

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К.Д. Ушинського»**

**Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка»**

**Uniwersytet Szczeciński (Polska)**

**University of Bucharest (Romania)**

**Медичний факультет**

**Кафедра біології і охорони здоров'я**

# **АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ**

## **З Б І Р Н И К Н А У К О В И Х П Р А Ц Ь**

**XIV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,  
присвяченої 205 річчю з дня заснування Державного закладу  
«Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

**15–16 вересня 2022 року**

**м. Одеса**

**Частина 2**

**Одеса – 2022**

*effectiveness of the proposed complex of physical exercises was proven, which was revealed in increasing the level of indicators of the experimental group of cadets.*

**Keywords:** *professional and applied physical training, applied physical qualities, physical exercises.*

УДК: 378.016:796

**В. В. Борщенко, А. С. Стришко**

*(Україна, м. Одеса)*

## **МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ**

*Розглянуто роль фізкультурної діяльності у формуванні здорового способу життя студентів. В роботі класифіковано фізичні вправи як засоби формування здорового способу життя студентів; сформульовано основні положення формування здорового способу життя засобами фізичної культури.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, фізична активність, фізичні вправи, заклади вищої освіти.*

**Актуальність.** Як показали теоретичні дослідження, стан здоров'я підростаючого покоління останніми роками різко знизився [1, 3]. Зростання негативних впливів на систему життєзабезпечення, потік негативної інформації, неможливість особистої реалізації призводять до негативних явищ у фізичній, психічній і моральній сферах життя молоді людини.

Потреба у збереженні здоров'я та формування здорового способу життя особливо гостро відчувається сьогодні, коли життя сучасної людини опинилось в небезпеці через зовнішні фактори, які пов'язані з військовим станом в країні, і

внутрішні факторами, які відбиваються в суб'єктивних відчуттях безнадії, тривожності, страху за своє життя і життя близьких людей.

Потреба у збереженні здоров'я усвідомлюється лише за його втрати, отже формувати здоровий спосіб життя необхідно на рівні інтелектуального і соціально-психологічного усвідомлення. Одним із шляхів виправлення критичної ситуації є навчання студентів здоровому способу життя, проте недостатня увага даного розділу в освітньо-професійних програмах ЗВО створює суттєві труднощі не лише у навчанні студентів фізичній культурі, а й у формуванні здорового способу життя наступного покоління країни.

Тому в боротьбі, що посилюється сьогодні, за здоровий спосіб життя і загальне здоров'я не випадково саме фізичній культурі відводиться важлива роль.

**Мета роботи:** охарактеризувати роль фізкультурної діяльності у формуванні здорового способу життя студентів.

**Завдання:**

1. Класифікувати фізичні вправи як засоби формування здорового способу життя студентів.
2. Визначити основні положення формування здорового способу життя засобами фізичної культури.

**Методи дослідження.** Аналіз спеціальної літератури за останні 10 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Збереження здоров'я – перша, хоча й не завжди усвідомлена, потреба живих істот. Найпростіший спосіб її задоволення – фізична активність, яка необхідна для підтримки гомеостазу і самозбереження людини за умов довкілля.

Фізична активність – це форма біологічного регулювання потоків енергетичного обміну всередині організму та між організмом і середовищем. Як елемент гомеостазу, вона є важливим фактором зміцнення та збереження здоров'я. Як джерело енергетичного забезпечення всіх природних форм

діяльності людини, вона виступає важливим фактором підвищення та збереження працездатності [1, 3].

Регулярна фізична активність завжди вважалася важливим компонентом здорового життя. Останнім часом це становище посилилося новими науковими доказами, які пов'язують фізичну активність із великою користю для фізичного та психологічного здоров'я. Не тільки фізичний розвиток людини, а й інтелектуальний, психічний і соціальний, певною мірою схильні до впливу фізичних вправ і рухової діяльності [1, 3, 4].

Іншими словами, окрім рухового компонента, у зміст фізичної активності включають інтелектуальний (формування умінь, навичок і знань, пов'язаних з оптимізацією фізичної активності) та соціально-психологічний – формування світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій.

У процесі фізкультурної діяльності людина перетворює свою власну природу, виступаючи при цьому не тільки суб'єктом, а й об'єктом діяльності та її результатом, тому фізичну культуру слід розглядати як діяльність та якісний рівень цієї діяльності, результатом створення фізичної готовності молоді людини до життя [2].

Фізична культура радикально відрізняється від низки інших засобів і методів, створених людиною для упорядкування свого фізичного та загального стану, формування здорового способу життя, відновлення та зміцнення здоров'я. Тому багато авторів схиляються до думки, що ряд рухових якостей більшою мірою може впливати на стан здоров'я, причому в різних вікових періодах ці якості можуть бути різними [2, 4].

Беззаперечно, одним із таких засобів фізичної культури, які використовуються з метою формування здорового способу життя, є фізичні вправи.

Класифікація фізичних вправ є найбільш компактною, системною та диференційованою формою відображення властивих їм сторін, зв'язків, відносин, що використовуються у практиці формування здорового способу

життя. Відомо понад 300 класифікацій фізичних вправ. Різноманітність конкретних форм їхнього застосування та різноманітний характер впливу на організм приводять до багатоплановості класифікаційних побудов.

