

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

Кіндрат В.К., канд. пед. наук, професор

Чалій Л.В., канд. пед. наук., доцент

Чалій А.І., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ

Анотація. Автори статті вказують на поширеність і тенденції розвитку ожиріння у молоді, приводячи ці дані як епідеміологічні, та пов'язують ожиріння з цілим рядом фізичних і психосоціальних захворювань, характеризують ситуацію як кризу суспільної охорони здоров'я, що серйозно погіршує здоров'я і якість життя людей. Правильне харчування і систематичні заняття спортом здатні привести до швидкої і значної втрати ваги. Також, як зазначають автори, засобом нормалізації ваги є розвиток сили волі, яка буде протистояти причинам, що спонукають до набору зайвої ваги.

Ключові слова: фізична культура, фізична активність, здобувачі вищої освіти, надлишкова маса, ожиріння.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день проблемі оптимізації рівня рухової активності, підвищенню фізичної і розумової працездатності, організації вільного часу студентської молоді приділяється значна увага фахівців у галузі педагогіки, медицини, психології, фізичного виховання і спорту, а наукові дані за останні десятиліття підтверджують позитивний вплив рухової активності на фізичну та розумову працездатність студентів у різні періоди навчального року [1, 2, 3].

На актуальності таких досліджень наголошено у роботі О. Бекас та М. Бричко: проблема здоров'я студентства в Україні на сьогодні надзвичайно актуальна, оскільки молодь формує фундамент майбутнього працездатного населення держави [4].

Науковці наводять невтішні дані стосовно динаміки кількості студентів, що по групі здоров'я відносяться до спеціальної медичної: за останні 10 років кількість таких збільшилась у 2-3 рази та складає (за різними даними) від 24 до 50 % від загальної кількості відносно здорових студентів [5].

Отже, ситуація, що склалася з студентським спортом та фізичною культурою, а особливо для тих, хто має проблеми з зайвою вагою, вимагає постійної уваги до рухової активності здобувачів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато досліджень доводять, що проблема надмірної маси тіла та ожиріння наразі є однією з найбільш актуальних для сучасної системи громадського здоров'я та охорони здоров'я [6, 7].

Проблеми ожиріння в медико-соціальній площині визначаються не тільки його поширеністю, а й тяжкістю ускладнень. Порушення маси тіла характерне для осіб різної статі і віку незалежно від соціальної і професійної належності [8, 9].

Експерти наводять невтішні дані: з 1980 до 2016 р. кількість осіб з ожирінням у світі зросла удвічі і становить 1,9 млрд осіб. Зазначено, що приблизно 2,6 млн чоловік щорічно помирає через проблеми, пов'язані із зайвою вагою [10].

Ще один аспект, що вражає своєю важливістю: особи з надмірною масою тіла і ожирінням у понад два рази частіше потребують медичної допомоги, ніж люди з нормальною вагою [11].

Широко відомі факти про те, що ожиріння пов'язане з рядом хронічних захворювань: серцево-судинних, ендокринних, опорно-рухових тощо. Таким чином, ряд метаболічних і гемодинамічних порушень, а також патологія багатьох органів і систем часто пов'язані з ожирінням. Наразі немає чіткої позиції, чи є ці стани його ускладненням, чи вони представляють супутні захворювання, виникнення і розвиток яких інтенсифікується наявністю ожиріння [12].

Закордонні дослідження показують, що фактори виникнення ожиріння складні і далекі від повного розуміння. Профілактики ожиріння у студентської молоді в основному були зосереджені на поведінковому втручанні, і терапія ожиріння до сьогодні в основному ґрунтувалася на зміні способу життя. Проте наслідки такої терапії досі не дали очікуваних результатів, і жодна країна не досягла успіху в боротьбі з епідемією ожиріння у молоді [13].

Мета дослідження: розкрити роль фізичної активності як чинника протидії появі надлишкової ваги...

Методи дослідження. У науковому доробку були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення інформаційних джерел, методи синтезу та дедукції.

