвілля та використовувати його як засіб підтримки фізичного та психічного здоров'я. Також розвиток туризму та спортивних заходів в університетах може бути корисним для здобувачів як у навчанні, так і в подальшому житті.

**Перспективи подальших досліджень.** Дослідження ролі туризму в життєдіяльності здобувачів вищої освіти як засобу фізичної рекреації відкриває широкі перспективи для подальшого дослідження. Зокрема, необхідно провести більш глибокий аналіз взаємозв'язку туризму та фізичної активності здобувачів, оскільки різні види туризму можуть впливати на фізичний розвиток та здоров'я по-різному.

### **Список використаних джерел**

1. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*, К. : Олімпійська л-ра, 2008. С. 69–86.
2. Фізичне виховання: практикум з туризму / уклад.: В. В. Білецька, Ю. О. Усачов, К. : НАУ, 2011. С. 6–10.
3. Согоконь О. А., Донець О. В. Словник основних термінів з фізичної культури. Полтава : Сімон, 2020. С. 81.

УДК 29+159.9:378

**Філімонкова В. О.**  
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет міжнародних відносин і журналістики  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: к.фіз.вих., ст. викладач Рядова Л. О.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЙОГОЮ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Нині високий ритм життя спричиняє підвищення рівня стресу. Тривалий знаходження у стані стресу негативно впливає на всі системи організму, сприяє розвитку хвороб серця, виникненню панічних атак.

Навчання у закладах вищої освіти спричиняє ризик погіршення психічного стану здоров'я у студентської молоді через постійний стрес, великий обсяг розумового навантаження, невміння правильно організувати свій час.

Перед здобувачами вищої освіти постає проблема пошуку шляхів вирішення вказаних вище проблем, які мотивує їх займатися йогою.

Йога – це, насамперед, філософсько-релігійна система, основна увага в ній приділяється методам і технічним прийомам, завдяки яким досягається кінцева мета [1].

Велика кількість людей займаються йогою через її позитивний вплив та психічний стан. Цей вид занять відомий як спосіб, завдяки якому можна досягти моральної рівноваги [2].

**Мета дослідження:** на основі аналізу наукової та методичної літератури вивчити вплив занять йогою на психічний стан здобувачів закладів вищої освіти.

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

**Результати дослідження.** Заняття йогою позитивно впливають на психічний та фізичний стан. Це спричинено виконанням пози «асан» або дихальних вправ хатха-йоги – «прана яма», також шляхом виконання медитації – «дх'яна». Ці вправи використовують для зменшення впливу стресу та напруження протягом тривалого часу [3].

Низка науковців [2, 3, 4] відмічає, що систематичні заняття йогою сприяють нормалізації психічного стану у здобувачів закладів вищої освіти.

Садхгуру [4] переконаний, що заняття йогою сприяють зміцненню здоров'я, поліпшенню якості сну, профілактиці стресу, напруження та депресії.

N. Gupta, K. Shveta, R. Vempati [5] стверджують, що незалежно від фізичного стану здобувачів вищої освіти заняття йогою сприяють зниженню рівня стресу та тривожності, поліпшення емоційного, соціального і духовного благополуччя.

**Перспективи подальших наукових досліджень** полягають у підборі засобів, спрямованих на вплив на психічний стан здобувачів вищої освіти, шляхом занять йогою.

### Список використаних джерел

1. Stern E., Chopra D. One simple thing: A New Look at the Science of Yoga and How It Can Transform Your Life. New York : North Point Press, 2019. 290 P.
2. Ріссман Р. Йога для тебе : книга. Київ : КМ-БУКС, 2021. 64 с.
3. Hewett Z. L., Ransdell L. B., Gao Y. An examination of the effectiveness of an 8-week bikram yoga program on mindfulness, perceived stress, and physical fitness. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 2011. № 9 (2). P. 87–92.
4. Садхгуру. Внутрішня інженерія. Керівництво з йоги, що приведе вас до радості : книга. 2022. 272 с.
5. Gupta N., Shveta K., Vempati R. Effect of yoga based lifestyle intervention on state and trait anxiety. *Indian J. Physiol. Pharmacol.* 2006. № 50. P. 41–47.

УДК 796:004

**Харківська Д. К.**

здобувачка першого(бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Кожна людина знає, що в сучасному світі технології розвиваються з неймовірною швидкістю. Не так давно, деякі люди навіть не знали що таке смартфон, інтернет, а тепер ми не уявляємо свого життя без цього. З розвитком інноваційних технологій, і взагалі технологій, у фізичній та спортивній діяльності теж з'явилося багато нових можливостей, а також збільшилась ефективність фізичних вправ та спортивних тренувань, які стали більш доступними для великої кількості людей. Ми вважаємо, що саме впровадження інновацій допоможе модернізувати освітній процес вищих навчальних закладів та змусять здобувачів вищої освіти відвідувати заняття з фізичної культури з більшим інтересом задля покращення стану власного здоров'я.

Пропонуємо ознайомитися з сутністю поняття інновація. Усім нам відомо слово «інновація» як «нововведення» [2, с. 6]. У науковій діяльності відокремлюють такі тлумачення поняття «інновація»: зміни, впровадження нового, оновлення [3, с. 6]; виготовлення та застосування нововведень [1, с. 57]. Але, якщо розглядати поняття більш широко, то «інновація» – це щось близьке до вдалого розвитку окремої частини діяльності, що спирається на різні нововведення [5, с. 3].

**Мета дослідження:** дослідити, які інноваційні технології можна використовувати для занять спортом та фізичною культурою; виявити як інновації впливають на молодь в умовах навчального процесу.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз наукової літератури, довідково-методичних видань.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізична, фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність завжди вважалися важливими компонентами, які повинні бути присутніми у житті кожної людини, від немовляти до людей похилого віку, а особливо для осіб, які ведуть сидячий спосіб життя. Інновації допомагають нам займатися спортом та долучатися до занять з фізичної культури з більшою зацікавленістю. Тож які саме технології можна використовувати для покращення ефективності занять.

Інноваційні технології у фізичній та спортивній діяльності можуть бути використані для покращення результатів спортсменів та для поліпшення якості навчання фізичної культури. Наприклад, вищі навчальні заклади можуть використовувати сучасні тренажери, які дозволяють визначати ступінь заняття

та кількість витраченого енергозбереження, що може допомогти тренерам та викладачам підвищити ефективність навчання та тренувань.

Однією з інноваційних технологій, що застосовується в фізичній та спортивній діяльності, є віртуальна реальність. Вона дозволяє спортсменам отримати реалістичні візуальні враження про те, як вони будуть виконувати вправи, які б їм допомогли підвищити ефективність тренувань та підвищити їхні досягнення. Використання віртуальної реальності також може допомогти спортсменам у підвищенні концентрації та фокусуванні під час виконання вправ.

Іншим прикладом інноваційної технології є системи відеоспостереження та аналізу дій спортсменів. За допомогою таких систем можна вивчати техніку виконання вправ, аналізувати помилки та допомагати удосконалювати їхні навички. Крім того, системи аналізу дій спортсменів можуть бути корисними для тренерів та викладачів, щоб вони могли стежити за прогресом своїх здобувачів вищої освіти та спортсменів.

Також потрібно відмітити відео-тренажери та інтерактивні ігри, які дозволяють відтворювати різні умови та сценарії тренувань, що не завжди можна відтворити в реальних умовах. Такі технології дають можливість займатися спортом без виходу з дому та в будь-який зручний для себе час [4, с. 235–237].

Окрім зазначених технологій, можна також використовувати інноваційні методики навчання фізичної культури. Наприклад, використання ігрових технологій може зробити навчання більш ефективним та захопливим для молоді. Також можна використовувати мобільні додатки та соціальні мережі для організації спільного тренування та взаємодії між здобувачами вищої освіти та спортсменами.

**Висновки.** З дослідження ми зробили висновки, що інноваційні технології у фізичній та спортивній діяльності дозволяють покращити якість тренувань та розвитку здобувачів вищої освіти. Вони дозволяють контролювати та відстежувати свої показники, розширюють можливості для занять фізичною культурою та спортом, та створюють унікальний досвід для користувачів. Проте, не слід забувати, що технології мають бути використані в розумних межах, з урахуванням потреб та можливостей кожного користувача. Також важливо враховувати, що реальні результати можуть бути досягнуті лише за умови ретельної та систематичної роботи. Інноваційні технології у фізичній та спортивній діяльності в умовах освітнього процесу закладів вищої освіти стають все більш важливим елементом в досягненні високих результатів у спорті, підвищенні рівня фізичної підготовки та здоров'я молоді.

