

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 3К (131) 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 3 К(131) 21. – с.457**

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:

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

**Головний редактор О. В. Тимошенко**

#### Редакційна колегія серії:

<b>Тимошенко О.В.</b>	доктор педагогічних наук, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Томенко О.А.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет;
<b>Путров С. Ю.</b>	кандидат педагогічних наук, професор Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Дьоміна Ж.Г.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова;
<b>Малечко Т.А.</b>	кандидат педагогічних наук, доцент, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
<b>Андрєєва О.В.</b>	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України;
<b>Грибан Г.П.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка;
<b>Пронтенко К.В.</b>	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Пронтенко В.В.</b>	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова;
<b>Ейдер Ежи</b>	доктор педагогічних наук доктор наук з фізичного виховання, професор Щецинського університету, Польща;
<b>Приймаков О.О.</b>	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 3 К (131) 2021

1.	<i>Martynova N.P., Kuzko E. O.</i> PROBLEMS OF DISTANCE LEARNING OF APPLICANTS OF HIGHER EDUCATION IN «PHYSICAL CULTURE».....	13
2.	<i>Medvedev P.Yu., Sevdalev S.V., Vrublevskiy, E.P.</i> THE METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING IN AN ANNUAL TRAINING CYCLE OF QUALIFIED FEMALE ATHLETES SPECIALIZING IN KAYAKING.....	17
3.	<i>Pryimakov Oleksandr, Eider Erzy, Pełkala Damian, Mazurok Nataliya</i> STAN FUNKCJONALNY I WYDOLNOŚĆ AEROBOWA FIZYCZNA OSÓB SPECJALIZUJĄCYCH SIĘ W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH SPORTU.....	21
4.	<i>Азаренкова Л. Л.</i> ПІДВИЩЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	25
5.	<i>Андрійчук А. С., Кузьменко В. Ю., Стельмахівська В. П.</i> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ФІЗИЧНУ ТЕРАПІЮ ПРИ СКОЛІОЗІ І-ІІ СТУПЕНЯ ДІВЧАТ 17-18 РОКІВ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	29
6.	<i>Антонова-Рафі Ю.В., Легезіна Л.О.</i> ВПЛИВ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ НА ПАЦІЄНТІВ З ГІНОЇДНОЮ ЛІПОДИСТРОФІЄЮ.....	33
7.	<i>Арефьев В. Г., Михайлова Н. Д.</i> БІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ.....	38
8.	<i>Базилевич Н.О., Божко С. А., Тонконог О. С.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА СИЛОВІ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ.....	41
9.	<i>Бакіко І. В., Дмитрук В. С., Ніколаєв С. Ю.</i> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ І САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ 5-ИХ ТА 11-ИХ КЛАСІВ.....	44
10.	<i>Бойчук Р. І., Шанковський А. З., Захаркевич Т. М.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	49
11.	<i>Бочкова Н. Л., Шевцова А. В.</i> МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ РЕВМАТОЇДНОМУ АРТРИТІ.....	53
12.	<i>Бочкова Н. Л., Філатова А. В.</i> АЛЬТЕРНАТИВНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ХВОРИХ ПІСЛЯ ЛІВОСТОРОННЬОГО ГЕМОРАГІЧНОГО ІНСУЛЬТУ НА РАННЬОМУ ВІДНОВНОМУ ЕТАПІ.....	56
13.	<i>Булейченко О. В., Підвальна О.В.</i> ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	59
14.	<i>Бурлака І. В., Лукачина А. В.</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я.....	63
15.	<i>Ващук Л., Кренделева В., Ковальчук Н.</i> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ МОЛОДІ.....	68
16.	<i>Вдовенко Н. В., Осипенко Г. А., Россоха Г. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА КОРЕКЦІЇ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗМІ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС НАПРУЖЕНОЇ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	72
17.	<i>Вихляев Ю.М.</i> ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ ТРАКЦІЇ ХРЕБТА.....	77
18.	<i>Воловик Н. І., Пупров О. Ю.</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ МЕТОДУ ПІЛАТЕС.....	82
19.	<i>Галай М. Д., Марущак М. О., Мішаровський Р. М.</i> ВПЛИВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ НА ЗАСВОЄННЯ ВПРАВ З М'ЯЧЕМ КООРДИНАЦІЙНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	85
20.	<i>Глагоцук О. Г.</i> СПЕЦИФІКА ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	88
21.	<i>Глуценко Н. В., Буренко М. С., Борисенко Н. В.</i> ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ ЗА СИСТЕМАМИ МАРИНИ КОРПАН В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ.....	92
22.	<i>Гоголь Т. В., Кіндрат В. К., Мамчур С. Л.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	97
23.	<i>Гончаренко І. С.</i> ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	101
24.	<i>Гордієнко О.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕСУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТОК.....	105
25.	<i>Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Краснов В. П.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ З ГИРЯМИ ЗІ СТУДЕНТАМИ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....	108
26.	<i>Гутько О.І., Остапенко Г.О., Хроменков Д.В.</i> ВЗАЄМОДІЯ ТРЕНЕРА І ПСИХОЛОГА В РОЗДІЛІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА БОРЦЯ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	112
27.	<i>Гуцул Н.З., Гудима Г. Б., Нестеренко Л. О.</i> МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З МЕТОЮ КОНТРОЛЮ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	115
28.	<i>Дідковський В. А., Матвієнко М. І.</i> СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК КОМПОНЕНТ ОСВОЄННЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ ОСНОВ САМОЗАХИСТУ.....	119
29.	<i>Данилко В. М.</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	123

