

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА



*Серія 15*

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ  
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
(*фізична культура і спорт*)

*Випуск 6 (137) 21*

Київ  
Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова  
2021



УДК 0.51

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>

[www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15](http://www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seria-15).

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05.2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Збірник включено до переліку наукових фахових видань України категорії «Б» за галузями наук: 011 «Педагогічні науки», 017 «Фізичне виховання і спорт» – (Наказ Міністерства освіти і науки № 886 від 02.07.2020).

**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, 2021. – Випуск 6 (137) 21. – с.141**

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

#### Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік НАПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Вернидуб Р.М.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Євтух В.Б.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Зернецька А.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Торбін Г.М.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік НАПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

#### Головний редактор О. В. Тимошенко

#### Редакційна колегія серії:

Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Томенко О.А.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
Путров С. Ю.	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Дьоміна Ж.Г.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
Малечко Т.А.	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Андрєєва О.В.	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
Пронтенко К.В.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Пронтенко В.В.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
Ейдер Ежи	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова.

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2021

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2021

© Редакційна колегія серії, 2021

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ 6 (137) 2021

1.	Gavrilova N., Mokhunko O. PECULIARITIES OF USING RECREATIONAL AND HEALTH TECHNOLOGY IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH.....	7
2.	Golubeva V., Mykhaylenko V., Nazymok V. PECULIARITIES OF USING MODERN INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS.....	10
3.	Grishko L., Zavadska N., Novikova I. INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE DEVELOPMENT OF MORPHOFUNCTIONAL INDICES OF STUDENT YOUTH.....	13
4.	Shuba L., Shuba V. THE METHOD FOR STRENGTH ABILITIES RAISING OF 12-13 YEAR OLD BOYS.....	16
5.	Zenina I., Gavrilova N., Kyzmenko N. FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING.....	19
6.	Байрачний О. В. ПОШИРЕННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВ УВАГИ СПОРТСМЕНІВ-ФУТБОЛІСТІВ 15 РОКІВ.....	22
7.	Без'язична О. В., Литовченко В. О. АСИМЕТРИЯ СИЛОВИХ ПОКАЗНИКІВ М'ЯЗІВ ПІД ЧАС БАЗОВОГО ПЕРІОДУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ РЕКОНСТРУКЦІЇ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ У СПОРТСМЕНІВ....	26
8.	Бейгул І.О. ПСИХОТРАВМУЮЧІ ЧИННИКИ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ У СПОРТІ.....	32
9.	Бінецький Д. О., Касіч Н. П. ПОТЕНЦІАЛ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ВИХОВАННЯ В МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ ПРАГНЕННЯ ДО САМОСТІЙНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ....	37
10.	Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Данилюк Д. С., Литвиненко С. Г. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ ДЕСЯТИБОРСТВІ.....	40
11.	Гакман А., Осадець М., Лимаренко Н. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	46
12.	Дакал Н. А., Черевичку О. Г., Смірнов К. М., Зубко В. ОСОБЛИВОСТІ СИТУАЦІЙНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО.....	50
13.	Дорофеева Т. І. РЕГІОНАЛЬНИЙ СТАНДАРТ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ІНСТРУКТОРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СІЛЬСЬКИХ І СЕЛИЩНИХ РАД, ОБ'ЄДНАНИХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД.....	53
14.	Дулібський А. В. ОРГАНІЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В СИСТЕМІ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО І ПРОФЕСІЙНОГО ФУТБОЛУ АНГЛІЇ.....	60
15.	Кіндзер Б. М., Партико Н. В., Хуртенко О. В., Березяк К. М., Пришва О. Б., Нестеров О. С. ПРОГРАМА ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОДНОБОРЦІВ.....	66
16.	Кіченко Н. В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ ДО ЗМАГАНЬ.....	71
17.	Коропатов Б.М., Терещенко В.І., Козлова К.П. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я.....	75
18.	Костюк Ю. С., Курилло Т. В., Крупенін О. М., Хотенцева О. В. КОМПЛЕКСНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	79
19.	Ляшенко В. М., Підвальна О. В., Булейченко О.В. ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	82
20.	Мохунько О. Д., Гаврилова Н. Є. ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ.....	85
21.	Петрук Л. А., Федорович О. В., Бірук І. Д., Сініцина О. В., Зарічанська Л. О. ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	88
22.	Пронтенко В. В., Федченко О. С., Корнійчук Ю. М., Крук О. М., Запорожанов О. М., Сіваков В. П., Костюшко І. А., Плющаківа О. В. ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ГОТОВНОСТІ КУРСАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	92
23.	Рімар Ю. І., Луценко С. Г., Дуднік Ю. І. ОЦІНКА ПОТОЧНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА».....	97
24.	Терещенко В. І., Франків Д.І. - Худолій Л.О. ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ НА ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ СТАНИ ЛЮДИНИ...	101
25.	Тимчик С.Г., Голобородько В. ПАУЕРЛІФТИНГ. ЕТАПИ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ. ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ.....	105
26.	Тимчик С. Г., Дмитрієв В.О. ВПРАВИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА ВІДДІЛЕНІ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	111
27.	Філоненко Л. В., Поляновская О. Р., Сівак Н. А., Бабій І. В., Дуб І. М., Кулеша-Любінець М. М. ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ СФОРМОВАНOSTІ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ В ПІДЛІТКІВ ДО ІНШОЇ ЛЮДИНИ В ЦЕНТРАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	115
28.	Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Пришва О.Б., Івченко А.О., Кулібаба С.О., Кусовська О.С., ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ОДНОБОРЦІВ-ВETERANІВ (НА ПРИКЛАДІ БОРЦІВ САМБО).....	121
29.	Червоношапка М.О., Гнип І.Я. СТІЙКІСТЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАГУВАНЬ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....	127
30.	Чиченьова О.М., Новікова І. В. ЩОДЕННИК САМОКОНТРОЛЮ ЯК ЗАСІБ ІНФОРМАЦІЇ ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я ТА ДОДАТКОВІ ЗНАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТЕХНІЧНОГО НАПРАВЛЕННЯ.....	131
31.	Шапар К.О., Ковальчук Н.В., Рожков В.Ю. ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО КЛУБУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	134

