

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І**  
**РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 13**

**РІВНЕ – 2022**

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:  
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2022. Випуск  
13. 142с.**

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

|                                                                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Бутенко Т.В.</b> МОТИВАЦІЯ ТА ЦІЛЕСПРЯМОВАНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗЧНИМИ ВПРАВАМИ.....                                                                   | 5  |
| <b>Василюк В.М., Антонюк П., Григорович О.</b> ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ НА РІВНІ АМАТОРСЬКИХ КОМАНД..... | 12 |
| <b>Василюк В.М., Янкавс Ю., Григорович О.</b> ОРГАНІЗАЦІЯ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....                             | 22 |
| <b>Власюк Г.І.</b> ПОНЯТТЯ ТА СТРУКТУРА АВТОРИТЕТУ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....                                                                                           | 35 |
| <b>Давидюк І.В.</b> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРИГОДНИЦЬКИХ ТУРІВ НА ТЕРЕНАХ РІВНЕНЩИНИ.....                                                                               | 43 |
| <b>Дутчак В.В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....                                                                | 49 |
| <b>Ковальський В.В., Коблюк Н.А.</b> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ У ДЮСШ.....                                                        | 54 |
| <b>Миронюк В.І.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....                                                                                                          | 60 |
| <b>Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В.</b> ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ.....         | 69 |
| <b>Чалій Л.В, Репегуха Б.М.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....                                                                         | 76 |

|                                                                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Шелюк В.О., Літвінчук С.О. ОБГРУНТУВАННЯ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....</b>          | <b>83</b>  |
| <b>Ярмошук О.О., Бобчук А. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СЕРФІНГІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....</b>              | <b>92</b>  |
| <b>Ярмошук О.О., Корохова А. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....</b>               | <b>107</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Михальчук О. НОВІТНІ ФОРМИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В НУШ.....</b>                                                | <b>115</b> |
| <b>Ярмошук О.О., Дідух Н. ФОРМУВАЛЬНЕ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ .....</b> | <b>124</b> |
| <b>Семенович С.В. МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРІВ .....</b>                                                 | <b>137</b> |

Постанова Кабінету Міністрів України від 06.05.2001 № 443 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-%D0%BF>

8. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF> (дата звернення: 18.06.2015).

9. Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 р. № 676 [Електронний ресурс]. – 10 с. – Режим доступу: [http://tourismcenter.if.ua/content&content\\_id=245](http://tourismcenter.if.ua/content&content_id=245).

10. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (зі змінами та доповненнями) від 17.11.2009 р. № 1724-VI [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 18.06.2015)

**Миронюк В.І.**

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Анотація.** За допомогою теоретичного аналізу науково – методичної літератури з проблеми дослідження у статті розкрито та обґрунтовано різнобічний вплив на організм людини, що сприяє гармонійному розвитку особистості.

**Ключові слова :** плавання, людина, вплив на організм.

**Постановка проблеми.** Сучасна наука доводить, що проблеми здоров'я та оздоровлення населення виходять за межі охорони здоров'я. Отримано нові наукові матеріали про негативні тенденції в здоров'ї підростаючого покоління, пов'язані з особливостями системи освіти та соціальними умовами [1].

В даний час перед нашою державою достатньо гостро стоять проблеми здоров'я, здорового способу життя та здорового дозвілля. Ці

проблеми неодноразово обговорювалися громадськістю, фахівцями різних сфер діяльності, засобами масової інформації. Не оспорюючи комплексність і варіативність рішення даної проблематики, все-таки пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту. І тому питання, пов'язані з позитивним впливом занять, а на далі є актуальними. Серед інших масових видів спорту, тільки плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість, важливе прикладне значення, емоційну привабливість водного середовища [3].

**Аналіз останніх джерел та публікацій.** Проблемами дослідження плавання займалися такі відомі дослідники, як: Білітюк С.А., Бондаренко І., Васьков Ю.В., Глазирін І.Д., Крук М.З. та багато інших, де показано, що основу методики становить багаторічний досвід, накопичений в практиці спортивного плавання. Але при вивченні літературних джерел відзначається недостатня кількість повних і глибоких досліджень з питань впливу саме впливу занять плаванням на організм людей.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз впливу занять плаванням на організм людей будь якого віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової, методичної та спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Плавання є життєво необхідною навичкою, яка сприяє розвитку організму і є одним із найважливіших засобів фізичного виховання. Навчання плаванню пов'язане з необхідністю здолати боязнь води і невпевненість у своїх силах. Тому правильно організоване зайняття плаванням сприяє розвитку таких вольових якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість. Зайняття плаванням, як правило, групове, що сприяє формуванню почуття товариства, дружби, колективізму. Також це - унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Воно позитивно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: ріст, вагу, зміцнення серцево-судинної й нервової системи, розвиток дихального апарату та м'язової системи. Плавання також є прекрасним засобом

профілактики та виправлення порушень постави, сколіозів, плоскостопості.