### **Список використаних джерел**

1. Абасов З. А. Понятійно-термінологічний апарат інноваційної педагогічної діяльності. *Філософія освіти*. №1(15). 2006. С. 56–62.
2. Вікторова Л. В. Інноваційні процеси в освіті. *Інновації в освіті*. №2. 2002. С. 6.

3. Даниленко Л. І. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти. *Післядипломна освіта в Україні*. №3. 2003. С. 70–74.

4. Ладика П., Кузь Ю., Сапрун С. Можливості застосування сучасних інформаційних технологій у навчально-тренувальному процесі з плавання. Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «*Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії*», 18 квітня 2019 року. С. 235–237.

5. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває : підручник для директора. *Освіта*. 2003. №4. С. 3–8.

УДК 796.41-057.875

**Хорасанова М. Д.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПІЛАТЕСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Тенденція погіршення здоров'я і загального самопочуття серед населення працездатного віку є однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства. Хронічні неінфекційні захворювання розповсюджуються серед людей як епідемія. Така ситуація спостерігається й в Україні, вона складає загрозу національній безпеці держави [1]. Не оминула ця проблема і здобувачів вищої освіти. Здоров'я молоді України характеризується високим рівнем захворюваності, інвалідності та смертності.

Одним з основних чинників, який впливає на здоров'я здобувачів вищої освіти, є низький рівень фізичної активності. Більшість з них проводять багато часу за партами і комп'ютерами, що призводить до малорухливого способу життя, який, у свою чергу, впливає на розвиток ожиріння, серцево-судинних та інших хронічних захворювань. Окрім того, надмірний стрес і тривога також пригнічують стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

Важливу роль у запобіганні погіршенню здоров'я здобувачів вищої освіти відіграє регулярна фізична активність, яку можуть забезпечити заняття з фізичної культури під час навчання у закладах вищої освіти. Ідеальним варіантом тренувань під час таких занять є пілатес – вид фізичної активності, спрямований на розвиток і підтримку тренуваності і загальної фізичної форми організму.

**Мета дослідження:** виявити вплив пілатесу, як засобу зміцнення здоров'я, на фізичний та емоційний стан здобувачів вищої освіти.

**Матеріали та методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні тести, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Це дослідження за матеріалами Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця. Взяли участь 28 здобувачів вищої освіти 17-18 років жіночої статі.

Для досягнення мети дослідження були використані такі методи:

з метою моніторингу функціонального стану здобувачів вищої освіти були проведені зважування, біоімпедансний аналіз складу тіла і анкетування, для визначення психічного стану було запроваджено опитування.

Під час занять з фізичного виховання протягом одного навчального семестру тричі на тиждень пілатес застосовувався як засіб для відновлення



фізичних та психоемоційних сил здобувачів вищої освіти після інтенсивної розумової діяльності.

Останні медичні спостереження констатують той факт, що хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя здобувачів вищої освіти стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Близько 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70 % дорослого населення – низький і нижче за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі здобувачі вищої освіти віку 16-19 років – 61 %, 20-29 років – 67,2 % [2, с. 95]. Окрім гіподинамії, постійного стресу і шкідливої екології, однією з причин цього є падіння інтересу до традиційних занять фізичним вихованням.

Вирішенням цієї проблеми може стати пілатес – цікава та корисна альтернатива класичній фізичній культурі. Пілатес – це оздоровча система вправ, спрямована на посилення витривалості, гнучкості та сили, одночасне зміцнення, розтягування і тонізування м'язів.

Пілатес порівняно проста та безпечна фізична активність, яка не передбачає під собою сильного фізичного навантаження. Тим не менш, він сприяє зміцненню та розтяжці основних груп м'язів, розвитку еластичності зв'язок та гнучкості суглобів, покращенню постави, координації та балансу тіла.

Крім того, пілатес допомагає зменшити рівень стресу і розумової втоми, позитивно впливає на покращення психоемоційного стану.

На сьогоднішній день пілатес є популярним видом фізичної діяльності з великою кількістю різноманітних вправ. Пілатес можна класифікувати на формати, де [3, 4]:

1. Вправи виконуються в положенні сидячи, лежачи, стоячи, в упорах і без додаткового обладнання.
2. Використовується спеціальне додаткове обладнання (ізотонічні кільця, гімнастичні палиці, м'ячі різного діаметру).
3. Використовуються обтяження і амортизатори (гантелі, гумові джгути та ін.).
4. Пілатес поєднується з вправами з йоги, класичної аеробіки, танцю, тощо.
5. Наявні спеціальні тренажери.

**Результати дослідження:** за показниками зважування і біоімпедансного аналізу складу тіла можна судити про ступінь та характер впливу фізичного навантаження, яке відображає рівень функціонального стану організму.

Внаслідок біоімпедансного аналізу та зважування визначено, що на початку дослідження середній процент жирової маси тіла здобувачів вищої освіти становив 25,2 %, а середній показник маси тіла становить 64,5 кг відповідно.

Наприкінці дослідження ми можемо спостерігати зниження показників. Так середній відсоток жирової маси становить 23,6 %, а середня вага – 61,3 кг. Варто зазначити, що дані результати отримані лише за рахунок занять пілатесом, так як раціон здобувачів вищої освіти залишався незмінним.

Також, на початку й у кінці дослідження було проведено анкетування з метою визначити рівень розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти. На питання "Як ви оцінюєте рівень власної гнучкості" 55 % опитаних оцінили свій рівень як "задовільний", 37 % як "незадовільний/поганий" і 8 % як "гарний".

У свою чергу, результати наприкінці дослідження показали, що 74 % здобувачів вищої освіти вважають, що їх рівень гнучкості покращився суттєво, 23 % вважають, що їх рівень гнучкості покращився, але не суттєво, а 3 % – що майже не змінився.

Про якісний вплив пілатесу як рекреаційного засобу можна робити висновки за показниками психічного стану. Так, на початку тренування у здобувачів вищої освіти гарний настрій відзначається нечасто – 28 %; відволікання від щоденного стресу – 19 %; стан комфорту – 23 %.

Однак, у результаті систематичних занять пілатесом під час навчального процесу показники суттєво покращуються. Гарний настрій відзначається у 61 %. Після фізичної активності 70 % відчують відволікання від щоденного стресу. Стан комфорту відзначається у 44 % опитаних.

**Висновки.** Ми дослідили вплив пілатесу на стан здоров'я здобувачів вищої освіти. Отримані результати дослідження свідчать про те, що заняття з пілатесу надають явний позитивний вплив на функціональні системи організму та допомагають покращити фізичний стан і зменшити психічне навантаження, що сприятливо позначається на загальному стані здоров'я здобувачів вищої освіти.

Пілатес є універсальною комплексною фізичною активністю для всіх груп м'язів, яка сприяє зменшенню жирової та збільшенню м'язової маси тіла, покращенню гнучкості та сили, статури, координації, балансу й емоційного стану. Головна мета пілатесу – формування здорового, активного, спортивного тіла.

**Перспективи подальших наукових досліджень** полягають у проведенні подальших досліджень на другому році навчання і порівнянні результатів з попередніми дослідженнями, з метою виявити певні особливості впливу пілатесу на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Айстраханов Д. Д., Курчатов Г. В., Гаврилюк М. Ф. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України. *Україна. Здоров'я нації*. 2008. № 1(5). С. 12–19.
2. Ажиппо О. Ю., Павленко В. О., Павленко Є. Є. Студентський спорт в системі фізичного виховання закладів вищої освіти : навч. посіб. Харків, 2019, С. 95.
3. Хуртенко О., Ільїн М., Совик Л. Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. Вип.16. С. 68–75.

4. Черненко Е. Е. Вплив занять по системі пілатесу на рівень фізичної підготовленості студенток. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2013. Вип. 112(2), С. 341–344.