Виклад основного матеріалу дослідження. За останнє десятиліття середньовагові показники українців змінилися негативно. Схильність до накопичення зайвої ваги характерна і для студентської молоді. Багато дослідників вважають, що накопичення зайвої ваги може негативно позначитися на функціональному стані організму та показниках фізичного здоров'я. Зайва вага під час навчання в закладі вищої освіти має свої особливості. Порушується водний обмін. Підвищене вироблення антидіуретичного гормону зменшує виділення сечі, що також може призвести до збільшення ваги. Також періодично спостерігається підвищення артеріального тиску, тахікардія, неспокійний сон. Студентки, які значно набирають вагу, можуть відчувати нерегулярний менструальний цикл і надмірний ріст волосся на обличчі та тілі. Ці зміни супроводжуються погіршенням стану здоров'я – у студентів з'являються головні болі, знижується успішність, працездатність і фізична активність, що може призвести до збільшення ваги.

Можна додати ще й погіршення зовнішнього вигляду, формування комплексу неповноцінності, страждає психіка. Збільшення ваги може призвести до значних змін у стані здоров'я: порушення обміну речовин, ожиріння серця або рання гіпертонія, атеросклероз, цукровий діабет, жовчнокам'яна хвороба, схильність до статевої дисфункції, безпліддя. В даний час встановлено, що жирові клітини в організмі можуть самостійно посилювати сигнали, щоб стимулювати появу голоду. Деякі студенти з надмірною вагою можуть відчувати голод через свої ж жирові клітини. Як бачимо, це виглядає як замкнене коло, але з нього можна вибратися.

Більшість дослідників процесів регуляції ваги приходять до висновку, що в процесах харчування немає особливих обставин, які призводять до набору ваги. Всі повинні лише дотримуватися певних харчових звичок.

Як зазначає М. Долиніна, розрізняють дві форми зайвої ваги – первинну і вторинну. Через постійне переїдання та малорухливий спосіб життя одна фаза може переходити в іншу, причому якість доволі непомітно. У своїй первинній формі накопичення жиру в організмі не пов'язане з яким-небудь захворюванням, а є результатом зовнішнього впливу. Ця форма є найпоширенішою, на неї припадає понад 70% випадків ожиріння, її також називають «ожирінням, викликаним переїданням» або «лінивим ожирінням». Друга (вторинна) форма ожиріння зустрічається значно рідше і пов'язана в першу чергу з ендокринними порушеннями. Для пацієнтів з таким типом захворювання спроби схуднути за допомогою дієти і фізичних вправ часто виявляються безуспішними і вимагають обстеження та лікування у ендокринолога. Ви можете схуднути двома способами: або зменшивши споживання калорій, або збільшивши фізичну активність, щоб спалити калорії. І те й інше можливо [14].

Потрібно робити регулярний контроль індексу маси тіла (ІМТ), окружності талії, співвідношення між обхватом талії та стегон, показники холестерину в крові, чи не з'являється утруднення дихання. Найпростішими та найдоступнішими показниками вважаються ІМТ, де потрібно лише знати свою масу тіла та зріст. Виконується одна проста арифметична дія: маса тіла у кілограмах розділяється на квадрат зросту (у метрах квадратних). Якщо отримано значення менше 18,5 – це проблема недостатньої ваги; якщо показники знаходяться в межах від 18,6 та 24,9 – це якраз нормальна вага; якщо коефіцієнт перевищує 24,9 та наближається до 29,9 – маємо розуміти, що є зайва вага; а показники вище 30 вказують на різні ступені ожиріння.

Можна підсумувати викладений вище матеріал та зробити висновок, що задля забезпечення достатнього об'єму фізичної активності потрібно зважити на виховання в молодих людей культури здоров'я, про що говорять О. В. Буток і О. В. Малишев : процес формування навичок здорового способу життя належать до сфер як навчання, так і виховання, оскільки в умовах

управління поведінкою необхідно виховувати у молодого покоління культуру здоров'я [15].

Не важливо, який вид рухової активності ви оберете (ходьбу, біг, плавання, спортивні ігри, фітнес тощо). Ефект буде однаково позитивним, якщо ви будете враховувати основні принципи тренування: доступності; регулярності; поступовості; систематичності, та вікові, індивідуальні, функціональні особливості організму. Тренування повинне приносити радість, задоволення, що є основною мотивацією для занять [16].

Дослідниця В. Базильчук провела пошук стосовно рухової активності студентів та узагальнила подібні дослідження колег, всі вони прийшли до думки, що у процесі життєдіяльності молодих людей часто спостерігається відсутність турботи про власне здоров'я: непорядкованість і хаотичність, що виражаються у несвоєчасному прийомі їжі, систематичному недосипанні, недостатньому рівні перебування на свіжому повітрі й незначної рухової активності; спрямування зусиль на загартування організму; виконання самостійної навчальної роботи у час, призначений для сну; наявність шкідливих звичок [39].