Психологами встановлено, що заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Саме тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), не тільки плавання, а й водні види спорту мають низку переваг, а саме: сприяють підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізують м'язовий баланс, роблять фігуру стрункою та граціозною, активізують кровообіг, застосовуються як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служать прекрасним засобом зняття напруги, підвищують працездатність [2, 8].

Користь плавання для здоров'я людини не може бути переоцінена, його можна назвати найбільш гармонійною і «екологічною» з форм фізичних навантажень. Плавання – це той рідкісний випадок, коли займаючись спортом, людина отримує задоволення і прекрасний оздоровчий ефект.

Плавання позитивно впливає на дихальну систему людини та сприяє підвищенню сили дихальних м'язів і збільшення їх тону, підсилює вентиляцію легенів, сприяє збільшенню життєвого об'єму легенів. Дихання плавця погоджено з рухами його кінцівок. Один цикл рухів руками як правило виконується за один вдих і видих. Так як при плаванні витрачається багато енергії, потреба в кисні зростає. Саме тому плавець прагне максимально повно використовувати кожен вдих. Більш повному видиху сприяє тиск води на грудну клітку, воно ж сприяє розвитку м'язів, які розширюють грудну клітку.

В результаті занять плаванням збільшується життєва ємкість легень і підвищуються функціональні можливості дихальної системи, збільшується кількість і еластичність альвеол. Також збільшується показник максимального споживання кисню. Плавці встановили своєрідний рекорд споживання кисню в хвилину – 5 літрів [9].

Вплив на серцево — судинну систему відбувається при регулярних заняттях. У людей, які плавають, зростає сила серцевих м'язів, збільшується потужність серця (обсяг крові, виштовхується серцем за один цикл його діяльності), кількість серцевих скорочень у хвилину зменшується. У тренуваних плавців ЧСС в стані спокою 50-60 або навіть 40-45 скорочень на хвилину, тоді як у звичайних здорових людей ЧСС від 65 до 75. При цьому, працюючи з граничною інтенсивністю, серце плавця здатне розвинути темп до 200 скорочень на хвилину, а обсяг крові, що нагнітається в аорту, збільшується з 4-6 літрів до 35-40 літрів в хвилину.

Як ми бачимо, плавання сприяє посиленню діяльності серцево-судинної системи, але при цьому робота серця протікає в сприятливих умовах. Тиск води полегшує відтік крові від периферії до серця. Тому заняття плаванням показані літнім і навіть людям з ослабленим серцем.

Плавання сприяє зміні складу крові. При знаходженні людини в воді у нього збільшується кількість формених елементів крові (еритроцитів, лейкоцитів, гемоглобіну). Це спостерігається навіть після однократного перебування у воді. Через 1,5-2 години після заняття плаванням склад крові фактично досягає нормального рівня.

У воді відбувається повне опрацювання всіх м'язів, незалежно від обраного стилю плавання, що добре впливає на кістково — м'язову систему. Рівномірна робота м'язів всього тіла сприяє формуванню гармонійної фігури, плавних обтічних форм без різких випинань і кутів.

Під час плавання чергуються напруга і розслаблення різних м'язів, це збільшує їх працездатність і силу. Плавання вимагає координації всіх рухаються м'язів. При цьому вода створює більший опір, ніж повітря, значить, щоб плисти, людині доводиться напружуватися сильніше. Тому в результаті плавання формуються сильніші і еластичні м'язи. У той же час під час плавання тіло підтримується водою так, що не виникає надмірного навантаження ні на одну групу м'язів або суглобів [4, 6].

У воді зменшується статичну електрику тіла, знижується навантаження на хребет, він правильно формується, виробляється

гарна постава. Активний рух ніг у воді зміцнює стопи і попереджає розвиток плоскостопості.

Плавання допомагає суглобам залишатися гнучкими, особливо в шиї, плечах і стегнах. Показник сумарної рухливості в суглобах плавців значно вище, ніж у спортсменів інших спеціалізацій.

Заняття плаванням роблять позитивний вплив на стан центральної нервової системи, сприяють формуванню врівноваженого і сильного типу нервової діяльності.

Плавання тонізує нервову систему, врівноважує процеси збудження і гальмування, покращує кровопостачання мозку.

Приємні асоціації, пов'язані з плаванням, підтримкою рівноваги тіла в воді, благотворно позначаються на стані психіки, сприяють формуванню позитивного емоційного фону. Плавання допомагає побороти водобоязнь, знімає втому, допомагає при нервовому перенапруженні і депресії, піднімає настрій, покращує сон, увагу і пам'ять. Регулярні заняття плаванням дисциплінують і підвищують волеві якості.