3. Suslina Z.A. Sosudistye zabolovaniya golovnogo mozga: Epidemiologiya. Os-novy profilakiki / Suslina Z.A., Varakin Yu.Ya, Vereshchagin N.V. – М.: Meditsina, 2009. – 56 с. – (Prakticheskoe posobie).
4. Chernikova L. A. Neyroreabilitatsiya: sovremennoe sostoyanie i perspektivy razvitiya / Chernikova L. A.. // RMZh. – 2005. – S. 1453–1456..
5. Corbett B. A. Brief report: the effects of Tomatis sound therapy on language in children with autism / Corbett B. A., Shickman K., Ferrer E.. // [J]. Autism Dev Disord. – 2008. – №38. – С. 562–564.
6. Liepert J. Treat-ment-induced cortical reorganization after stroke in hu-mans / Liepert J., Bauder H., Miltner W.H. et al. //Stroke.–2000.–№1.–С.1210-1216.
7. Effectiveness of neuromuscular taping on painful hemiplegic shoulder: a randomised clinical trial / Pillastrini P., Rocchi G., Foschi P. et al.]// Disabil Rehabil. – 2015. –Vol. 18. – P. 1–7.
8. Taub E. Constraint-induced movement the rapy and massed practice / Taub E.// Stroke. – 2000. – №31 (4). – P. 986–988.
9. Effect of constraint-induced movement therapy on upper extremity function 3 to 9 months after stroke: the EXCITE randomized clinical trial / Wolf S.L., Winstein C.J., Miller J.P. et al.]// JAMA.–2006.–№296(17).–P.2095-2104.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).13  
УДК 378.15.31:796.035-042.65]:37.018.43

**Булейченко О. В.,**  
*старший викладач. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*  
**Підвальна О.В.**  
*старший викладач.*  
**Національний київський університет України**  
**Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського(Київ, Україна)**

#### **ОБГРУНТУВАННЯ ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ В САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП, ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

У даній роботі авторами досліджено, проаналізовано та обгрунтовано необхідність впровадження в процес самостійних занять студентів ЗВО віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, сучасних фітнес програм, а саме під час дистанційного навчання, таких як система інтервального тренування Табата, йога, каланетика, стретчинг тощо з метою зацікавлення й позитивного відношення студентів спеціальних медичних груп до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження. Самостійне опанування і використання даних рухових умінь і навичок, впроваджуючі нетрадиційні види фітнесу, необхідні для підвищення розумової та фізичної працездатності в умовах дистанційного навчання, в повсякденному житті, а також для формування позитивної особистості студентів - майбутніх молодих спеціалістів.

**Ключові слова:** фітнес програми, рухова активність, спеціальні медичні групи, система Табата, йога, здоров'язберігаючі технології, самостійні заняття, дистанційне навчання.

