

6. Bazylevs'kyi A.H. Osnovy formirovaniya taktovnoho myslennya u napadi yunykh basketbolistiv / A.H. Bazylevs'kyi, I.D. Hlaziryn // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – 2011. – № 1. – S. 11–16.
7. Belykh-Silayev D.V. Vizualizatsiya deystviy yunykh bortsov greko-rimskogo stilya na osnove mul'timediynykh tekhnologiy v protsesse vypolneniya zadaniy tekhniko-takticheskoy podgotovki / D.V. Belykh-Silayev, G.N. Germanov, CH.T. Ivankov // Uchenyye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgaffa. – 2014. – № 10 (116). – S. 34–39.
8. Ivanova L. Analiz informatsiynykh tekhnolohiy v haluzi fizychnoy kul'tury i sportu / L. Ivanova, O. Savel'yeva // Kontsept. – 2015. – № 8. – S. 1–6.
9. Kashuba V. Innovatsiyni tekhnolohiyi v suchasnomu sporti / V. Kashuba // Sportyvnyy visnyk Prydniprova. – 2016. – № 1. – S. 46–57.
10. Laputyn A.N. Suchasni problemy vdoskonalennya tekhnichnoyi maysternosti sport-smeniv v olimpiys'komu i profesiynomu sporti / O.M. Laputyn, N.A. Nosko // Fizychno vykhovannya studentiv. – 2002. – № 4. – S. 3–18.
11. Lopat'yev A.O. Enerhoinformatsiyni ta hravitatsiyni vzayemodiyi u funktsionuvanni systemy «strilets'-zbroya-mishen'» / A.O. Lopat'yev, Vlasov, A.P. Demichkovs'kiy // Aktual'ni problemy fizkul'turnoy osvity. – 2017. – № 12. – S. 26–33.
12. Podolyaka O.B. Navchal'na komp'yuterna prohrama «Rehbi-13» dlya Vdoskonalennya navchal'no-trenaval'nykh protsesa v rehbilii / O.B. Podolyaka. – Slobozhans'kyi nauko-sportyvnyy visnyk. – 2011. – № 4. – S. 163–171.
13. Sirenko P.O., Korolins'ka S.V., Sirenko YU.P. (2013). Osoblyvosti interferentsiynoyi elektromiogrami pryamoho m'yaza stehna u kvalifikovanikh futbolistiv v konteksti spetsial'noyi vpravo / P.O. Sirenko, S.V. Korolins'ka, YU.P. Sirenko // Pedahohika, psykhohohiya ta medyko-biolozhichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu. – № 8. – S. 92–98.
14. Tyshchenko V. O. Vykorystannya tekhnichnykh zasobiv u handboli V. O. Tyshchenko. // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi. – 2014. – № 17. – S. 586–591.
15. Tyshchenko V.O. Innovatsiyni testy vyznachennya urovnya psykhomotoryky u sportyvnykh Ihrakh / V.O. Tyshchenko // Naukovyy chasopys natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoy kul'tury (fizychna kul'tura i sport): Zb.naukovykh prats' / Za red. H.M. Arzyutova. – K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2015. – Vyp. 3K2 (57) 15. – S. 332–337.
16. Tyshchenko V.O. Svitlova platforma dlya Vdoskonalennya tekhnichnoyi maysternosti u sportyvnyy aerobitsi ta fitnesi / V.O. Tyshchenko // Fizychna Aktyvnist', zdorov'ya i sport. – 2017. – № 4. – S. 50–55.
17. Tyshchenko V. O. Innovatsiyni tekhnolohiyi testuvannya taktovnoho myslennya handbolistiv visokoyi kvalifikatsiyi / V.O. Tyshchenko, O.V. Sokolova // Visnyk Zaporiz'koho nats. un-tu. – 2016. – № 2. – S. 153–162.
18. Shestakov M.P. Upravlinnya tekhnichnoyu pidhotovkoyu v lehkyy atletytsi na osnovi komp'yuternoho modelyuvannya / M.P. Shestakov // Nauka v olimpiys'komu sporti. – 2005. – № 2. – S. 187–196.
19. Kozina Zh., Sobko I., Yermakova T., Cieslicka M., Zukow W., Chia M., Goncharenko V., Goncharenko O., Korobeinik V. Psycho-physiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams. Journal of Physical Education and Sport. Romania: EUP, 2016. 16 (4), Art 213. 1348–1359.
20. Owens N. Hawk-Eye tennis system. (Anhl.) // International Conference on Visual Information Engineering. July 2003. 495. P. 182–185.
21. White, A. D., & MacFarlane, N. G. (2015). Analysis of international competition and training in men's field hockey by global positioning system and inertial sensor technology. The Journal of Strength & Conditioning Research, 29 (1), 137–143.
22. <https://taktikr.com/Fußballtraining-App/>
23. <https://novate.ru/blogs/140813/23740/>