УДК 338.48-53-057.875

**Циганок Ю. С.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультету менеджменту та маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Вступ.** Рекреаційну діяльність вважають процесом виконання психофізичних заходів людини, що прагне до досягнення власних цілей у вільний від професійних або сімейних обов'язків час. Згодом слово «рекреація» почало охоплювати більшу кількість різновидів дозвілля, в результаті чого, у сфері фізичної культури та спорту сформувалося твердження фізична рекреація. В. М. Видрін розумів поняття «фізична рекреація», як спосіб використання різноманітних видів вправ із застосуванням фізичних здібностей особистості, а також природних факторів для відведення уваги від процесів, які сприяють виникненню будь-якого різновиду втоми, зміни типу зайнятості, активного відпочинку, отримання задоволення від занять поза професійною діяльністю [1, с. 9–11].

В наш час, вже кілька років поспіль, у зв'язку з великими історичними подіями, які виникають в нашій країні, освітній процес молоді здійснюється з використанням дистанційної форми навчання. Це свідчить про малорухливий спосіб життя у переважно більшій частини молодого покоління, але, разом з цим, в них наявне достатнє розумове навантаження. Отже, використання фізичної рекреації, з метою покращення продуктивності розумової діяльності та фізичного виховання, набуває великої актуальності для сучасної студентської молоді.

У сучасності рекреаційна діяльність набула великої популярності через те, що вона має своє значення як у фізичному, так і в духовному збагаченні, а також стала модним атрибутом людей, які досягли певного успіху в житті. Туризм – один із важливих та розповсюджених засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності [1, 2].

**Зв'язок дослідження з важливими науковими чи практичними завданнями, планами.** Написання наукової роботи на обрану тему, задля її популяризації серед студентської молоді, з метою покращення життєдіяльності, використовуючи туризм як один із видів фізичної рекреації людини.

**Мета дослідження.** Розкрити тему впливу фізичної рекреації на розумову та фізичну активність студентської молоді.

**Методи дослідження.** Аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, обраної для розгляду теми фізичної рекреації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Використання поняття «рекреація» здійснюється досить давно і може мати деякою мірою різне

пояснення, залежно від сфери, в якій воно застосовується. В перекладі з латинської мови «recreation» має декілька інтерпретацій: відпочивати, відновлювати, зміцнювати, освіжати тощо. В українському енциклопедичному словнику слово «рекреація» – це термін, який полягає у сукупності таких етимологічних значень, як: «recreation» (франц.) – відсутність трудової практики, відпочинок, розваги; «recreation» (лат.) – відновлення; «rekreasja» (пол.) – відпочинок.

Як зазначають Ф. А. Брокгауз й І. А. Ефрон у своєму «Енциклопедичному словнику» слово «рекреація» утворене з латинської мови та буквально має значення: «перерва від занять та уроків у школі з метою відпочинку»; С. Ожегов, в свою чергу, у тлумачному словнику «рекреацію» пояснює як «відпочинок, відновлення сил після праці, у навчальних закладах – зала для відпочинку учнів».

Тому можна дійти висновку, що раніше «рекреацією» у більшості випадків називали відпочинок учнів шкіл-інтернатів, де діти проводили свій вільний від занять час разом з учителями за рекреаційними іграми та забавами [1, с. 10].

Існує три форми використання часу, що відведено на рекреацію, – це туризм, відпочинок та оздоровлення. Саме туризм вважають головним видом рекреаційної діяльності.

За результатами соціального опитування людей, що використовували в житті туристичний вид активного відпочинку, на питання «Яким формам відпочинку ви надаєте перевагу?» 42 % відповіли, що схиляються до самостійного туризму і 27 % – відпочинку на туристичних базах. Також було засвідчено, що студентська молодь, творча інтелігенція, технічні працівники та робітники складають більшу частку опитуваних. Найбільш використовуваним туризм виявився у населення віком від 16 до 24 років, особи віку від 30 до 40 років складають меншу половину, кожному десятому за 40, одному зі ста туристів – більше 60 років.

Поняття «туризм» розуміють як сукупність запланованих та організованих заходів, наприклад екскурсії, походи, подорожі, що здійснюються, зазвичай, щоб відкрити для себе нові країни, географічні регіони, розвинути свій фізичний стан, а також для пізнавального та активного відпочинку.

Туризм набуває такої цінності, завдяки своєму багатосторонньому впливу на організм людини й сучасної молоді тренувальними та відновлювальними навантаженнями, що є надзвичайно важливо для суспільства, професійна зайнятість якого має неповноцінну рухову діяльність. Процес розвитку механізації та автоматизації, спричинений обмеженим об'ємом фізичної активності та посиленням навантаженням на нервову систему, що є передумовою початку розладу функціональних даних, зокрема серцево-судинної та нервової систем, що було виявлено у 70 % майже абсолютно здорових осіб, які знаходилися у стані суттєвої перевтоми.

За допомогою туристичних походів можна зміцнити здоров'я та відновити працездатність в результаті дії комплексу таких чинників, як: вплив кліматичних умов, зміна обставин, раціональна рухова активність. В залежності від того,

якого ступеня фізичного навантаження набуває туризм, він поділяється на засіб активного відпочинку та тренувальний засіб [3, с. 33].

Вважається, що рекреаційний ефект досягнуто, коли людина відчуває задоволення і бадьорість від відпочинку, адже організм отримав потрібний рівень енергетичного обміну під час психологічного та фізіологічного оздоровлення, досягнуто душевної рівноваги. Особа, яка знаходиться у стані рекреаційного ефекту, має психофізіологічний комфорт, заряджена на нові навантаження та відкриття. Здорова самооцінка та позитивні емоції досягаються не лише на внутрішніх відчуттях, а також на усвідомленні того, що розподілення часу на працю і відпочинок повинне відповідати сприятливим стандартам.

В наш час туристично-рекреаційна активність може виконуватися з метою відпочинку від напруженої ситуації в Україні, здійснивши невелику подорож закордон або в більш безпечні місця нашої країни. Також завдяки туристичному виду рекреації можна зустрітися зі своїми знайомими та друзями, щоб разом провести активний відпочинок, після того, як ви довго не могли зустрітися через умови війни.

**Висновки.** Одним з перспективних видів проведення вільного часу у сучасної студентської молоді залишається туристично-рекреаційна активність, яка має важливе значення у соціокультурному розвитку людини та формуванні її оздоровчого потенціалу.

**Перспективи подальших досліджень.** Спонування сучасної молоді до використання різних видів фізичної рекреації, зокрема туристичної, задля їх фізичного та психологічного благополуччя, а також пізнання та відкриття ними багато цікавого та нового для їх власного життя.

### Список використаних джерел

1. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М., Мартин П. М., Завидівська Н. Н., Чеховська Л. Я., Грибовська І. Б., Данилевич М. В., Сосіна В. Ю., Кухтій А. О. Фізична рекреація : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів фізичного виховання і спорту. Львівський державний університет фізичної культури, 2010. 337с. URL: [https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/448688/mod\\_resource/content/1/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%202.pdf](https://moodle.znu.edu.ua/pluginfile.php?file=/448688/mod_resource/content/1/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F%202.pdf)
2. Бейгул І., Гладошук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць № 2 (18), 2012. С. 157. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/2108/1/anot38.pdf>
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. «Олімпійська л-ра», 2010. 33 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/1187/%d1%80%d0%b5%d0%ba%d1%80%d0%b5%d0%b0%d1%86%d1%96%d1%8f%20d1%83%d0%ba%d1%80.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

УДК 613

**Ципін П. А.**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет інформаційних технологій  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця  
Науковий керівник: к.т.н., доцент Михайлова Є. О.  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РОЛЬ ЗВИЧОК У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ**

Наші звички – буденність. Через це вони, дійсно, можуть поставити нас як на дорогу здорового способу життя, так і, навпаки, шкідливого. Актуальність теми обумовлена думкою про те, що вести здоровий спосіб життя – це важко, адже дуже легко переоцінити важливість вирішального моменту та недооцінити роль невеликих змін, які відбуваються на щоденній основі. Про актуальність та важливість теми свідчать великі наукові праці, присвячені звичкам. Можна відзначити роботу американського підприємця та автора статей про самовдосконалення – Джеймса Клірі. Він писав: «Ми робимо малі зміни, але результати ніколи не приходять швидко – і це часто призводить до того, що ми повертаємося назад, до закладеного порядку» [1, с. 14]. Цікаво, що здавалось би, така проста річ, але як легко вона може відповісти на питання чому люди роблять так, а не інакше. Чому не усі люди дотримуються здорового способу життя?