діяльності були персональні фолі гравця та втрати м'яча.

#### Література

- 1.Дорошенко Е. Ю. Теоретико-методичні основи управління техніко-тактичною діяльністю в командних спортивних іграх: автореф. дис. докт. наук з фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 44 с.
- 2.Дорошенко Э. Ю. Управление технико-тактическим мастерством спортсменов в игровых командных видах спорта с учетом игрового амплуа. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2011. № 10. С. 23 – 27.
- 3.Кравчук Є. В. Техніко-тактична підготовка баскетболістів. Методичні рекомендації для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40 с.
- 4.Кретов Ю. А. Технология подготовки баскетболистов в условиях вуза: автореф. дис.канд. пед. наук. Хабаровск. 2010. 24 с.
- 5.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

#### References

- 1.Doroshenko E. Y. ( 2014) "Theoretical and methodical bases of management of technical and tactical activity in team sports games". Abstract of the dissertation of the doctor of sciences in physical education and sports. Kyiv. 44 p.
- 2.Doroshenko E. Yu. (2011) "Management of technical and tactical skills of athletes in team sports taking into account the role of the game". Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports. No. 10. pp. 23 - 27.
- 3.Kravchuk E. V. (2018) "Technical and tactical training of basketball players". Methodical recommendations. Kharkiv. 40 p.
- 4.Kretov Yu. A. (2010) "Technology of training basketball players in the conditions of the university". Author. Candidate dissertation ped. sciences. Khabarovsk. 24 p.
- 5.Platonov V. N. (2004) "The system of training athletes in Olympic sports". General theory and its practical applications. Kiev : Olympic Literature. 808 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).19  
УДК 378.018.43:796

**Ляшенко В.М.**  
**кандидат наук з фізичного виховання та спорту**  
**доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київський університет імені Бориса**  
**Грінченка, м. Київ**  
**Підвальна О.В.**  
**старший викладач кафедри спортивного вдосконалення**  
**Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту ім. Ігоря**  
**Сікорського», м. Київ**  
**Булейченко О.В.**  
**старший викладач кафедри фізичного виховання і здоров'я**  
**Національний педагогічний університет ім. Драгоманова, м. Київ**