**Булейченко Е.В., Подвальная Е.В. Обоснование внедрения нетрадиционных видов фитнеса в самостоятельные занятия студентов ВУЗ, отнесенных к специальным медицинским группам, при дистанционном обучении.** В данной работе авторами исследованы и проанализированы необходимость внедрения в процесс самостоятельных занятий студентов вузов отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, при дистанционном обучении, современных фитнес программ, таких как система интервальной тренировки Табата, йога, калланетика, стретчинг и тому подобное. С целью заинтересованности и позитивного отношения студентов специальных медицинских групп к занятиям данными видами фитнеса, как одного из подходов в системе оздоровления и здоровьесбережения.

Самостоятельное овладение и использование данных нетрадиционных видов двигательных умений и навыков необходимо для повышения умственной и физической работоспособности в условиях дистанционного обучения, в повседневной жизни, а также для формирования положительной личности студентов - будущих молодых специалистов.

**Ключевые слова:** фитнес программы, двигательная активность, специальные медицинские группы, система Табата, йога, здоровьесберегающие технологии, самостоятельные занятия, дистанционное обучение.

**Buleychenko Olena, Pidvalna Olena Substantiation of the introduction of non-traditional types of fitness into independent studies of students of higher educational institutions, referred to special medical groups, during distance learning.** In today's conditions, the problem of independent study of students is acute. The study of ways to motivate students of higher education institutions to independent physical exercises and sports, for the period of distance learning, as well as the attitude of students to physical culture, is one of the current socio-pedagogical problems of the educational process, further development of mass health, sports and sports in the university. In this paper, the authors investigated, analyzed, and substantiated the need to introduce into the process of independent classes of university students classified by health to special medical groups, modern fitness programs, namely during distance learning, such as interval training Tabata and yoga. It is recommended, for independent classes, to choose the following types of fitness, such as those that do not require much time, available for performance as you can train anywhere, do not require pedagogical control (complexes were discussed individually), the ability to increase the load without

changing exercises. The student must perform exercises agreed with the teacher and therefore the risk of self-harm is minimal.

The aim was to interest and positive attitudes of students of special medical groups to engage in these types of fitness, as one of the approaches in the system of health and wellness. Independent mastery and use of these motor skills, introducing non-traditional types of fitness, necessary to improve mental and physical performance in distance learning, in everyday life, as well as to form a positive personality of students - future young professionals.

**Key words:** fitness programs, physical activity, special medical groups, Tabata system, yoga, health technologies, independent classes, distance learning.

**Постановка проблеми** та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. В умовах сьогодення гостро постає проблема самостійних занять студентів. Вивчення шляхів щодо формування мотивації студентів вищих навчальних закладів до самостійних занять фізичними вправами і спортом, на період дистанційного навчання, а також відношення студентів до фізичної культури, є однією із актуальних соціально педагогічних проблем навчально виховного процесу, подальшого розвитку масової оздоровчої, фізкультурної і спортивної роботи в ВНЗ. Тому у статті були запропоновані такі фітнес програми, які сприятимуть формуванню позитивного відношення студентів до самостійних занять з фізичного виховання у ВНЗ. Однією з проблем сьогодення, є зміцнення і збереження здоров'я населення України в зв'язку з його суттєвим погіршенням протягом останніх років [1,2,7]. За останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді значно погіршився. Свідченням цього є велика кількість (майже 90%) абітурієнтів вузів, що мають відхилення в стані здоров'я. Менше 5%, відносно здорової молоді, залишається до закінчення навчання у вищих навчальних закладах. На думку багатьох дослідників основними причинами такого становища, є дефіцит рухової активності протягом усього періоду навчання в освітніх установах, а в період дистанційного навчання ця проблема постала ще більш гостро. А тим паче це негативно відображається на студентах з відхиленням в стані здоров'я і віднесених, у зв'язку з цим, до спеціальних медичних груп. Від стану здоров'я людини залежить її успіх у навчанні, професійній і творчій діяльності. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, фізичну досконалість, позитивні моральні якості, стає найактуальнішим завданням виховання у сучасному суспільстві.

**Мета дослідження.** Метою проведеного нами дослідження була необхідність формування позитивного відношення студентів ВНЗ до самостійних занять фізичною культурою в період дистанційного навчання, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп сучасних не традиційних фітнес програм, таких як система Табата і йога. З метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до занять даними видами фітнесу, як одного із підходів в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність, як в умовах дистанційного навчання так і в повсякденному житті.

**Об'єкт дослідження** самостійний процес фізичного виховання здоров'язберігаючої спрямованості студентів спеціальних медичних груп.