Якщо ви хочете досягти кращих результатів, то необхідно забути про встановлення цілей. Треба сфокусуватися на системі. Саме те, що день-у-день вас буде радувати правильна система, а не результат якого ви хочете досягти – буде змушувати вас дотримуватися здорового способу життя. Ось приклад на цей рахунок: якщо ваша мета почати вести здоровий спосіб життя, ваша система – збалансовано харчуватися чотири рази на день та тричі на тиждень відвідувати спортивну залу.

Може здаватися, що ведення здорового способу життя – це не просто. Якщо зануритися у цю проблему, то можна зрозуміти, що це далеко не так. Існує безліч способів, які допоможуть виробити звичку як збалансовано харчуватися та відвідувати спортивну залу. Головним та найулюбленішим способом більшості людей є «правило двох хвилин», яке наголошує що «будь-яка звичка повинна займати не більше двох хвилин». Будь-яке завдання можна скоротити до двохвилинної версії: «збалансовано харчуватися» – «писати до списку продуктів, що необхідно купити, лише корисні»; «відвідувати спортивну залу» – «одягнути кросівки».

Слід також пам'ятати, що всі звички є тимчасовими, якщо вони не є частиною вашої особистості. Тобто мета не «вести здоровий спосіб життя», а «стати здоровою людиною». Дане правило працює й у зворотному напрямку, тому у цьому разі для того аби досягти успіху необхідно розірвати зв'язок з особистістю, якою ви себе ідентифікуєте.

Радикальні зміни не вимагають радикальних та швидких кроків. Кожна дія, яку ви виконуєте – це рішення відносно того, що ви уявляєте собою, як особистість: кожен раз коли ви правильно харчуєтесь – ви здорова людина; кожен раз, коли ви займаєтесь у спортивній залі – ви спортсмен. Звички – шлях до зміни вашої ідентичності. Практичний спосіб змінити те, ким ви є – змініте те, що ви робите.

Нова ідентичність потребує нових підтверджень. Якщо нічого не змінювати, ви не зможете досягти серйозних змін. Це простий двоступінчастий процес:

1. Вирішіть, якою людиною хочете бути.
2. Доведіть собі, що ви і є така людина, за допомогою малих досягнень (звичок).

Наприклад, малим досягненням для людини, яка хоче бути здоровою може бути чергове тренування чи черговий здоровий сніданок.

Звички – канали, якими ви розвиваєте глибинні переконання про себе. Можна сказати без перебільшень: ви стаєте тим, що є вашими звичками. Вони мають значення тому, що вони допомагають вам стати тією людиною, якою ви хочете бути. Усі звички проходять чотири стадії в однаковому порядку: стимул, бажання, реакція та винагорода [2, с. 123]:

- Стимул – це інформація про підкріплення.
- Бажання – прагнення отримати винагороду.
- Реакція – це отримання підкріплення.
- У кінцевому підсумку реакція приносить винагороду.

Більшість людей не дотримуються здорового життя навіть не усвідомлюючи цього. Звички не обмежують свободу. Вони створюють її. Тільки зробивши основи життя простіше, ви можете створити ментальний простір для вільних думок та творчості. Саме тому бути здоровим повинно бути просто. Більшість наших промахів і помилок викликана саме відсутністю усвідомленості дій. Ми настільки звикли робити те, що завжди, що не зупиняємось і не ставимо собі питання: а чи правильно взагалі робити це зараз? Як говорив психолог Карл Юнг: «Поки ви не зробите несвідоме свідомим, воно керуватиме вашим життям, і ви назвете це долею» [1, с. 42].

Таким чином, перший крок до зміни себе – це усвідомлення того, що ви робите не так. Малі дії під назвою «звички» можуть керувати нашим життям. Вони є ключовим фактом для ведення способу життя: здорового чи шкідливого. Різниця тільки в тому, що перший може здаватися складним та принесе приємний результат значно пізніше, а другий дає приємний результат одразу та буде мати погані наслідки потім. Французький економіст Фредерік Бастіа дуже точно описав цю проблему: «Майже завжди виходить так, що якщо негайний наслідок приємний, то пізніші наслідки згубні, і навпаки... Дуже часто чим солодші перші плоди звички, тим гірші її пізні плоди» [1, с. 114].



**Список використаних джерел**

1. Джеймс Клір. Атомні Звички. Київ: Країна мрій, 2020. 304 с.
2. Чарльз Дахіг. Сила звички. Харків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 432 с.

УДК 378.115:004

**Чередніченко А. В.**  
старший викладач кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ СТВОРЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ В ПНС ХНЕУ ІМ. С. КУЗНЕЦЯ**

В ХНЕУ ім. С. Кузнеця, за наказом ректора, всі навчальні дисципліни повинні підтримуватись персональною навчальною системою (далі – ПНС) в незалежності від предметного циклу та форми навчання [1]. Організаційно-контрольні функції забезпечує відділ електронних засобів навчання за певними напрямками [2].

Розробка та впровадження навчально-методичного комплексу дисциплін, які викладає кафедра здорового способу життя безпеки життєдіяльності, відбувається за спланованим алгоритмом та постійним контролем науково-педагогічних співробітників кафедри та відділом електронних засобів навчання. Всі етапи розробки та впровадження мають навчально-методичне та кадрове забезпечення (таблиця 1).

№ етапу	Зміст етапу	Відповідальні(-ий) за етап
1.	Ознайомлення з базою знань диджиталізації освітнього процесу в ХНЕУ ім. С. Кузнеця [2].	Науково-педагогічний склад кафедри.
2.	Виконання налаштувань користувачів в навчальних дисциплінах.	Викладачі навчальних дисциплін; технічна підтримка відділу електронних засобів навчання.
3.	Наповнення навчальних дисциплін контентом навчально-методичного комплексу.	Викладачі навчальних дисциплін.
4.	Реєстрація здобувачів та викладачів на навчальних дисциплінах.	Відділ електронних засобів навчання, відповідальний за ПНС на кафедрі.
5.	Здійснення взаємодії між суб'єктами навчального процесу.	Всі учасники навчального процесу
6.	Адміністрування навчальних дисциплін.	Відділ електронних засобів навчання, відповідальний за ПНС на кафедрі, науково-педагогічний склад кафедри.

Таблиця 1. Алгоритм розробки, впровадження та адміністрування навчальних дисциплін в ПНС.

**Висновки.** Ми вважаємо за необхідне розширення можливостей користувачів ПНС щодо використання її функціоналу за рахунок навчально-методичних семінарів кафедри.

### **Список використаних джерел**

1. Маракушин А. І., Чередніченко А. В. Використання засобів електронного навчання у системі вищої освіти. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2015. № 2. С. 118–123.

2. Відділ електронних засобів навчання - Харківський національний економічний університет імені С. Кузнеця (ХНЕУ ім. С. Кузнеця). *Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця (ХНЕУ ім. С. Кузнеця)*. URL: <https://www.hneu.edu.ua/viddil-elektronnyh-zasobiv-navchannya/>

3. База знань диджиталізації освітнього процесу в ХНЕУ ім. С.Кузнеця. *Сайт ПНС ХНЕУ ім. С. Кузнеця*. URL: <https://pns.hneu.edu.ua/help/index.html>

УДК 796.015.8-057.875

**Чередніченко А. В.**старший викладач кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця**ПОКАЗНИКИ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В  
НАВЧАЛЬНІЙ ДИСЦИПЛІНІ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Сучасні психолого-педагогічні дослідження свідчать про те, що формування позитивної навчальної мотивації – це одна з найбільших проблем ЗВО. Фахівці зазначають, що вмотивована діяльність проходить більш ефективно, та показує кращі результати.

Метою створення навчальних дисциплін в ПНС є підвищення ефективності навчального процесу та покращення якості підготовки фахівців.

В системі очної освіти електронні навчальні курси можна використовувати як додаткові навчальні засоби, що дозволяють методично правильно організувати контрольовану викладачем самостійну роботу здобувачів вищої освіти [1, с. 84].