Холодова О. С.,

к.фіз.вих, доцент кафедри ТМФВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

Кривчикова О. Д.,

К.п.н., доцент, доцент кафедри ТМФВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

Заяц Л. М.

ст. викладач кафедри ТМФВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

Зубарев Д. О.,

магістрант кафедри ТМФВ

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м Київ

ВПЛИВ СТАЖУ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ ЙОГІВ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

В статті піднімається проблема збереження здоров'я сучасної молоді засобами фізичної культури, яка володіє дуже могутнім потенціалом для покращення духовного, психічного та фізичного стану здоров'я людини. Під час дослідження порівнювались характеристики показників основних компонентів здоров'я студентів та їх фізичного розвитку в залежності від стажу занять гімнастикою йогів. Встановлено позитивний вплив цього виду рухової активності на організм студентів, а саме: йога нормалізує вагу тіла і, відповідно, фізичний розвиток юнаків та дівчат; покращує діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищує фізичну роботоздатність студентів. Заняття

йогою значно підвищують силу всіх основних груп м'язів та загальний рівень фізичного здоров'я. Позитивні зміни в стані здоров'я спостерігаються вже через кілька місяців занять, а його високого рівня можна досягти за два роки занять гімнастикою йогів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, гімнастика йогів, фізичне здоров'я.

Холодова О. С., Кривчикова О. Д., Ефанова В. В., Зубарев Д. А. Влияние стажа занятий гимнастикой йогов на физическое здоровье студентов. В статье поднимается проблема сохранения здоровья современной молодежи средствами физической культуры, которая владеет мощным потенциалом для улучшения духовного, психического и физического здоровья человека. В ходе исследования сравнивались характеристики показателей основных компонентов здоровья студентов и их физического развития в зависимости от стажа занятий гимнастикой йогов. Установлено положительное влияние этого вида двигательной активности на организм студентов, а именно: йога нормализует вес тела и, соответственно, физическое развитие юношей и девушек, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает физическую работоспособность студентов. Занятия йогой значительно повышают силу всех основных групп мышц и общий уровень физического здоровья. Положительные изменения в состоянии здоровья наблюдаются уже через несколько месяцев занятий, а его высокого уровня можно достичь за два года занятий гимнастикой йогов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, гимнастика йогов, физическое здоровье.

Kholodova, O. S., Krivchikova, O. D., Efanova, V. V., Zubarev, D. A. The influence of the experience of yoga gymnastics on students' physical health. The article raises the problem of preserving the health of modern youth by means of physical culture, which has a very powerful potential for enhancement the spiritual, psychological and physical state of human health. This is relevant because in recent decades in Ukraine has been a tendency for a steady decrease in the level of physical fitness and student's functional state of health. Therefore, we have an immediate problem. It is the involvement of boys and girls in active classes. The analysis of scientific and methodological literature made it possible to find out the beneficial effects of gymnastics of yogis on the human body. This kind of physical activity is gaining in popularity both in Ukraine and abroad. The study compared the characteristics of the indicators of the main components of the student's health and their physical development, depending on the experience of doing yoga, in exactly: Kettle index, heart rate, blood pressure, Ruffie index, Skibinsky index, orthostatic test, Stange test and Genchi test. The positive influence of this type of physical activity on the organism of students is established. It has been found that yoga normalizes body weight and, apparently, the physical development of boys and girls; improves the activity of the cardiovascular and respiratory systems, increases the physical fitness of students. Yoga classes greatly increase the strength of all main muscle groups and the overall level of physical health. The positive changes in the state of health are observed in several months of occupation. His high level can be achieved in two years doing yoga. Consequently, gymnastics of yogis can be recommended in order to improve the physical health and physical fitness of students of Ukraine.