**Предмет дослідження** самостійні заняття з фізичного виховання студентів спеціальних медичних групах в умовах дистанційного навчання, як традиційної спрямованості, так і з використанням нетрадиційних видів рухової активності. Аналіз стану проблеми в теорії і практиці фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп дозволив висунути таку гіпотезу: процес фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп відбувається більш успішно за таких умов: - орієнтації на мотиваційну сферу, рівень підготовленості і стан здоров'я студентів, що займаються; - раціональному комбінуванні традиційних та нетрадиційних видів оздоровчої спрямованості; - інтеграції фізичного виховання в навчальний процес майбутніх спеціалістів.

**Завдання дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, психолого-педагогічне спостереження.

**Викладення основного матеріалу** Дослідження було проведено серед студентів другого курсу, які мали досвід дистанційної роботи, Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова і Національного київського університету України Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи і зареєстровані на освітніх онлайн-платформах на період дистанційного навчання. Для пошуку раціональних підходів для самостійних занять, які мають за мету забезпечення і відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, впроваджували в навчальний процес фітнес програми, такі як система Табата і йога. Були враховані. Всього в експерименті брали участь 117 осіб: як дівчата, так і юнаки. Було розроблено анкету(дод.1), до якої увійшли питання, аналіз котрих дозволив вивчити та порівняти інтерес студентів до запропонованих програм. Опитування проводилось за згодою студентів. Студентам було рекомендовано, для самостійних занять, на вибір наступні види фітнесу, як такі що не потребують багато часу, доступні для виконання так як тренуватися можна де завгодно, не потребують педагогічного контролю (комплекси обговорювалися індивідуально), можливість збільшення навантаження не змінюючи вправи. Суттєвим є те, що студент виконує вправи узгоджені з викладачем і зв'язку з цим ризик завдати собі шкоди, мінімальний.

Система Табата –метод інтервального тренування, а саме підхід до тренувань. Тренування можна проводити, як з використанням обладнання, так і без нього. Вправи можна виконувати з різним атлетичним (гіри, гантелі, тіурекс), гімнастичним (м'ячі, гімнастичні палки, скакалка) та іншим інвентарем. Можна тренуватися з вагою власного тіла, де завгодно – в спеціалізованих приміщеннях, майданчиках в парку, в кімнаті будинку. Можна використовувати будь-яку форму фізичних вправ, яка дасть вам можливість тренуватися в інтервалах, запропонованих системою Табата.

Тренування за протоколом Табата виконуються наступним чином: 20 секунд роботи і 10 секунд відпочинку – це один підхід, одна вправа, яку ви обрали і яка повторюється 8 разів, що в цілому займає 4 хвилини. Класичний варіант, чотири вправи по 4 хвилини. Табата дозволяє навантажити м'язи так, що організм сприймає тренування, як сигнал до їх

нарошення. Це призводить до того, що зростання м'язової тканини супроводжується зниженням жирової, а численні варіації вправ, спрямованих на максимальне залучення в роботу м'язів дозволяє істотно наростити їх там, де це особливо необхідно. Перевагами тренувань за протоколом Табата є зміцнення м'язового корсета, підвищення енергії і працездатності, відновлення порушених функцій організму, підвищення розумової і фізичної працездатності.

Кількість і різноманітність вправ, які необхідно виконати за цей час можуть відрізнятися в залежності від поставлених цілей, але в цілому, вони повинні відповідати наступним вимогам:

- включати в роботу максимальну кількість м'язів і м'язових волокон;
- бути простими, щоб не втратити контроль за технікою їх виконання;
- втомлювати, тобто бути досить важкими для 20 секунд;
- підібрані відповідно діагнозу (для спеціальної медичної групи).

Дихати потрібно інтенсивно, забезпечуючи повноцінне постачання крові, м'язів і всього організму киснем. Тренування за протоколом Табата необхідно починати з розминки, тривалістю 5-10 хвилин. Після завершення основної частини тренування необхідно виконати заминку, 5-10 хвилин ходьби і розтяжки. Тренування за системою Табата починають з 4 вправ по 4 хвилини. Рівень підготовки зростає, і в тренування можна додавати більш складні вправи. Загальний час тренування може доходити до 25- 30 хвилин.