### ВПЛИВ САМОІЗОЛЯЦІЇ НА ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуто режим фізичної активності студентів в умовах самоізоляції і необхідністю введення дистанційного навчання. Ізоляція обмежила щоденну рухову активність студентів, так як майже все навчання проходить у дистанційному форматі, перед екраном моніторів, враховуючи заняття з фізичного виховання. Фізична активність значно знижує ризик вірусних інфекцій, рівень тривоги, крім того, регулярні заняття покращують самопочуття при хронічних захворюваннях, які згадуються в якості найбільш частих супутніх захворювань в недавніх дослідженнях COVID-19. В рамках нашого дослідження зроблено оцінку видів фізичної активності студентів під час пандемії COVID-19 за допомогою опитування. Встановлено, що більше половини опитаних студентів на самоізоляції виконують прості фізичні вправи менше 30 хв. на день. Лише третина студентів виконує фізичні навантаження більше 60 хв. на день. Н свіжому повітрі більше години перебуває лише 44% опитаних. За видом фізичних навантажень, найбільший процент (52%) займає оздоровча хода. А що стосується фізичних навантажень на протязі тижня, то 36% опитаних займаються менше 2 разів на тиждень. Під час карантину та дистанційного навчання 34 % опитаних студентів набрали вагу, 42% не набрали зайву вагу, 24% втратили. За комп'ютером менше 5 годин проводить лише 8% опитаних, а більше 90% проводять за екраном монітору більше 9 годин. Встановлено, що обмеження, пов'язані з самоізоляцією, негативно впливають на студентів, тому хоч деякі з них і намагаються чергувати розумові навантаження з фізичними, виконуючи фізичні вправи вдома, але в цілому, рівень фізичної активності студентів досить низький. Більшість не може протягом дня виділити спеціальний час для фізичної активності, не лише для спеціальних вправ, але і звичайної повсякденної роботи.

**Ключові слова:** самоізоляція, студенти, фізична активність.

**Liashenko V.M., Pidvalna OV Buleychenko OV. The influence of self-insulation on the physical activity of students. The article considers the mode of physical activity of students in conditions of self-isolation and the need to introduce**

distance learning. Isolation has limited students' daily physical activity, as almost all learning takes place in a distance format, in front of a monitor screen, taking into account physical education classes. Physical activity significantly reduces the risk of viral infections, anxiety levels, and regular exercise improves well-being in chronic diseases, which are mentioned as the most common comorbidities in recent COVID-19 studies. The issue of maintaining motor activity during the period of self-isolation for students is quite acute, as most of the time they study remotely, so the level of motor activity has decreased significantly. We should pay special attention to students with disabilities, ie those who study in SMG groups, as this group of students is most sensitive to the negative effects of hypodynamics. Our study assessed the physical activity of students during the COVID-19 pandemic through a survey. It was found that more than half of the surveyed students perform simple physical exercises for less than 30 minutes in self-isolation. for one day. Only a third of students perform physical activity for more than 60 minutes. for one day. Only 44% of respondents spend more than an hour in the fresh air. By type of physical activity, the largest percentage (52%) is a wellness walk. As for physical activity during the week, 36% of respondents do less than 2 times a week. During quarantine and distance learning, 34% of surveyed students gained weight, 42% did not gain weight, 24% lost. Only 8% of respondents spend less than 5 hours on a computer, and more than 90% spend more than 9 hours on a monitor screen. It is established that the limitations associated with self-isolation have a negative effect on students, so although some of them try to alternate mental and physical activities, performing physical exercises at home, but in general, the level of physical activity of students is quite low. Most cannot set aside special time during the day for physical activity, not only for special exercises, but also for normal daily work.