Всім відомо, що плавання – ефективний засіб загартовування, воно підвищує стійкість до впливу низьких температур, і отже робить організм менш сприйнятливим до простудних захворювань. В результаті зміни складу крові при заняттях плаванням підвищуються захисні властивості імунної системи, що збільшує опірність інфекціям [9].

В стародавній Греції про неосвічену людину говорили «Він не уміє ні плавати, ні читати». Плавання є найбільш гармонійним і естетичним фізичним навантаженням. Не перенавантажуючи організм, воно не тільки тренує максимальну кількість органів і систем, але і є скульптором вашого тіла, що не мало важливе для гармонійнішого розвитку особи.

Але найчастіше буває так, що, навчившись самотійно триматися на воді, людина не йде далі, не освоює правильну техніку і плаває поволі і невпевнено. Всі рухи в цьому випадку направлені на створення опори і рівноваги, на утримування на поверхні води. Намагаючись пливати швидше, «плавець» вже через 25-30 м втомлюється, починає задихатися і зупиняється. Таке плавання (якщо це, звичайно, можна назвати плаванням) як

правило, не приносить задоволення і не надає тієї великої сприятливої дії на дихальну, серцево-судинну систему і м'язовий апарат.

Плавання володіє незамінною корисною дією при лікуванні деяких захворювань, пов'язаних з обміном речовин, при початкових стадіях захворювань дихальної і серцево-судинної систем, для поліпшення і виправлення постави при сколіозах, лордозах, для лікування остеохондрозу, а також для попередження наслідків різних травм і для ліквідації деяких фізичних недоліків. Плавання і фізичні вправи в прохолодній воді особливо доцільні на завершальному етапі після травматичних поразок опорно-рухового апарату, коли потрібно добитися відновлення нормального тонуусу і сили м'язів [11].

Просте занурення людини у воду викликає підвищення функцій різних органів - частішає дихання, підвищується частота серцевих скорочень, прискорюється обмін речовин. Це відбувається в результаті збільшеної тепловіддачі, оскільки теплопровідність води приблизно в чотири рази вище за теплопровідність повітря. Грає роль і збільшення тиску на поверхню тіла. Опір рідині при плаванні сприяє особливо активній роботі крупних груп м'язів і розвитку функціональних можливостей і сили основних скелетних м'язів, поліпшенню постави.

У воді значно зростає амплітуда рухів в суглобах, рухи виконуються з меншою м'язовою напругою, а при додатковому зусиллі легше долається протидія ригідних м'яких тканин.

Тому у воді легше і швидше досягається відновлення нормальної амплітуди рухів в суглобах при пониженій силі м'язів і наявності вторинних змін в суглобах [10].

Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню.

Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Плавання грає важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насоса у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення об'єму систоли крові [3].

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху - опір води.

Плавання має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Масажуючи і очищаючи дія води робить шкіру еластичнішою, сприяє нормальному виконанню її функцій.

Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, що сприяє гармонійному розвитку мускулатури. Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

По своїх динамічних характеристиках плавання є одним з доступних засобів фізичної культури що займаються різного віку і підготовленості. При стрибках у воду більше всього розвивається вестибулярна стійкість.

Плавання можна розглядати, як спосіб сформувати струнку м'язисту фігуру, так як воно розвиває всі основні групи м'язів. Руки допомагають втриматися на воді, залучаючи до процесу плавання весь організм, при цьому впливаючи на м'язи грудей, плечей і спини. Ноги є рушійною силою при плаванні. У процесі плавання зміцнюються і розвиваються м'язи ніг, самі ноги стають більш стрункими. Опір води більше, ніж повітря, тому всі м'язи працюють інтенсивніше і ефект від тренувань у воді вище, ніж на суші.

Плаванням можна займатися майже з самого народження. Привчаючи дитину до регулярних занять у воді [12], ви направляєте його на шлях здорового розвитку.

Рухи при плаванні досить природні і не вимагаю особливих зусиль для навчання, що дає можливість регулярно займатися

плаванням всім - від дуже юного до літнього віку. Плавання уповільнює процеси старіння в організмі людини.

Вправи у воді підходять як худим людям, так і повним, допомагаючи підтримувати себе у формі, а також людям з фізичними обмеженнями, які не можуть займатися фітнесом на суші. Регулярні заняття плаванням зміцнюють м'язи, підвищують витривалість організму і попереджають серцево-судинні захворювання.

Вправи у воді покращують кровообіг в організмі, нормалізує тиск та позитивно впливає на всі системи органів людини.