Прогрес в тренуваннях за системою Табата контролюється Табата-рахунком. В ході 4-хвилинного циклу виконується одна вправа, фіксується кількість виконаних повторень у кожному підході. Це виглядає так: вправа – прес; кількість повторень–15-12-12-10-9-8-8-7. В разі зростання суми даних чисел, у тренуваннях спостерігається прогрес. Краще прогрес помітний у тому випадку, якщо ростуть останні цифри. Це говорить про те, що можна виконати більше роботи за той же часовий інтервал.

Суть йоги - досягнення гармонії всередині себе і з навколишнім світом. Йога - це давня і в той же час вічно молода система так як інтерес до неї не згасає, а все більше зростає. Вправи – це асани, динамічні і дихальні вправи. Динамічні вправи прискорюють виведення токсинів, створюють здорове і сильне тіло. Дихальні вправи, дозволяють накопичувати необхідну кількість життєвої енергії (прани). Комплекс йоги, набір асан – статичні вправи з йоги, були запропоновані на вибір з урахуванням уподобань і діагнозів. [3]. Їх особливість в тому, що на відміну від звичайних статистичних вправ, особлива увага приділяється дихальному циклу. Асани виконуються без затримки дихання. Під час однієї асани необхідно виконувати 3-4 дихальних цикли. Збільшувати навантаження в даній програмі можна збільшуючи кількість дихальних циклів (4-8) Один дихальний цикл складається з вдиху та видиху.

Асани - пози, за допомогою яких ми впливаємо на нервові центри. За допомогою певного комплексу асан ми впливаємо на групу нервових центрів. В набір асан входять: поза гори (тадасана), поза стільця (уткасана), поза трикутника (утхіта триконасана), поза дерева (врікшасана), поза героя (вірабрахадрасана 2), поза воїна (вірабрахадрасана 1), поза напівмісяця (ардха чардрасана), поза собаки (адмо мукха шванасана), поза інтенсивного витягання (уттанасана), поза лука (дханурасана), поза кобри (бхуджангасана), поза сфінкса (ардха бхуджангасана), поза саранчі (шалабхасана), поза містка (сету бандхасана), поза мерця (шавасана) [4,5,6].

Дані види активності, враховують і мінімальну кількість часу, який необхідний для виконання роботи, і не бажання студентів займатися самостійно, і бажання студентів щодо їх уподобань, тощо.

Рекомендовані фітнес програми запропоновані з метою зацікавлення й позитивного відношення студентів до самостійних занять, як засобу в системі оздоровлення та здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп, які будуть забезпечувати відновлення порушених функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в період дистанційного навчання, і повсякденному житті [8,9,10].

**Висновки** щодо рекомендованих нетрадиційних фітнес програм, таких як система Табата і йога, для формування позитивного відношення студентів ВНЗ до самостійних занять фізичною культурою в період дистанційного навчання, шляхом впровадження у навчальний процес спеціальних медичних груп, визначені в результаті формувального експерименту на основі статистично достовірних показників анкетування студентів спеціальних медичних груп. За допомогою анкетування, було з'ясовано, що у молоді відсутнє бажання займатися самостійно, відсоток студентів, які усвідомлено ставляться до самостійних занять, невеликий. Нашим завданням було запропонувати їм не складні й не тривалі за часом види фітнесу. Найбільше мотивує студентів до занять, це контроль в вигляді заліку. Рекомендовані види, дають підстави розраховувати на формування інтересу студентів(в зв'язку з не традиційністю) і залучення до занять даними видами фітнесу, як одного з підходів фізичного виховання в оздоровленні та здоров'язбереженні студентів спеціальних медичних груп, що будуть забезпечувати відновлення порушень функцій організму, підвищувати розумову і фізичну працездатність в умовах навчальної діяльності ВНЗ, а також, як майбутніх спеціалістів в своїх галузях.

Перспективи використання результатів дослідження полягають в суттєвому перегляді змісту роботи з даним контингентом студентів. Для цього необхідно ширше впроваджувати нові здоров'язберігаючі технології як традиційні (вправи ранкової гігієнічної гімнастики, плавання, Шейпінг, ритмічна гімнастика рухливі ігри та ін.), так і нетрадиційні фізкультурно-оздоровчі технології (Табата, йога, каланетика, стретчинг, пілатес тощо).

Додаток 1.