На сучасному етапі інформаційно-комунікативні технології в системі фізичної культури і спорту ще не знайшли належного застосування через об'єктивні й суб'єктивні причини [2].

**Метою дослідження** є визначення рівня вмотивованості здобувачів вищої освіти до вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Використано методи педагогічного спостереження за активністю здобувачів освіти при виконанні самостійних завдань та математична обробка результатів.

Аналіз показників активності здобувачів факультету ІТ (1-2 курс навчання) ХНЕУ ім. С. Кузнеця проводився на підставі статистичних даних, які зберігає платформа ПНС.

Таблиця 1. Кількісні показники виконання певних завдань здобувачами різного спрямування (n=547).

Зміст	Кількість здобувачів, що виконали завдання	% від загальної кількості здобувачів
<i>Лабораторні функціональні проби і тести</i>		
Індекс Кетле	251	45,9
Методика САН	233	42,6
Проба Руф'є	80	14,6
<i>Анкетування</i>		
Вплив музики на підвищення та відновлення працездатності	257	47
<i>Теоретичні</i>		
Створення глосарію за темою	232	42,4

Зміст	Кількість здобувачів, що виконали завдання	% від загальної кількості здобувачів
Визначення відомостей з теми «Силові здібності»	129	23,6
Визначення відомостей з теми «Гнучкість»	111	20,2
<i>Теретико-методичні</i>		
Розробка план-конспекту основної частини навчально-тренувального заняття.	110	20,1

За даними наведеними в таблиці можна зазначити, що найбільшу активність проявляють здобувачі в лабораторних функціональних пробах і тестах (42,6-45,9 %). Це може свідчити про те, що вони мають інтерес до визначення рівня власного функціонального стану та певних показників здоров'я. Невелика активність в проходженні проби Руф'є (14,6 %) обумовлена тим, що вона є навантажувальною, а дистанційні умови її проведення не дозволяють якісно та безпечно отримати результати. З теоретичного блоку завдань найбільша активність зафіксована в створенні глосарія за темою «Фізичний стан» (42,4 %). Значно меншу активність проявили здобувачі вищої освіти в визначенні певних теоретичних відомостей з теми «Гнучкість» та «Силові здібності» (20,2 та 23,6 % відповідно). Ми вважаємо, що це пов'язано з певним рівнем складності цих завдань, які вимагають застосування системних знань щодо їх виконання. Найменшу активність зафіксовано в виконанні теоретико-методичних завдань (20,1 %). На нашу думку, це пов'язано з творчим рівнем завдань, який вимагає окрім системності знань та розуміння в предметній галузі, ще й певні методичні навички.

**Висновки.** Аналіз активності здобувачів вищої освіти при виконанні самостійних завдань показав, що вона досить низька (14,6-45,9 % від загальної кількості здобувачів). Здобувачі найбільш вмотивовані на пізнання свого фізичного стану, найменше у формування методичних навичок при вивченні навчальної дисципліни. Проблема мотивації до вивчення дисципліни «Фізичне виховання» залишається актуальною. Науково-педагогічний склад кафедри намагається не використовувати метод примусу до заохочення здобувачів вищої освіти щодо активності.

### **Список використаних джерел**

1. Семеріков С. О. Теоретико-методичні основи фундаменталізації навчання інформатичних дисциплін у вищих навчальних закладах : дис. ...д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ. 2009. 536 с.

2. Малаховський О. Формування інформаційно-комунікативної культури студентів у галузі фізичного виховання і спорту. *Актуальні проблеми фізичного виховання : теорія та практика*. Умань, 2013. 120 с.

УДК 37.013.77-057.875

**Чередніченко А. В.**

старший викладач кафедри  
здорового способу життя і безпеки життєдіяльності  
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ШЛЯХИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В сучасний період освіта характеризується стандартизацією та інтенсифікацією навчального процесу; компетентісний підхід вимагає системного, творчого ставлення до навчання, зростає психофізичне навантаження на його учасників. Виникає проблема збереження та відновлення працездатності, а також енергетичних ресурсів організму здобувачів вищої освіти. Цю проблему досліджує медицина, охорона праці, гігієна, безпека життєдіяльності та інші. Також вирішення цих завдань покладено на фізичне виховання різних груп населення. В межах зазначеної спеціальності науковцями вивчаються питання оптимізації та відновлення працездатності шляхом створення певних психолого-педагогічних та гігієнічних умов.

Аналіз питання використання засобів музичної виразності до зазначеної проблеми показав, що лишається недостатньо вивченим. Різнобічний вплив музики на психофізичний стан людини обумовив застосування її до оптимізації та відновлення працездатності.

**Метою роботи** є визначення стану вивченості питання щодо застосування засобів музичної виразності та умов їх використання для впливу на функційний стан здобувачів вищої освіти.

Дослідження проводилось в лютому 2023 року. Вивчались наукові публікації (статті, автореферати дисертацій), науково-популярна література за предметом дослідження. В якості методу дослідження використовувався теоретичний аналіз та узагальнення.

Автори [1, 2] в своїх дослідженнях зазначають, що певні музичні лади, можуть викликати або посилити збудження та впливати на стан організму; раціональне використання різних музичних засобів, позитивно впливає на людину під час праці та відпочинку. Питанню впливу музики на людину присвячено багато сучасних наукових досліджень. Більшість з яких стосується впливу з лікувально-профілактичною метою. Деякі автори вивчали вплив певних музичних жанрів та напрямів, а також окремих засобів музичної виразності. Також науковці пропонували в своїх дослідженнях застосовувати власне музикування доступними засобами. Проте незначна кількість досліджень представлена результатами експериментальних даних з зазначеної проблематики.

За думкою фахівців особливої уваги потребує саме зміст музичного матеріалу та його вплив на людину. Більшість досліджень торкаються впливу темпу, мелодії, динаміки, ладу. Значно менше досліджень присвячено метро-

ритмічній характеристиці музичного матеріалу та його формі, а також впливу музичних жанрів та напрямів на працездатність, та відновлення.

Переважна більшість розглянутих наукових досліджень проводилось різними фахівцями з певних галузей знань. Проте незначна кількість з них, фахівцями з фізичного виховання та спорту.

**Висновки.** На наш погляд, потребує подальшого експериментального дослідження зазначена тема. В навчальній програмі з фізичного виховання ХНЕУ ім. С Кузнеця є теми, що присвячені психічній саморегуляції та відновленню працездатності після навчального (трудового) навантаження. Ми вважаємо, що психолого-педагогічний напрямок відновлення та відпочинку (засобом якого є музичний матеріал), в поєднанні з іншими напрямками, буде сприяти вирішенню питання якнайшвидшого позитивного впливу на функційний стан здобувачів вищої освіти.

### **Список використаних джерел**

1. Гриньова В. Музикотерапія як складова здоров'язберезувальної технології виховання студентської молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. №16. С. 20–28.
2. Бартків О. С. Музика як засіб фізичного виховання молодших школярів. *Молодь і ринок*. 2017. №3. С. 36–40.



УДК 796.035

**Чумак М. А.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В ТУРИСТИЧНО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спорт – важливий засіб, який допомагає підвищувати соціальну та трудову активності населення, задовольнити їх моральні, естетичні творчі запити, а також нагальні потреби у взаємному спілкуванні, підтриманні приятельських стосунків один з одним, зміцнення миру.

Фізичне виховання займає велику частку у виховному та соціально-педагогічному процесах, котрі працюють на зміцнення імунітету, покращення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму [1, с. 234].

**Мета дослідження:** здійснити теоретичний аналіз і узагальнити поняття про оздоровчу фізичну культуру, фізичне виховання, а також дослідити підходи щодо використання засобів активного туризму в туристично-рекреаційній діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичні, а саме аналіз й узагальнення даних на базі науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Невід'ємна складова культури суспільства – фізична культура, яка спрямована на зміцнення здоров'я та сприяє фізичному, моральному, інтелектуальному розвитку людини, аби вона гармонійно формувалася як особистість.

Спорту не притаманне чітке визначення сфери дій, він спрямований на сприяння загальному розвитку духу та тіла. Одним словом, спортивна культура застерігає від наслідків негативних процесів, допомагаючи їх уникнути в той час, як охорона здоров'я активно бореться з ними [2, с. 25].