Виявилося, що студентська молодь добре обізнана з терміном «рухова активність», з її роллю у житті людини. Зокрема, за даними дослідження ряду науковців, 29,3 % студентів добре поінформовані щодо рухової активності, у 38,0 % опитаних – частково достатній рівень; а от у 30,0 % студентів таких знань немає. Якщо людина знає про рухову активність, відповідно вона знає про вплив на організм фізичних вправ чи щоденних корисних звичок. Виявилося, що третина студентів не в змозі описати чим шкідливий малорухливий стиль життя. Незначний відсоток студентів просто не змогли дати чіткі відповіді, можливо не все так погано в них з руховою активністю, просто не акцентували на цьому увагу.

Війна в Україні є важким випробуванням для студентської молоді та для всієї освітньої галузі, адже освіта відіграє надзвичайно важливу роль у подоланні її негативних наслідків та відновленні здоров'я молоді та суспільства. Воєнний стан в Україні вплинув на освіту сучасного покоління, оскільки сьогодні студенти

стикаються зі скасуванням іспитів, спортивних заходів та різних масових заходів у навчальних закладах. Тобто це все призводить до обмеженого спілкування, кардинально зміни способу життя, форми навчання та трудових відносин.

Зважаючи на значне погіршення психофізичного здоров'я студентів, питання охорони їх здоров'я не можна розглядати окремо від фізичного виховання у закладах вищої освіти. Водночас, в реальних умовах вкрай обмеженої спортивної діяльності одним із ключових є питання як правильно організувати фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів у самостійній формі [17].

В українському суспільстві під дією багатьох чинників не дооцінюються реальні можливості рухової активності, її вплив на ведення здорового способу життя та зміцнення здоров'я громадян, профілактику шкідливих звичок та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [18].

Про рухову активність як невід'ємний супутник здорового життя багато говориться та написано, також достатній обсяг рухової активності стає основою належного розвитку організму в цілому. І той обсяг рухів, що покладений в основу поняття «рухова активність», абсолютно всі рухи, що виконує людина упродовж певного проміжку часу за допомогою скелетних м'язів і супроводжуються енергетичними затратами.

Про роль та користь рухової активності як засобу формування, підтримки та зміцнення здоров'я більшість молоді не згадує, а при потребі має надію на поліклініки та лікарні. У нас дуже мало оздоровчої роботи на випередження хвороб, на профілактику, реакція вже настає коли є проблема. Хоча практично всі розуміють, що обсяг рухової активності прямо залежить від наявності (відсутності) фізичного виховання в закладі вищої освіти у формі обов'язкових занять, участі в секціях, факультативах, самостійно організованої фізкультурної діяльності.

Так, рівень рухової активності значної частини студентів у період навчальних занять становить близько 45–55%, а у період канікул – 15–18% від біологічної потреби організму [19].

Якщо проаналізувати глибше проблему гіпокінезії (малорухливості), то одним з негативних наслідків її є порушення функцій залоз внутрішньої секреції, а це зменшення кількості антистресових гормонів адреналіну та ендорфіну.

Так, адреналін викликає деяке психічне збудження, підсилює основний обмін і підвищує рухову активність, а ендорфіни викликають відчуття ейфорії, попереджують стрес зменшуючи біль, виробляються під час тривалих фізичних навантажень і емоційних дій [20].

Малорухливі люди для попередження депресивного стану шукають заміну стимуляції синтезу адреналіну і ендорфіну штучними способами: за допомогою куріння тютюну, прийому алкоголю і т. ін. Тобто виникає замкнуте коло залежності гіпокінезії і штучної стимуляції антистресових гормонів адреналіну і ендорфіну, що взаємно підсилюючись стає ще однією причиною закріплення малорухливого способу життя студентської молоді і стають зручним засобом досягнення стану «задоволення». Як зауважує Завидівська Н., мотивацією щодо рухової активності студентів може стати особистий приклад викладачів фізичного виховання. І якщо з віком викладачі стають пасивними щодо занять фізичними вправами, то вони не є прикладом для наслідування, не навчають молодь здорового способу життя і не впливають на здобувачів вищої освіти в подальшому займатися чи не займатися фізичним самовдосконаленням [21].

Слід зауважити, що постійне заняття спортом та ведення активного способу життя не може повністю усунути гіподинамію, а тільки тимчасово призупиняє її руйнівний вплив на організм, і щойно людина знову повернеться до сидячого способу життя, негативні наслідки знову почнуть проявлятися [22].