Питання	КПІ імені Ігоря Сікорського	НПУ імені М.П.Драгоманова
1. Як Ви вважаєте, чи достатньо вам рухової активності під час дистанційного навчання?	Так – 61% Ні – 39%	Так – 56% Ні – 44%

2. Чи подобається вам самостійно займатися фізичними вправами?	Так – 29% Ні – 71%	Так – 26% Ні – 74%
3. Чи займаєтеся Ви самостійно фізичними вправами для: а) підтримки своєї фізичної форми? б) для зміцнення здоров'я? в) для отримання заліку? г) не займаюся взагалі?	15% 16% 39% 36%	21% 13% 15% 49%
4. Чи займалися би Ви самостійно фізичними вправами, якби не було жодної форми контролю?	Так – 37% Ні - 63%	Так – 33% Ні - 67%
5. Скільки разів на тиждень Ви включаєте фізичні вправи для самостійних занять: а) 1 раз та менше. б) 2 рази на тиждень. в) 3 рази та більше.	19% 14% 7%	18% 17% 6%
6. Ви можете включити свої фізичні навантаження у свій повсякденний графік?	Так – 19%	Так - 17%
7. Яку форму навчання ви обрали би з фізичного виховання, якби не дистанційне навчання: а) Самостійні. б) По секціям. в) Групові.	5% 54% 41%	6% 49% 45%

#### Література

1. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах (статистико-аналитический справочник). – К. – 2000. – 205 с.
2. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000 год. – К. – 2001. – 304 с.
3. Бойко В.С., Йога. Искусство коммуникации / Библиотека классической йоги; Червонная О. – Нижний Новгород, Деком, 2017. – 640 с.
4. Булейченко О. В., Підвальна О. В. Формування інтересу до нетрадиційних видів фітнесу як засобів здоров'язбереження студентів спеціальних медичних груп / О. В. Булейченко, О. В. Підвальна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3К. - С. 101-105.
5. Энциклопедия асан [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <https://narfu.ru/agnu/www.agtu.ru/fad08f5ab5ca9486942a52596ba6582elit.html>
6. Роузен. Р., Йога дыхания. Пранаяма. / Белосеев О.Г., Дашко И.Э. – Республика Беларусь, Поппури, 2012. – 416 с.
7. Lisitsyn Yu. P. Obschestvennoe zdorove i zdravoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyn. – 2-e izd. – М.: GEOTAR Media, 2010. – 512 s
8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – М.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.
9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - К.: Olimp. I-ra, 2004. - 375 с.
10. Томащук О. Г., Сенько В. І. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. Матеріали XVI всеукраїнської практично-пізнавальної конференції «Наукова думка сучасності і майбутнього». 2020. – Режим доступу: [aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannystudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh](http://aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannystudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh)

#### Reference

1. Zdorov'e naseleniya Ukrainy i deyatel'nost' lechebno-profilakticheskikh zavedenij sistemy ohrany zdorov'ya Ukrainy v 1990-1999 godah (statistiko-analiticheskij spravochnik). – К. – 2000. – 205 s.
2. Sostoyanie zdorov'ya naseleniya Ukrainy i rezul'taty deyatel'nosti zavedenij ohrany zdorov'ya. Ezhegodnyj doklad MOZ Ukrainy, 2000 god. – К. – 2001. – 304 s.
3. Bojko V.S., Joga. Iskusstvo kommunikacii / Biblioteka klassicheskoi jogi; CHervonnaya O. – Nizhnij Novgorod, Dekom, 2017. – 640 s.
4. Bulejchenko O. V., Pidval'na O. V. Formuvannya interesu do netradicijnih vidiv fitnesu yak zasobiv zdorov'язberezhennya studentiv special'nih medichnih grup / O. V. Bulejchenko, O. V. Pidval'na // Naukovij chasopis [Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova]. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi (fizichna kul'tura i sport). - 2017. - Vip. 3K. - S. 101-105.
5. Enciklopediya asan [Elektronnij resurs]. - Rezhim dostupu: <https://narfu.ru/agnu/www.agtu.ru/fad08f5ab5ca9486942a52596ba6582elit.html>
6. Rouzen. R., Joga dyhaniya. Pranayama. / Belosheev O.G., Dashko I.E. – Respublika Belarus', Poppuri, 2012. – 416 s.