Фізичне виховання виконує наступні завдання:

- підвищити фізичну працездатність засобами фізичної культури;
- сприяти цілісному гармонійному розвитку та відмові від шкідливих звичок;
- формувати в людей уявлення про регулярні заняття фізкультурою;
- надати можливість набути потрібних теоретичних знань, багатьох умінь і навичок у даній галузі для профілактики захворювань [3, с. 103].

Так як розвиток туристично-рекреаційної діяльності є невід'ємною складовою розвитку країни, то дослідження розвитку даної галузі в Україні й сьогодні залишається надзвичайно актуальним напрямом.

Туризмом називають одну з найвідоміших форм проведення часу в сучасному суспільстві, де відіграє важливу роль у соціокультурному розвитку

особистості. Екскурсійні поїздки та туристичні походи надають можливість знайомитися із культурними, мовними та національними особливостями різних куточків світу [4, с. 44].

Рекреаційна діяльність включає в себе відпочинок, туризм та фізичну культуру, бо вони є складовими соціально-трудової зайнятості людини.

Спортивно-оздоровчий туризм – це спосіб життя, що відіграє велику роль для суспільства, в якому туризм, за своєю природою, часто обмежує фізичну активність і поєднує в собі подорожі, прогулянки, освітні та інтелектуальні ігри і культурний розвиток, а саме це і робить туризм дієвим прийомом для оздоровлення [5, с. 7].

Суттю туристично-рекреаційної діяльності є діяльність, яка сприяє відновленню ослаблених функцій та запобіганню несприятливого впливу довкілля на організм. Оздоровчі та рекреаційні заходи мають велику різноманітність. Сюди можна віднести купання у водоймах, прогулянки на свіжому повітрі, риболовлю, полювання, сонячні ванни та безліч цікавих ігор.

**Висновки.** Важливим засобом для того, аби підвищити соціальну та трудову активність людей, а також задовольнити їх потреби є оздоровча фізична культура. Задля того, щоб підвищити ефективність фізичної культури заохочують інноваційні методи туризму, сучасні форми рухової активності, а найпоширенішою формою відпочинку для сучасної молоді є саме туристично-рекреаційна діяльність, вона формує оздоровчий потенціал та соціокультурний розвиток особистості.

### **Список використаних джерел**

1. Фізичне виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. К. : Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
2. Аксьонова О. П. Нова фізична культура: система методів навчання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2011. № 3. С. 25-32.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 2009. 207 с.
4. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивнооздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. П. Конох. К., 2007. 18 с.
5. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. / О. Ю. Дмитрук, Ю. О. Щур. К. : Альтерпрес, 2003. 232 с.

УДК 796.035:379.8(075.8)

**Шахова С. А.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет економіки і права

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: д.т.н., професор Новіков Ф. В.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ФАКТОР ДУХОВНОГО ТА ФІЗИЧНОГО ЗМІЦНЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ**

Сьогодні ми не уявляємо наше життя без ритму й спорту. Це вже стало частиною нашого дозвілля. За останній час, щонайбільше людей віддають перевагу фізичній активності та рекреації.

Щоденне життя насичене, різноманітне й невтомне. Цікаво, для чого нам потрібна фізична рекреація? Фізична рекреація – процес використання засобів і методів фізичної культури, спрямований з метою відновлення сил людини, задоволення потреб в активному відпочинку, розвагах та розвитку [2].

Рекреація є дуже важливим чинником для відновлення не тільки фізичних сил, а й духовних. Питання значення фізичної рекреації є значущим для населення. Прикметно, що з розвитком технологій, наше життя та дозвілля змінилось. Наприклад, зменшення фізичної активності, що зумовлене сидячим способом життя, дистанційною роботою, освітою. На жаль, ця проблема серйозно постала серед молодого покоління та є неабияк важливою на державному рівні, оскільки від цього залежить здоров'я нації. Пам'ятаймо, що новітні проблеми потребують сучасних рішень. Саме фізична рекреація зменшує негативний вплив модернізаційних технологій на життєдіяльність та відновлює сили людини. Багато науковців, досліджуючи вплив фізичної активності, довели, що рух здатен зберегти та покращити здоров'я суспільства. Нині, в світі спостерігається така тенденція як популяризація спорту серед молоді. Ця політика набуває популярності серед усього суспільства: дітей, юнацтва й літніх людей. Наприклад, в Ірландії можна поспостерігати як люди різного віку ведуть активну рухову діяльність: бігають, дихають свіжим повітрям й насолоджуються щасливими хвилинами. Що значно покращує показник здоров'я населення та рівень задоволеності життям.

Хочеться наголосити, що фізична культура та фізична рекреація є абсолютно різними поняттями. Особливістю фізичної рекреації є виконання не тільки фізичних вправ, а й проведення заходів, ігор й відвідування цікавих місць задля відновлення сил, витрачених в процесі праці. Кожній людині, важливий відпочинок після трудової активності. За допомогою рекреації відбувається удосконалення психічних і фізичних якостей, задоволення біологічної потреби людини у руховій активності, відновлення потенціалу організму, зміцнення, збереження та відтворення здоров'я, задоволення від психофізичної активності на дозвіллі [1].

Як обрати відпочинок аби відновитися та насолодитися красою життя? Рекреація поділяється на лікувально-курортну, оздоровчо-спортивну й пізнавальну [1]. Детально розглянемо кожен тип. Лікувально-курортна рекреація базується на використанні лікувальних вод, грязей, соляних шахт та кліматичних особливостей регіону. Саме цей тип найчастіше радять лікарі задля поліпшення стану здоров'я, створюючи оздоровчий та відпочинковий ефект. Оздоровчо-спортивний тип – найбільш популярний серед населення та має багато різновидів відпочинку. Понад 70–80 % віддають перевагу пляжному відпочинку, де є можливість активності з м'ячем, водні види спорту, сонячні ванни та прогулянки на свіжому морському повітрі. Також значну перевагу надають прогулянкам, водному відпочинку, дайвінгу, рибальству, мисливству, гірськолижному туризму та альпінізму. Наостанок, пізнавальна рекреація – має неабияку популярність, оскільки бажання дізнатися культуру та історію заохочує постійно величезну кількість туристів. Завдяки цьому типу рекреації маємо змогу відвідати культурно-історичні пам'ятки, побачити на власні очі зразки архітектурного мистецтва, розкопки давніх цивілізацій, ознайомитися з етнографічними й традиційними особливостями.

Яка ж роль фізичної рекреації для українського суспільства? Україна – має приємний клімат, різноманітний рельєф, водні об'єкти, давню історію та унікальні звичаї, що збереглися до нині. Хочу зазначити, що туристична діяльність в Україні досить розвинута, бо природа й культура дійсно заворожує. Напевно, тільки в Україні можливо перейнятися історією та опинитися повз сторіччя, відвідуючи архітектурні ансамблі, музеї, лицарські фортеці, мистецькі маєтки та ознайомитися з автентичним побутом українців. Тому й не дивно, що більшість наших співвітчизників надають перевагу українським гірсько-лижним та морським курортам.

Туристична та рекреаційна діяльність відіграє важливу роль у національній економіці. З розвитком сфери відпочинку, створюються умови щодо задоволення суспільних потреб населення: зростання рівня оздоровлення нації, відкриття цікавих місць України, популяризація рухової активності серед суспільства та, звичайно, поштовх до розвинення мережі вітчизняного туризму. Підтримка українського туристичного бізнесу є рушійною силою для розвитку нашої країни. Тож, відкриваємо для себе надзвичайну Україну та духовно й фізично зміцнюємо наше здоров'я.

### **Список використаних джерел**

1. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: за наук. ред. Є. Приступи. Л.: ЛДУФК. 2010. С. 57–64 .
2. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг : навч. пос. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова. 2013. С. 8–9.

УДК 379.852

**Шип Н. Є.**

старший викладач кафедри теорії,  
методики і практики фізичного виховання  
ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

## **ВИКОРИСТАННЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ ЯК ЗАСОБУ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

В сучасному суспільстві під час навчання та повсякденної діяльності перед студентською молоддю постає ряд проблем. З однієї сторони, молоді люди рік за роком стають більш освіченими, мають багато теоретичних знань. З іншої сторони, науково-технічний прогрес є причиною того, що у молоді знижується рухова активність, вона володіє меншою кількістю практичних навичок.