Регулярні заняття спортом є профілактикою негативних наслідків емоційного стресу. Різноманітна спортивна діяльність позитивно впливає на стабільність психофізичного стану. Займаючись фізичною активністю, студенти можуть відволіктися від розумової діяльності, неприємних відчуттів, страхів і надмірних

хвилювань. Завдяки цьому перемиканню нервова система знаходиться у відносно спокійному стані.

Серед основних факторів здорового способу життя самостійна фізична активність була найменш зрозумілою студентам. З іншого боку, наслідками гіподинамії є надмірна вага, порушення режиму дня, відсутність мотивації та потреби студентів у довгостроковій перспективі вести здоровий спосіб життя в умовах нестабільного навчального процесу. Відсутність часу на заняття спортом може призвести до недостатнього фізичного розвитку та відхилень у стані здоров'я. Слабке здоров'я та низька психофізична підготовленість майбутніх спеціалістів можуть негативно позначитися на професійній майстерності та призвести до виникнення професійних захворювань. При цьому міцне здоров'я та високий рівень фізичних здібностей є основними факторами успішної професійної діяльності. Нині на фоні інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності, що негативно позначається на фізичному та функціональному стані студентів.

Здоровий спосіб життя як комплекс включає декілька складових: збалансоване харчування, гігієнічні звички, утримання від шкідливих звичок, повноцінний відпочинок та, на нашу думку є найважливішим, фізичну активність. Як категорія, як базове поняття галузі фізичної культури і спорту, фізична активність являє собою будь-які рухи, що залежні від скелетних м'язів та пов'язані з витратами енергії. Тобто активність під час роботи, спеціально організовані заняття фізичними вправами, подорожі, домашня праця, розважальні заходи – все відносимо до фізичної активності.

У різних дослідженнях виявлено, що ставлення молоді до занять спортом і фізичними вправами теж дуже різне. Близько половини студентської молоді прагнуть відвідувати заняття з фізичної культури, секції, спортклуби, гуртки, клуби, громадські організації, таких 55 %. До спорту та фізичної культури прохолодне ставлення у 35 % молодих людей. А ще є 10 % студентів, які взагалі спорт вважають непотрібною тратою власного часу. Однак будемо радіти за тих, хто належить до 55 %. Їх насправді більшість, і вони

по різному бачать себе у спорті: хтось споглядає спортивні події та цікавиться новинками спортивного життя, хтось навпаки- мало вникає у споглядання, але активний в обраному виді спорту на постійній основі, а ще є люди, для яких спорт є сенсом життя – то спортсмени, тренери, очільники спортивних організацій та товариств. У спорті є маса плюсових моментів, серед яких стійкість до негативних факторів оточуючого середовища, позитивні емоції, вплив на духовну культуру, філософію життя, етику та естетику. Сучасне життя, з одного боку, є динамічним, насиченим, з другого – втрачаються фізичні можливості за рахунок бажання спростити затрати енергії. Розвиток людства йде вперед, а розвиток фізичних якостей, навпаки, втрачається.

Науковець О. Волошин дослідив питання як саме люди бажають займатися фізичною активністю: самостійно, під керівництвом тренера, у форматі групових тренувань або в компанії друзів [23].

Дослідник визначив переваги та недоліки кожного виду та описав їх наступним чином. Щодо самостійного тренування, то цей вид підійде тим, хто полюбляє займатися у будь-який час та будь-де, хто самостійно складає програму тренувань, виходячи з власних побажань зараз і тут тренувати певну групу м'язів, а ще не потрібно фінансово вкладатися у цю справу. Однак є недоліки: занижена мотивація, бо контролю як такого немає, ризик травмування, оскільки не всі ґрунтовно знають методики навчання фізичному вихованню.

Особисте тренування з тренером має переваги: програму занять створює фахівець під ваші бажання та мету, він же контролює правильність вашого виконання вправ, сплачений абонемент зобов'язує приходити вчасно на заняття, ви можете отримати консультацію на питання, що турбують. Однак такі заняття мають, як правило, високу ціну, час тренувань має бути узгоджений з тренером та його вільним часом, і бувають випадки – ви працюєте з непрофесійним тренером.