7. Lisitsyn Yu. P. Obschestvennoe zdorove i zdavoohranenie : uchebnik / Yu. P. Lisitsyn. – 2-e izd. – M.: GEOTAR Media, 2010. – 512 s
8. Mogendovich M. G. O mehanizmah terapevticheskogo deystviya fizicheskikh uprazhneniy pri boleznyah / Mogendovich M. G. // Fizicheskaya kultura i zdorove. – M.: Meditsina, 1963. – S. 259-262.
9. Houli E. T. Rukovodstvo instruktora ozdorovitel'nogo fitnesa / Ed. T. Houli, B. D. Frenks. - K.: Olimp. I-ra, 2004. - 375 s.
10. Tomashchuk O. G., Sen'ko V. I. Organizaciya fizichnogo viovannya studentiv zakladiv vishchoї osviti u suchasnih umovah. Materiali XVI vseukrains'koї praktichno-piznaval'noї konferencii «Naukova dumka suchasnosti i majbut'nogo». 2020. – Rezhim dostupu: [aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannyastudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh](http://aukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internetkonferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannyastudentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh)

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).14  
УДК 796.052.24

**Бурлака І.В.,**  
**ст. викладач кафедри фізичного виховання**  
**Лукачина А.В.,**  
**ст. викладач кафедри фізичного виховання**  
**Національний технічний університет України**  
**«Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського», Київ**

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ТА ЙОГО ЦІННІСТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЯК СПОСОБУ УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Проаналізовано відношення студентів відділення тенісу, для яких теніс є видом фізичного виховання, до занять з фізичного виховання та досліджено зв'язок між їх оцінкою власного здоров'я та роллю рухової активності в його підтримці. Проаналізовано можливі причини післятренувальної втомлюваності студентів, а саме – можливий зв'язок втомлюваності з перевантаженням академічними заняттями. Наведено дані опитування, проведеного серед студентів-тенісистів та намічено подальший хід дослідження. Вказано на необхідність окремого дослідження з введенням додаткових об'єктивних фізіологічних параметрів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, стан здоров'я, цінність рухової активності, студенти ЗВО неспортивного профілю, післятренувальна втомлюваність, академічне навантаження студентів, теніс, самостійні заняття

**Бурлака І.В., Лукачина А.В. Физическое воспитание в заведениях высшего образования и его ценность для студентов как способа укрепления здоровья.** Проанализировано отношение студентов отделения тенниса, для которых теннис является видом физического воспитания, к занятиям по физвоспитанию и исследована связь между их оценкой собственного здоровья и ролью двигательной активности в его поддержании. Проанализированы возможные причины послетренировочной усталости студентов отделения тенниса кафедры физвоспитания КПИ им. Игоря Сикорского, а именно – возможная связь усталости с перегруженностью академическими занятиями. Наведены данные опроса, проведенного среди студентов-теннисистов и намечен дальнейший ход исследований. Отмечена необходимость проведения отдельного исследования с введением дополнительных объективных физиологических параметров.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, состояние здоровья, ценность двигательной активности, студенты ЗВО неспортивного профиля, послетренировочная усталость, академическая загрузка студентов, теннис, самостоятельные занятия.

**Burlaka Iryna, Lukachyna Anatolij. Physical education in higher education institutions and its value for students as a method of maintaining health.** Analyzed was the attitude of tennis students who take tennis lessons in the frame of the curriculum of physical education. Correlation between self-assessment of their own health and the role of motor activity in supporting health were examined.

Possible causes of post-workout fatigue of students of tennis department at Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute were analyzed. Namely, possible connection of post-workout fatigue with tough academic curriculum of students was under research.

Students attitude to motor activity and sports was investigated from the prospective of its value for them among other types of leisure activities.

Students willingness to spend money on fitness and sports showed that these sort of free time activities are not their priority, but still are mentioned among the ones which are worth paying for. The analysis made proved the need for additional research with introduction of additional objective physiological parameters. Research methodology in the form of focus group discussions was considered to be applicable in further research to get deeper understanding of students' motivation for physical activity.

**Key words:** post-workout fatigue, tough academic curriculum, tennis, self-education, physical education, health status, value of motor activity, students of non-sport university profile.

**Постановка проблеми.** Дослідження відношення студентської молоді до фізичної активності проводяться постійно. Міністерство молоді та спорту України розробляє програми покликані сприяти підвищенню інтересу молодих людей до спорту та активного проведення дозвілля і поглиблення розуміння молодими людьми важливості здорового способу