В якості оздоровчого засобу, для підвищення рухової активності та набуття нових знань та навичок викладачами нашого університету практикується проведення походів вихідного дня для здобувачів вищої освіти [1].

Тому початок осені присвячується підготовці та проведенню таких походів. Темі організації і проведення туристичних походів присвячено досить багато навчальної та методичної літератури [1, 2, 3]. Спираючись на ці матеріали та керуючись власним досвідом, ми розробили низку програмних заходів. Як правило, більшість здобувачів вищої освіти не мають медичних протипоказань до туристичної діяльності і приймають участь у тестуванні фізичної підготовки. За результатами тестування викладачі спрямовують здобувачів на вдосконалення тих якостей, які у них розвинені недостатньо.

Після кількох занять, що присвячені фізичній підготовці, отриманню теоретичних знань, набуттю практичних навичок, які необхідні для участі у поході, навчальна група проводить організаційні заходи [4]. Здобувачів вищої освіти обирають командира: це може бути здобувач з лідерськими якостями або досвідчений турист. Командир розподіляє доручення та посади серед учасників [3].

На початку дня походу вранці всі групи збираються в умовленому місці. Всі, хто йде у похід, проходять інструктаж з техніки безпеки. Першим етапом є піший перехід. Кожна група прямує окремим маршрутом, фініш є місцем бівака. На фініші фіксується порядок прибування груп і нараховуються очки. Кожна група займає на бівакі своє місце та облаштовує його. Це передбачає організацію вогнища, місця для перебування здобувачів вищої освіти та викладачів, похідного столу.

Під час конкурсу туристського сніданку суддівська колегія оцінює красиво оформлений стіл, конкурсні бутерброди, девіз та емблему групи.

Після сніданку починаються змагання з туристської полоси перешкод, етапи якої включають: встановлення намету, біг по купинах, спуск та підйом крутим схилом із страховкою, біг по колоді, траверс схилу із страховкою, метання гранати, переповзання у «мишоловці», транспортування «постраждалого», складання намету. Команда з 6-х учасників долає перешкоди

разом, допомагаючи один одному, фініш фіксується за останнім учасником. Одночасно проводяться змагання зі спортивного орієнтування [4]. Користуючись спортивною картою та компасом, команда з 2-х учасників повинна знайти якомога більше контрольних пунктів у встановлений час. На фініші підраховують кількість очок кожної команди. При рівній кількості очок перемагає команда, що фінішувала раніше.

Для здобувачів, що не задіяні у спортивних змаганнях, викладачі проводять рухливі ігри на місцевості [3].

Після спортивних змагань проходить конкурс кашеварів, що зготували гарячі похідні страви. Після обіду триває прибирання місць розташування груп. Конкурси похідних газет та концерт самодіяльності організуються на великій галявині. Після цього суддівська колегія оголошує результати змагань та конкурсів, нагороджує переможців. Групи вирушають у зворотній шлях.

В подальшому у групах проходить обговорення та аналіз походу. Матеріали та досвід походу використовують для подальшої туристичної діяльності.

На старших курсах здобувачі вищої освіти вже самостійно за бажанням організують одноденні групові походи, отримуючи необхідну допомогу від кафедри фізичного виховання [1, 4].

Підсумовуючи досвід походів вихідного дня зі здобувачами вищої освіти, можемо зазначити, що більша частина учасників позитивно сприймає туристичні походи, полюбляє активний спосіб життя. При гарній підготовці походу, якісному проведенні, та правильно зроблених висновках, здобувачі не проти побувати в ньому ще не раз, зробити туристичну діяльність регулярним засобом свого активного дозвілля.

### **Список використаних джерел**

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : навч. посібник для закладів освіти. К.: Науковий світ, 2003. 203 с.
2. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей : навч. посібник. К.: Академвидав., 2010. 248 с.
3. Сімчук Т. Р. Методичні рекомендації щодо організації і проведення підготовчих походів та туристичних прогулянок із учнівською молоддю. Старокривинськ, 2009. 45 с.
4. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посібник. К.: Альтпрес, 2003. 232 с.

УДК 796.015

**Шитєєва Д. В.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **НЕОБХІДНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ МУЗИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

В наш час все частіше можна помітити зниження зацікавленості до фізичної культури у здобувачів вищої освіти. Пов'язано це з тим, що заняття проводяться неякісно. Головними проблемами є: консервативність, авторитарність, нудність, відсутність особливого підходу, відсутність приділення уваги до особливостей кожної людини.

Серед того, що здобувачам не подобається на заняттях в ТОП-3 знаходиться: нестача позитивних емоцій, одноманітність занять, стройова підготовка [1, с. 163–165].

**Мета дослідження.** Дослідити вплив музичного супроводу на заняттях фізичною культурою, виділити головні фактори впливу на стан людини, обрати відповідні стилі музики до окремих вправ та фаз занять.

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

### **Результати дослідження.**

Думка багатьох людей зводиться до того, що ці проблеми і вади сучасної системи занять фізичною культурою можна вирішити одним досить нестандартним методом – впровадження музики. На думку В. Н. Цветкова та В. І. Шапошникова [1, с. 162] використання музики відкриває широкі перспективи в навчальній і спортивній практиці та повинно розвиватись. На заняттях з фізичного виховання музика може виконувати такі функції [2, с. 269–271]:

1. Ритмічна функція – стимулювання ритміки рухів; чіткість, виразність рухів тіла, відчуття естетичної насолоди людини.

2. Навчально-пізнавальна функція – закріплення знань і умінь; якісне засвоєння характеристики рухів, рухової структури різних вправ.

3. Емоційна функція – виховання творчого виконання фізичних вправ замість репродуктивного; передача почуттів та емоцій.

4. Фонова функція – створення позитивного емоційного фону, підйом працездатності.

Вплив музики на організм людини відбувається як на психологічному рівні, так і на фізіологічному. Психологічний полягає в змістовності музичного твору, відчуття насолоди, а фізіологічний – у висоті звука, тембру, ритму, гучності [1, с. 162]. Музика впливає саме на мозок, а вже через нього впливає на м'язи нашого тіла. Є доведений факт, що думка про рухи тіла підсилює імпульс, який мозок передає м'язам. Перелічимо, що ще корисного дає нам музика:

розкриває емоційні канали, допомагаючи людині відкритись; при прослуховуванні музики, яка подобається, нормалізується артеріальний тиск; здатність заспокоїти, відволікти від нав'язливих думок, підняти настрій, надихнути [3, с. 195–196].

Часто ми можемо помітити прослуховування музики під час тренувань у спортзалах. Найефективнішим стилем для тренувань можна виділити рок через його ритм, темп та драйв. Він сприяє зниженню больового порогу та позитивно впливає на процес зростання м'язової маси. Але такий підхід не зовсім доречний для занять фізичною культурою у навчальних закладах.

Розберемось, як краще організувати навчальний процес. Кожне заняття починається з підготовчої частини, яка спрямована на розігрів та підготовку здобувачів до фізичних навантажень. На цьому етапі виконують ходьбу та біг, які доцільно виконувати під час мелодії маршу. Вправи з м'ячем краще виконувати під мелодію вальсу. Стрибки на місці супроводжуються танцювальною музикою [3, с. 197].

В різних європейській країнах вже є досвід застосування музики під час занять. Він свідчить, що краще за все використовувати музику під час розминки та в завершальній частині заняття. Музику треба змінювати хоча б раз у 2 місяці, щоб не було звикання, яке може вплинути на зацікавленість та стимул.

**Висновки.** Проаналізувавши літературні джерела, ми можемо зробити висновки, що використання музики під час занять фізичною культурою має позитивний ефект. Вона може бути використана для підвищення мотивації, відчуття ритму, дозволяє оцінити власні дії, сприяє більш правильному і ефективному виконанню вправ, знижує ступінь втомленості. Це гарний спосіб викликати у здобувачів вищої освіти зацікавленість до фізичної культури.