**Key words:** self-isolation, students, physical activity.

**Постановка проблеми, актуальність дослідження.** Протягом останніх 2 років суспільство перебуває в умовах карантину, при цьому, скруті в обмеженому просторі люди втратили можливість вести активний спосіб життя. Ізоляція обмежила щоденну рухову активність людей, про що свідчать огляд статистичних даних з різних джерел за час пандемії пандемії коронавірусу covid-19 [1,3]. Досить гостро стоїть питання збереження рухової активності в період самоізоляції для студентів, так як більшу частину часу вони навчаються дистанційно, тому рівень рухової активності значно зменшився. Особливу увагу маємо приділити студентам з обмеженими можливостями здоров'я, тобто які займаються у групах СМГ так як дана група студентів найбільш чутлива до негативних наслідків гіподинамії.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження, проведені фахівцями наукових і освітніх організацій в Україні та за кордоном, показали, що перехід системи освіти в дистанційний режим збільшив навантаження на всіх учасників освітнього процесу (викладачів, студентів, батьків) [4, 5], що стало причиною зменшення рівня фізичної активності та спричинило зміни у стані здоров'я, як емоційного так і фізичного.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, фізична активність - це будь-який рух тіла, який виконують скелетні м'язи, який вимагає витрат енергії, включаючи активність під час роботи, ігор, виконання домашньої роботи, поїздки і рекреаційних занять. Відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, для підтримки здоров'я людині необхідно 150 хвилин помірної активності або 75 хвилин інтенсивної фізичної активності. «Ці рекомендації можна виконати вдома без спеціального обладнання і в умовах обмеженого простору», - йдеться в повідомленні Всесвітньої організації охорони здоров'я [6].

Згідно з даними авторів, які займалися дослідженням фізичної активності під час пандемії, навесні 2020 року щоденна активність людей знизилася в середньому в усьому світі приблизно на 12% в порівнянні з весною 2019 року. Найпопулярнішими видами спорту в період ізоляції стали ходьба і тренування на велотренажерах. Різко зросла кількість тренувань з підйому по сходах, дані показники зросли на 525%. У порівнянні з 2019 роком, коли більше половини всіх занять в приміщеннях були силовими, навесні 2020 року біля половини всіх тренувань були спрямовані на кардіо-навантаження [2].

Найбільш значущими є висновки про те, що люди, які вели найбільш активний спосіб життя, стали ще більше часу присвячувати спорту. Навпаки, люди, які вели малорухливий спосіб життя, стали ще менше рухатися. Виходить, що вибір на користь свого здоров'я, а також активного способу життя - це свідомий вибір людей, які розуміють всю значимість свого фізичного стану та його впливу на якість життя і на результати роботи. Люди, які ведуть активний спосіб життя, стають більш життєздатними і конкурентоспроможними порівняно з тими, хто нехтує спортом.

**Мета статті.** Розглянути фізичну активність студентів під час дистанційного навчання в умовах карантину.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У період самоізоляції зменшення обсягу рухової активності зазвичай пов'язане з нерациональним розпорядком дня студента: в умовах вивчення основного обсягу матеріалу дистанційно, збільшується час, коли студенти змушені підтримувати незручне статичне положення, сидючи за робочим місцем, і обмежувати свою природну рухову активність. Так само, важливо відзначити, що негативним наслідком зниження рухової активності є загострення симптомів наявних хронічних захворювань і погіршення роботи основних функціональних систем організму. Внаслідок недостатньої рухової активності в режимі дня виникає слабкість і млявість м'язів, порушується загальний мозковий кровообіг, виникає венозний застої крові в нижніх кінцівках, знижується працездатність організму [3].

В процесі нашого дослідження було проведено опитування за допомогою гугл-форми студентів 1 курсу Київського політехнічного інституту ім. Ігоря Сікорського у кількості 50 осіб. В ході опитування було встановлено скільки часу студенти перебувають за комп'ютером (табл.1). Як було з'ясовано, перебувають за комп'ютером більше 9 годин 60% опитуваних.



Таблиця 1

Результати опитування

	Питання	Варіанти відповідей	%
1.	Скільки часу Ви перебуваєте за монітором протягом доби?	< 5 год.	8
		5-8 год.	32
		> 9 год.	60%
	Скільки часу Ви проводите на свіжому повітрі?	< 30 хв.	16%
		60 хв.	40 %
		> 60 хв.	44%
	Ви мешкаєте у приватному чи багатоповерховому будинку?		
	приватному		38%
	багатоповерховому		62%
	Скільки часу Ви приділяєте фізичним навантаженням протягом доби?	< 15 хв.	20 %
		30 хв.	48 %
		> 60 хв.	32 %
	Яким видом фізичних навантажень Ви займаєтесь протягом дня?		
	РГГ		10%
	ФП; ФХ		14%
	Кардіо		10 %
	Стрейчінг		4 %
	Оздоровча хода		52%
	Силові вправи		10 %
	Скільки разів на тиждень Ви маєте фізичні навантаження?	< 2	36 %
		3-4	46 %
		> 5	24 %
	Чи набрали Ви зайву вагу за осінньо-зимовий період?	Так	34 %
		Ні	42 %
		Втратив вагу	24 %