У практиці формування здорового життя студентів доцільно використовувати класифікації, у яких фізичні вправи діляться на групи за такими ознаками:

- за відмінністю педагогічних завдань (освітні, виховні, оздоровчі, реабілітаційні);
- за спрямованістю використання (загально-розвивальні, відновлювальні, професійно-прикладні);
- за впливом на організм (розвиток скелетної мускулатури, рухового апарату, органів дихання, кровообігу);
- за функціональним ефектом (виховання фізичних якостей, формування рухових навичок);
- за предметними формами застосування (гімнастика, спортивні ігри);
- за видом рухової діяльності (переміщення, стрибки, метання, єдиноборства, технічні види);
- за умовами їхнього здійснення (природні, у залі, на місцевості, на воді);
- за спрямованістю виховання фізичних якостей (сила, спритність, швидкість, витривалість, гнучкість);
- за рівнем активності (пасивні, вправи малої рухливості, активні);
- за способом оцінки результатів.

Отже, обрані класифікації більш за інші допомагають адаптуватися до навколишніх умов, опанувати життєво важливі рухові вміння та навички. Їх сукупність докладно відображає різноманітність можливостей використання фізичних вправ і надає багатий матеріал для розробки приватних, в тому числі й оздоровчих, програм фізичного виховання, їх різноманіття створює цілеспрямовану систему раціонального та ефективного використання фізичних

вправ з метою всебічного розвитку та формування здорового способу життя підрусту.

Отже, студент має великі можливості для зміцнення та підтримки свого здоров'я. Тільки від його бажання і волі залежить, чи буде він використовувати їх свідомо, вдосконалювати потенціал своїх можливостей і тим самим створювати своє здоров'я [5].

З урахуванням вищевикладеного здається правомірним вважати, що в основу формування здорового способу життя студентів покладено такі основні положення:

- для забезпечення готовності студентів до систематичної рухової діяльності необхідно на кожному курсі цілеспрямовано формувати потреби та мотиви, що стимулюють оволодіння теоретичними знаннями, організаційними вміннями, руховими навичками, які б дозволили самостійно користуватися технологіями здорового способу життя, фізичного самовдосконалення;
- розвиток рухових здібностей здійснюється з урахуванням індивідуальних темпів розвитку організму, природних можливостей індивіду;
- серед безлічі засобів, що забезпечують формування здорового способу життя студента, слід використовувати засоби фізичного виховання, які дозволяють ефективно та швидко адаптуватися до навколишніх умов, опанувати життєво важливі рухові вміння та навички, які необхідні для досягнення як фізичної кондиції, так і професійної готовності.

**Висновки.** Таким чином, незамінна роль в формуванні здорового способу життя студентської молоді належить фізичній культурі. І не тільки тому, що вона містить виключно дієві засоби відновлення, підтримки, збереження здоров'я та формування здорового способу життя. Ще й тому, що органічне прилучення до неї в цілому дозволяє, як ніякий інший фактор, безмежно збільшувати функціональні можливості організму, розширювати межі його пристосувальних можливостей, підвищувати рівень загальної дієздатності та стійкості до багатьох несприятливих впливів. Вважаємо, що, коли фізичні

вправи розглядаються з боку людської значущості та цінності, вони стають фактором формування здорового способу життя.

### **Список використаних джерел**

1. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
2. Мосейчук Ю. Ю. Теоретико-методологічні основи формування культури здоров'я у майбутніх учителів фізичної культури. моногр. Чернівці: «Місто», 2018. 436 с.
3. Олексин І. Я. Спортивна та фізична активність в контексті способу життя сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2019. №. 86. С. 61–70.
4. Подгорна В. В., Смолякова І. Д., Апенько Д. В. Вплив силових тренувань на психоемоційний стан студентів. *Перспективи та інновації науки*. 2021. № 5(5). С. 542–554.
5. Futorny S. M. Ways to improve the organization of physical education of students of higher educational institutions. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013:12, 94–100.

***V. V. Borshchenko, A. S. Stryshko***

### **OPPORTUNITIES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS**

*Possibilities of physical culture and sports in the formation of a healthy lifestyle of students. Borshchenko V.V. Purpose of the study: to characterize the role of physical culture activities in the formation of a healthy lifestyle of students. Methods of research: analysis of special literature for the last 10 years. The work classifies physical exercises as means of formation of a healthy lifestyle of students;*

*the main provisions of formation of a healthy lifestyle by means of physical culture are formulated.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, physical culture, physical exercises, higher education.*

УДК: 797.2.077

***І. Л. Ганчар, О. І. Ганчар, О. А. Чернявський***

*(Україна, м. Одеса),*

***С. В. Мединський***

*(Україна, м. Запоріжжя),*

***К. І. Чорбє***

*(Республіка Молдова, м. Кишинів)*

**МОНІТОРИНГ ПАРАМЕТРІВ СФОРМОВАНОСТІ РУХОВИХ  
НАВИЧОК ПЛАВАННЯ У ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК НА  
XIX ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ  
В БУДАПЕШТІ-2022, УГОРЩИНА**

*Метою дослідження є визначення рівня і ступеня сформованості рухових навичок плавання у плавців-призерів на основі моніторингу результатів фінальних запливів на XIX чемпіонаті Світу з водних видів спорту в Будапешті, Угорщина, що відбувся 18–30 червня 2022 року серед 114 чоловіків та 115 жінок на всіх 49 відстанях спортивного і марафонського плавання.*

**Ключові слова:** *чемпіонат Світу з плавання, чоловіки-плавці, жінки-плавці, дистанції плавання, стан досягнень призерів, середня швидкість, оцінка досягнень.*

**Актуальність.** За даними літератури та практики, плавання є одним із самих популярних і масових видів спорту серед молоді та дорослих. Тому