Для групових занять характерними перевагами є: здорова конкуренція серед клієнтів, можливість обговорення занять з

однорідними, контроль з боку тренера якщо хтось неправильно виконує вправи, емоційність. На рахунок недолік відносимо: особисту невпевненість окремих клієнтів перед необхідністю разом працювати, врахування графіку таких занять, співвідношення їх з своїм особистим розкладом, ваші особисті інтереси не будуть враховані, кількість клієнтів може бути зовеликою для комфорту.

Тренування з друзями у компанії вибирають ті, кому важливо якомога більше часу проводити саме з цими людьми, кому це приносить велике задоволення, якщо таким чином ви хочете підтримати близьких людей, насолодитися змагальною діяльністю, але при цьому ви можете самостійно складати плани навантажень, грамотно підбирати вправи. Такий вид тренувань може мати ризики: неконтрольованість, відволікання на розмови, знову ж таки потрібно підлаштовуватися під графіки кожного учасника.

Як бачимо, у всіх видах є свої позитивні та негативні сторони, вибір завжди за конкретною людиною. Дослідження показали, що перевага у самостійних тренувань, це можна пояснити можливістю самостійно розпорядитися особистим часом та зробити це в будь якій локації.

Наступне питання – чим наповнити заняття? Знову ж таки у дослідженнях виявлено, що біг та силові тренування домінують, наступні по популярності танці та йога, інші види мають меншу популярність і серед жінок, і серед чоловіків. Можливо популярність криється у розвитку витривалості та покращенні роботи серцево-судинної системи, а силові тренування додають не лише м'язової маси і сили, а також тренують серцевий м'яз та розвивають витривалість – такі собі універсальні види. Хоча будь який вид занять – це робота над своїм організмом. Вправи на розтяжку, яких багато в йозі, в стрейчингу, додають м'язам, сухожилкам, зв'язкам рухливості та еластичності. Тому можна рекомендувати практикувати різні види занять, щоб отримати комплексний вплив на організм та закрити питання по всіх компонентах поняття «здоров'я».

Гарною підказкою для бажаючих розпочати нове життя, насичене потрібною руховою активністю, є Глобальні рекомендації

від ВООЗ: дорослі від 18 до 64 років мають займатися фізичною активністю протягом тижня не менше 150 хв. помірної інтенсивності або 75 хв. високої інтенсивності або комбінацією помірної та високої інтенсивності; аеробну активність слід виконувати у підходах тривалістю не менше 10 хвилин; для покращення здоров'я потрібно щотижня займатися аеробною фізичною активністю протягом 150-300 хв. в залежності від її інтенсивності; робити силові вправи для основних груп м'язів 2 або більше разів на тиждень.

Висновки. Для навчання у закладах вищої освіти у роки війни характерно високий рівень емоційного та інтелектуального напруження, рухової недостатності, наявності стресу. Недостатня рухова активність особливо серйозно позначається на стані здоров'я студентської молоді, фізичний стан яких погіршується. Обмеження на заняття спортом, пов'язані з дистанційним навчанням, є одним із головних факторів зниження резервів здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Крім того, такі фактори ризику для здоров'я як куріння та зловживання алкоголем, знизили почуття відповідальності студентів за збереження власного здоров'я. Тому існує потреба в пошуку нових ефективних засобів і методів вирішення проблеми участі та зацікавленості студентів у навчанні. Вчені зазначають, що рухова активність є найкращим засобом зняття психологічної та емоційної напруги, подолання стресу та профілактики різноманітних хвороб, адже фізичні вправи покращують стан функціональних систем організму.

Необхідний обсяг рухової активності забезпечується комплексним застосуванням багатьох форм: академічної підготовки з фізичного виховання, позакласних курсів оздоровлення або фізичного виховання, раціонального використання фізичних вправ у навчальний час для профілактики втоми, росту і розвитку. Заняття з фізичної культури спрямовані на підвищення рівня фізичної, але не можуть повністю компенсувати недоліки фізичної активності. Серйозний дефіцит щоденної фізичної активності серед молоді вимагає пошуку нових наукових методів та ефективних рішень. Незважаючи на те, що проблемі підвищення фізичної

активності присвячено значну кількість наукових робіт, є ще сторони цього процесу, які не висвітлені дослідниками.