Виходячи з даних таблиці, можна встановити, що більше половини опитаних студентів на самоізоляції виконують прості фізичні вправи менше 30 хв. на день. Лише третина студентів виконує фізичні навантаження більше 60 хв. на день. Н свіжому повітрі більше години перебуває лише 44% опитаних. За видом фізичних навантажень, найбільший процент (52%) займає оздоровча хода. А стосується фізичних навантажень на протязі тижня, то менше 2 разів займається 36% опитаних. Під час карантину та дистанційного навчання 34 % опитаних студентів набрали вагу, що свідчить не лише про малорухливий спосіб життя, але й виникають сумніви щодо раціонального харчування в даний період.

Наближається пора сесії, яка також пройде дистанційно. З кожним днем розумові навантаження збільшуються а через малорухливий спосіб життя можуть розвинути захворювання органів зору, опорно-рухового апарату, проявитися нервові і психологічні розлади. Щоб цього не сталося, потрібно вживати таких заходів.

Робоче місце повинно бути організовано правильно. З метою збереження зору необхідно облаштувати робочий стіл для роботи за комп'ютером - не можна працювати за екраном лежачи або сидючи на дивані. По-перше, так знижується працездатність та підвищується ризик відволіктися. По-друге, необхідна відстань від очей до монітора може бути дотримана лише в тому випадку, якщо комп'ютер буде стояти на столі. Також робоче місце має бути гарно освітленим, проте, сонце не повинно засліплювати очі. При роботі в темний час доби робоче місце також має бути добре освітлено, щоб знизити навантаження на очі [1]. Доцільно підібрати стілець та стіл: висота стільця повинна бути на рівні висоти колінного суглоба над підлогою, а спинка стільця - влаштовуватися на рівні поперекових хребців з метою забезпечення опори мускулатури спини [3].

Для поліпшення самопочуття, добре організованого робочого місця буде недостатньо, необхідно не тільки провітрювати приміщення, але і чергувати розумове навантаження з фізичним. Фізичні вправи необхідно виконувати в зручному, спеціально призначеному для даного виду навантаження взутті та одязі. Для профілактики болю в спині, м'язового походження, обов'язковим є розтягування глибоких м'язів спини, а як показало наше дослідження, лише 4% опитаних займаються стретчингом.

Враховуючи основні компоненти режиму дня студентів: сон, побутова, дозвільна і навчальна діяльність, необхідно виділити час і на фізичну діяльність, а для цього маємо звернути увагу на основні теоретичні принципи фізичної культури, які є необхідними при складанні комплексу вправ та в процесі виконання фізичних навантажень, що дозволяють захистити осіб, які займається від небажаних негативних наслідків.

Перший, фундаментальний принцип - поступовість. Якщо людина раніше до пандемії не займалася спортом, то не варто відразу починати з тривалих, серйозних тренувань. Збільшення навантаження повинно відбуватися поступово, у міру поліпшення фізичних якостей особи, яка займається.

По-друге, послідовність - як в проведенні щоденних разових занять (спочатку розминка невеликих груп м'язів - рук, ніг, а потім тулуба), так і при збільшенні навантажень при повторних заняттях.

По-третє, індивідуалізація - побудова програми занять та вибір вправ повинні ґрунтуватися на індивідуальних

особливостях організму, з урахуванням наявних захворювань.

Також необхідно пам'ятати про такі важливі чинники як регулярність і систематичність. Не варто забувати, що тільки якісне і планомірне проведення спортивних занять, з правильною технікою виконання фізичних вправ, дозволить поліпшити фізичний стан особистості, що позитивно позначиться на всіх сферах її життєдіяльності. Для поліпшення емоційного стану під час занять рекомендується включити приємну музику. Танці чи аеробіка під музику стануть відмінним тренінгом на самоізоляції.