У занять плаванням немає «побічних ефектів», як, наприклад, біль у колінах у бігунів, розриви м'язів, хворобливі відчуття в м'язах і т.д.

Без надмірного навантаження на серце під час плавання поліпшується робота дихальної системи і підвищується забезпеченість організму киснем.

Вода охолоджує тіло, що допомагає не перегріватися і не відчувати липкість поту. Зазвичай люди втомлюються від навколишнього оточення - від спеки, напруги і т.д. Тоді як під час плавання організм перебуває в охолоджуючій і заспокійливою середовищі, що дозволяє довше не відчувати втоми і займатися більш тривалий час, ніж на суші.

Плавання тонізує весь організм і приносить відчутну користь для його здоров'я. Люди, які регулярно ходять в басейн, набувають струнку фігуру, еластичну шкіру, позитивний настрій і гарний настрій [4].

**Висновки.** Отже, регулярні заняття плаванням мають позитивний вплив на організм людини, а саме, на дихальну, серцево — судинну, кістково — м'язову, нервову, імунну системи та ін. Основна цінність плавання полягає в широкому спектрі його цілющого впливу на організм людини, що поєднується з вкрай низькою травматизмом.

В цілому, плавання слід розглядати як ідеальне фізичне навантаження, що підходить людям самого різного віку і статури, починаючи від літніх людей і закінчуючи професійними

спортсменами, багато з яких частину свого тренувального дня проводять саме в басейні [7].

### Список використаних джерел

1. Білітюк С.А. Формування стимулів до занять фізичними вправами в дітей молодшого шкільного віку (на прикладі плавання) [дисертація]. *Луцьк. Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки*; 2006. 227 с.
2. Бондаренко І. Особливості взаємозв'язків показників індексів та результатів традиційного тестування рівня фізичної підготовленості студентів МДГУ. І. Бондаренко. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. Львів : ЛДУФК*, 2008. Т. 2. С. 39–42.
3. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. *Харків: Книжкова полиця*, 2004. 282 с.
4. Вільчковський ЕС. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. *Київ: ІЗМН*; 1998. 64 с.
5. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. *Київ: Фізичне виховання в школі*, 2007. №2. С. 10-13.
6. Глазирін І.Д. Плавання: навч. посіб. *Київ: Кондор*; 2006. 502 с.
7. Головацький А. С. Анатомія людини: у 3 т. Т. 1. А. С. Головацький [та ін.]. *Вінниця Нова кн.*, 2006. – 368 с.
8. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання. *Підручник для інститутів і факультетів фізичної культури*. Є. П. Ільїн, 2003. 486 с.
9. Каунсілмен Д. Є. Наука про плавання. Д. Є. Каунсілмен, 2006. 431 с.
10. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту. *Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка*, 2010. 108 с.
11. Круцевич ТЮ, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: *підручник: в 2-х т. Київ: Олімп. літ*; 2017. Том 2. 368 с.

12. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: *навч. посіб.* Київ: Олімп. літ.; 2008. 232 с.

**Панчук А.П., Панчук І.В., Колешук М.В.**

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ «ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ» ЯК ІНТЕГРАЛЬНОГО ПОКАЗНИКА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЙОГО ОРГАНІВ І СИСТЕМ**

**Анотація.** У статті здійснена характеристика поняття «фізичний стан» з позицій фундаментальних положень біології, фізіології активності теорії діяльності, функціональних систем, адаптації здоров'я.

Обґрунтовано основні показники фізичного стану до яких належать: рівень максимальної фізичної працездатності, рівень максимального споживання кисню, параметри діяльності функціональних систем організму, фізична підготовленість, морфологічний психічний статус, стан здоров'я.

**Ключові слова:** фізичний стан, фізичне здоров'я, організм, функціональні показники.

**Постановка наукової проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками в Україні стан здоров'я здобувачів вищої освіти оцінюється багатьма фахівцями як незадовільний і є гострою проблемою, що виражається в низьких показниках фізичного стану, фізичної підготовленості, стійкості до захворювань. Така негативна ситуація зі станом здоров'я прослідковується протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти.

Як зазначає В.І. Романова у своєму дослідженні, що близько 75% студенток мають відхилення у психічному та фізичному здоров'ї, а різні захворювання у них за період навчання становлять 54-61%, достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості в Україні має лише кожен десятий здобувач вищої освіти, на що вказують дослідники Г.П. Грибан [3], І.Є. Кожуріна [5] та інші.

Це зумовлено цілою низкою як об'єктивних так і суб'єктивних факторів: відсутністю якісно організованої секційної

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 2021 рік, 19-20 травня 2022 р.

### Випуск 13

**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, 2022. Випуск 13.  
142с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»