Список використаних джерел

1. Ахметов Р. Ф. Характер впливу фізичних вправ різної спрямованості та інтенсивності на розумову та фізичну працездатність студентів педагогічного університету. Вісник Житомирського педагогічного університету. 2010. № 11. С. 22-23.
2. Башавець Н. А. Стан захворюваності сучасної студентської молоді та шляхи його поліпшення. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. №7. С. 6-10.
3. Корольчук А.П. Синдром втоми в психосоматичному профілі здоров'я студентів інституту фізичного виховання. Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з гал. фіз. культури і спорту. Львів: НВФ Українські технології, 2006. Вип. 10. Т.4. Кн. 1. С. 291-295.
4. Бекас Ольга, Бричко Марина. Аналіз структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету. URL: <https://library.vspu.net/jspui/bitstream/123456789/361/181.pdf>
5. Долженко Л. П., Корягін В. М., Малімон О. О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів : монографія. Луцьк, 2009. 159 с.
6. Большова О. В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці [Obesity in children and adolescents]. Здоров'я України. 2008;18:50-51.
7. Дорошенко Е., Гурєєва А., Черненко О., Шаповалова І., Олійник М. Корекція надлишкової маси тіла й ожиріння в студенток на основі комплексного використання засобів фізичної терапії та біоімпедансного аналізу [Correction of overweight and obesity in female students based on the integrated use of physical therapy and bioimpedance analysis]. Молодіжний науковий вісник, 2011. Вип.1. С.292-98.
8. Аравіцька М., Лазарева О. Значення комплаєнтності пацієнтів у довготривалій модифікації стилю життя в процесі

корекції маси тіла. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020. №2. С.38-42.

9. Ermolenko N. A., & Zarudna O. I. Ожиріння – проблема сучасності. *Медсестринство*. Вип. 1, 2017. URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2016.1.7385>

10. Lavie C, De Schutter A, Parto P, Jahangir E, Kokkinos P, Ortega F, Arena R, Milani RV. Obesity and Prevalence of Cardiovascular Diseases and Prognosis. The Obesity Paradox Updated. *ProgCardiovasc Dis*. 2016;58:537- 47.

11. Wardle J, Guthrie CA, Sanderson S. Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *Child Psychol. Psychiatry*. 2001;42(7): 963- 70

12. Чупрій В.К. Фактори ризику розвитку порушень маси тіла у студентів закладів вищої освіти. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. № 1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2022.1.88-93>

13. Weihrauch-Blüher S, Schwarz P, Klusmann J. Childhood obesity: increased risk for cardiometabolic disease and cancer in adulthood. *Metabolism*. 2018;92:147-52. doi: 10.1016/j.metabol.

14. Долиніна М. М. Зниження зайвої ваги студентів за допомогою фізичних вправ. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації* : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 30 жовтня 2021 р., м. Переяслав. 2021. Вип. 76. С. 242-246.

15. Буток О. В., Малишев О. В. Проблеми формування здорового способу життя у курсантів правоохоронних органів та шляхи їх вирішення. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2015. Вип. 129. Т. 3. С. 42–45, с. 42.

16. Едуард Дорошенко, Антоніна Гурєєва, Олена Черненко, Ірина Шаповалова, Михайло Олійник Корекція надлишкової маси тіла й ожиріння в студенток на основі комплексного використання засобів фізичної терапії та біоімпедансного аналізу. Молодіжний

науковий вісник. Запорізький державний медичний університет, 2019. С. 92-98.

17. Митчик О. П., Трасюк В. Й., Мороз М. С. Фізичне виховання студентів в умовах обмеження рухової активності. *Академічні студії. серія «Педагогіка»*, 2023. Вип. 1. С. 110-115. URL: <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.1.16>

18. Первухіна С. М., Петричук П. А. Причини малої рухової активності серед студентської молоді. «Young Scientist». № 12 (100), 2021. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-12-100-27>

19. Йопя Т.В., Пермяков О.А. Активізація рухової активності студентської молоді в умовах пандемії. Імідж сучасного педагога. 2020. № 6 (195). С. 46–49.

20. Кучерган Є. Рухова активність і її користь. URL: <https://kdpu.edu.ua/blogs/2018/01/30/ruhova-aktyvnist-i-yiyi-koryst>

21. Завидівська Н. Фізкультурна освіченість студентів як соціально-педагогічна проблема. Молода спортивна наука України. 2012. Т. 4. С. 42–47.

22. Носко М.О., Восділова О.М., Гаркуша С.В., Носко Ю.М. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. Вип. 151(2). С. 44–51, с. 45.

23. Волошин О.Р. Фізична активність як складова здорового способу життя. Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Півсвіт, 2022. 285с <https://dspu.edu.ua/sites/ffv/wp-content/uploads/2022/05.pdf>

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»