**Висновки.** Проаналізувавши результати нашого опитування встановлено, що обмеження, пов'язані з самоізоляцією, безпосередньо впливають на студентів, деякі з них, намагаються чергувати розумові навантаження з фізичними, виконуючи фізичні вправи вдома, але в цілому, рівень фізичної активності студентів досить низький. Процес фізичного виховання достатньо складно реалізувати в дистанційному форматі, проте потреба людини в фізичній активності збільшується в період самоізоляції, тому, що підвищується нервеве та емоційне навантаження і одним із варіантів є популяризація онлайн-формату організації спортивних тренувань, та таких занять, як йога, фітнес, стретчинг що, в свою чергу, сприяє покращенню самопочуття, особливо у осіб, які мають проблеми зі здоров'ям.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується продовжити дослідження психічного та емоційного стану студентів в період дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень.

#### Література

1. Батаев В.В. Дейкова Т.Н. Технологии высшего образования социума в рамках перехода от традиционных к дистанционным Проблемы современного педагогического образования. Сборник научных трудов: Ялта: РИО ГПА, 2019: 64 (3). 355 с.
2. Корольчук А. Пандемия COVID-19 и двигательная активность / Корольчук А. Текст: электронный // Fit-test : [сайт] – URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
3. Милько М.М. Гуремина Н.В. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции. Современные наукоемкие технологии. 2020. № 5. С. 195-200 – URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>
4. Черемошкіна Л. В., Королева Ю. М. Дистанционное обучение: плюсы и минусы. Вестник Государственного гуманитарно-технологического университета. 2020; 3: 28–31
5. Юдин Б. Л., Машичев А. С. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения. Молодой ученый. 2020. № 21 (311). 246-247.
6. Kaplan AM, Haenlein M. Higher education and the digital revolution: About MOOCs, SPOCs, social media, and the Cookie Monster. Business Horizons. 2016; 59 (4): 441–50.

#### Reference

1. Bataev V.V. Deikova T.N. Technologies of higher education of society in the framework of the transition from traditional to distance learning Problems of modern pedagogical education. Collection of scientific papers: Yalta: RIO GPA, 2019: 64 (3). 355 s.
2. Korolchuk A. COVID-19 pandemic and physical activity / Korolchuk A. Text: electronic // Fit-test: [site] - URL: <http://fit-test.ru/blog/covid-19/2020-05-22-pandemia-covid-19-and-physical-activity.aspx>
3. Milko M.M. Guremina N.V. Research of physical activity of students in conditions of distance learning and self-isolation. Modern high technologies. 2020. No. 5. P. 195-200 - URL: <http://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38056>
4. Cheremoshkina LV, Koroleva Yu. M. Distance learning: pros and cons. Bulletin of the State Humanitarian and Technological University. 2020; 3: 28-31
5. Yudin BL, Mashichev AS Physical activity during an epidemic: rules and restrictions. Young scientist. 2020. No. 21 (311). 246-247.
6. Kaplan AM, Haenlein M. Higher education and the digital revolution: About MOOCs, SPOCs, social media, and the Cookie Monster. Business Horizons. 2016; 59 (4): 441–50.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).20

Мохунько О. Д.

старший викладач кафедри спортивного вдосконалення

Гаврилова Н. Є.

старший викладач кафедри фізичного виховання

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

#### ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ НА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

В статті розкрито вплив самостійних занять фізичними вправами на покращення фізичного стану. Встановлено, що рівень стану здоров'я у сучасної молоді знаходиться на низькому рівні, що пов'язано з відсутністю мотивації до занять з фізичного виховання. Виявлено, що більшість студентів в деякій мірі не задоволені системою організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. В статті запропоновано шляхи підвищення престижності занять до фізичного виховання та покращення мотивації до самостійних занять фізичними вправами.

**Ключові слова:** фізична виховання, фізичні вправи, фізичний стан, здоров'я, студенти закладів вищої освіти.

**Mokhunko O., Gavrilova N. The influence of independent physical exercises on improving the physical status of students.** The article reveals the influence of independent physical exercises on the improvement of physical condition. It is