### **Список використаних джерел**

1. Ситник Р. Шляхи використання музичного супроводу на уроках фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 2, С. 162–165. URL: [https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2186/1/Sytnyk\\_54.pdf](https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2186/1/Sytnyk_54.pdf)

2. Ротерс Т. Музика на уроці фізичної культури як засіб духовно-фізичного виховання школярів. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2005. Вип. 9, Т. 3. С. 269 – 271. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/15628/1/%D0%A0%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%20%D0%A2.%20%D0%9C%D1%83%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0.pdf>

3. Шуба М. В. Використання музики для покращення ефективності тренувань спортсменів та застосування цього в школах та закладах вищої освіти. *Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах* : збірн. наук. праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2020. С. 195–198.



УДК 338.48-53

**Ярошенко Ю. П.**

здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
факультет менеджменту і маркетингу

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: ст. викладач Кравченко О. С.

ХНЕУ ім. С. Кузнеця

## **РЕКРЕАЦІЯ ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ В ЖИТТІ ЛЮДИНИ**

Наразі у більшості молодих людей спостерігається низький рівень та слабкий інтерес до фізичної активності через брак часу, надмірну втому або ж відсутність мотивації. Але не варто забувати, що через відсутність фізичних навантажень можуть виникнути різні проблеми зі здоров'ям та самопочуттям. Деякі з можливих наслідків неактивного способу життя включають: зменшення м'язової активності, втрата гнучкості, ожиріння, зниження настрою та психічного здоров'я, погіршення когнітивних функцій, загальне ослаблення здоров'я тощо. Фізична рекреація є важливим компонентом здорового способу життя і має велике значення для збереження і покращення фізичного та психічного здоров'я людини. Регулярна фізична активність, така як прогулянки на свіжому повітрі, їзда на велосипеді або різні види активного відпочинку, приносить значні переваги для здоров'я: сприяє підвищенню стійкості організму до несприятливих факторів, покращує функціональні резерви, працездатність, фізичну форму тощо.

**Мета дослідження:** визначення ролі рекреації у житті людини.

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

Для досягнення мети слід виконувати такі завдання: вивчення поняття рекреація, розглянути види рекреації та переваги фізичної активності.

**Виклад основного матеріалу.** Рекреація – це фізичне і соціально-культурне оздоровлення шляхом зайняття різноманітними дозвіллями та спортом, які приносять задоволення та позитивні емоції. Рекреаційні діяльності можуть бути різноманітними та відбуватись як у природних, так і у міських середовищах. Рекреація є необхідною умовою для збереження здоров'я, оскільки вона допомагає зняти напругу, стрес та підтримувати баланс між роботою та особистим життям.

Рекреація поділяється на два види: активна (фізична) і пасивна (споживча) [1, с. 157].

Пасивна рекреація передбачає зміну видів діяльності, що приносять задоволення людині та не вимагає активної участі. Таким чином, людина є лише спостерігачем.

Фізична рекреація – це форма дозвілля, яка включає в себе різноманітну фізичну активність. Основний зміст фізичної рекреації полягає в підтримці та покращенні фізичного здоров'я, формуванні здорового способу життя [2, с. 14]. Серед багатьох позитивних ефектів фізичної рекреації можна виокремити такі:

1. Покращення здоров'я серцево судинної системи: регулярна фізична активність знижує ризик розвитку захворювання серця та судин, зміцнює м'язи, збільшує еластичність судин та знижує артеріальний тиск.
2. Покращення роботи дихальної системи: фізична активність покращує ємність легень та роботу дихальних м'язів.
3. Зменшення ризику ожиріння.
4. Підвищення рівня енергії: фізична активність здатна збільшити вироблення гормонів, що підвищують настрій та рівень енергії.
5. Покращення якості сну: регулярні фізичні вправи сприяють зниженню ризику безсоння.
6. Покращення імунної системи.
7. Соціальна взаємодія: багато видів фізичної активності можуть бути виконані у групі або команді, що сприяє соціальній взаємодії.

Відведений на рекреацію час може мати три форми: відпочинок, туризм та оздоровлення. Саме туризм у наш час вважається найпоширенішим видом рекреації [1, с. 158].

Туризм – це форма рекреації, яка полягає в подорожах за межі місця проживання з метою відпочинку, пізнання нового та спілкування з іншими людьми. Під час туристичної прогулянки туристи відвідують місця природної краси, історичні пам'ятки, культурні та розважальні заклади, музеї, парки, театри, концерти тощо [1, с. 158].

Туризм може бути масовим чи індивідуальним, залежно від того, яка група людей вирушає в подорож. Залежно від рівня фізичної активності та тривалості, він може бути активним чи пасивним, довготривалим або короткочасним.

Туризм дає можливість людям відновити свої сили та енергію, зняти стрес та нервові напруження завдяки зміні обставин, впливу кліматичних умов та рухової активності.

Також, туризм – приємна змога пізнати нові місця, культури, традиції та розширювати свій світогляд. Крім того, туризм є важливою економічною галуззю, яка забезпечує розвиток регіонів та створення нових робочих місць.

Отже, рекреаційний туризм можна описати як подорожі людей в інші регіони у вільний час задля відновлення фізичних і психічних ресурсів.

Як вже було зазначено, відпочинок може проходити як в пасивній, так і в активній формі. Не дивно, що після напруженого робочого дня більшість людей обирають полежати декілька годин на дивані. Проте доведено, що під час активного відпочинку енергія відновлюється набагато швидше, а його наслідки є більш стійкими [2, с. 23].

Головним правилом активного відпочинку є перехід на інший вид роботи на початок втоми, а не тоді, коли вже дуже втомилися. Під час навчання або іншої малорухомої роботи людина починає відчувати значне психологічне та емоційне напруження, а тривала робота за комп'ютером піддає великі групи м'язів впливу статичних навантажень. Тривале нервово-емоційне напруження з обмеженням рухової активності негативно впливає на увагу, збільшує кількість помилок при розв'язанні завдань, викривлюється тулуб і погіршується кровоток. Починає

накопичуватись втома і погіршуватись розумова працездатність. Щоб її відновити, потрібно змістити навантаження на раніше неактивні м'язи. У таких умовах втомлені м'язи активно відпочивають.

Активний відпочинок – найкращий та найдешевший спосіб підвищити працездатність та відновити фізичну форму. Наприклад, невелика перерва на руханку допомагає ефективно відновити працездатність за короткий проміжок часу, на відміну від повного спокою, який не може забезпечує такий ефект. Позитивний вплив від такої перерви може тривати 1,5 - 2 години [3, с. 8].

**Висновки.** Було досліджено, що рекреація є важливим компонентом здорового способу життя. Сучасні технології та робота за комп'ютером змушують людей проводити більшу частину дня в сидячому положенні, що негативно впливає на її здоров'я.

Таким чином, можна стверджувати, що рекреація, як спосіб відпочинку та розваг, є надзвичайно важливою складовою життя людини. Для дітей та дорослих рекреація має безліч корисних ефектів, таких як покращення фізичного здоров'я, розвиток моторики та координації, соціальний та емоційний розвиток та багато інших. Форми рекреації можуть варіюватись в залежності від інтересів кожної людини. Отже кожна людина має змогу знайти свій власний спосіб відпочинку та розваг, який приносить задоволення та позитивні емоції.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективою подальших досліджень є удосконалення методів, спрямованих на укріплення здоров'я населення та залучення людей до фізичної активності.

### **Список використаних джерел**

1. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді / І. Бейгул та ін. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2012. № 2. С. 157–158.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Олімп. літ., 2010. 370 с.
3. Фізична рекреація студентів вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко та ін. Черкаси : ЧНУ ім. Богд. Хмельн., 2017. 108 с.

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

**Збірник матеріалів**  
**IV ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**  
27 квітня 2023р.  
присвячена пам'яті кандидата наук з фізичного виховання та спорту,  
доцента, майстра спорту України Маракушина Андрія Ігоровича

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть  
автори

За загальною редакцією А. А. Івашури

Комп'ютерна верстка О. С. Кравченко.

Тези розповсюджуються в електронному вигляді

Адреса редакційної колегії: 61166, м. Харків, просп. Науки, 9-А,  
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця  
Кафедра здорового способу життя і безпеки життєдіяльності,  
тел. +38 (057) 702-18-36