Key words: physical education, students, gymnastics of yogis, physical health.

Постановка проблеми. Сучасні наукові дослідження свідчать про те, що більшість людей, при дотриманні правил здорового способу життя, має можливість жити до 100 років та більше, одночасно покращуючи генофонд майбутніх поколінь [1, 11].

Здоров'я – найдавніша та найважливіша проблема людства. Воно є безцінним скарбом не тільки кожної окремої людини, але й усього суспільства. Міцне здоров'я допомагає людині ефективно реалізовувати свої плани, успішно вирішувати життєві завдання, долати труднощі, а, якщо треба, то й значні перенавантаження. Здоров'я, розумно збережене та добре укріплене, забезпечує довге та активне повноцінне життя [3].

Нажаль, багато людей не дотримуються самих простих, обґрунтованих наукою норм здорового способу життя. Деякі з них стають жертвами особистої бездіяльності і, як наслідок, гіподинамії, що призводить до раннього старіння організму в цілому. Інші – мають звичку нерационально харчуватись, постійно переїдаючи, тим самим призводячи себе до проблем з ожирінням, захворювань серцево-судинної та травної систем, а подекуди й до цукрового діабету. Треті – нехтують поняттям балансу між навантаженням на роботі та відпочинком, не знаючи як своєчасно переключатись з виробничих та побутових проблем. Це призводить їх організм до фізичного, розумового та психічного перенавантаження, роблячи людину невірноваженою, з порушенням режиму сну, що може привести до нервового зриву, депресії та, як наслідок, до захворювання внутрішніх органів. Четверта категорія людей – це люди із залежністю від поганих звичок, таких, як алкоголізм, куріння, а іноді й наркозалежність, які не тільки скорочують своє життя, але й носять деструктивний характер впливу на життя близьких до них людей та на суспільство в цілому [4, 8].

На думку багатьох фахівців, одним з факторів збереження здоров'я є заняття фізичною культурою, яка є найефективнішим засобом покращення якості життя. Сучасна фізична культура володіє дуже могутнім потенціалом для підвищення духовного, психічного та фізичного стану здоров'я людини. У наш час проходить бурхливий розвиток системи оздоровчої фізичної культури, яка стає одним з основних факторів здорового способу життя. І чим раніше почати займатись руховою активністю, тим більше шансів залишатись здоровим протягом багатьох років, зберігаючи активне довголіття. Тому залучення студентської молоді до активних занять є проблемою сьогодення, яка потребує негайного вирішення [2, 8].

Це є наразі актуальним тому, що в останні десятиліття в Україні спостерігається тенденція постійного зниження рівня фізичної підготовленості та функціонального стану здоров'я студентської молоді. Збільшується кількість молодих людей, які мають захворювання серцево-судинної та дихальної систем, порушення опорно-рухового апарату, різні

захворювання кишково-шлункового тракту. Високий відсоток студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та порушенням здоров'я становить гостру проблему вибору методів фізичного виховання та відповідності їх стану [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показав, що одним зі шляхів вирішення проблеми може бути використання гімнастики йоґів, яка за останні два десятиріччя набула дуже великої популярності, як у всьому світі так і в Україні. Йоґою займаються найвідоміші політики, діячі культури та мистецтва, провідні спортсмени, найвпливовіші члени суспільства та безліч звичайних людей різного віку та статі. Цей факт пояснюють високим позитивним впливом на стан здоров'я тих, хто займається, малою ресурсозатратністю та простотою в освоєнні цієї найдавнішої системи покращення фізичного здоров'я. Сучасні наукові дослідження свідчать про корисний вплив гімнастики йоґів на здоров'я людини [5], фізичні та вольові якості, доведено, що в результаті занять йоґою покращується робота мозку і підвищується коефіцієнт інтелекту, змінюється біохімічний склад крові [9], знижується кров'яний тиск та покращується стан хворих бронхіальною астмою [5]. Виділено стресовий, психосоматичний, гормональний та енергетичний механізми впливу елементів гімнастики йоґів на організм [6]. Визначено соціальне значення практики йоґи, яке засновано на активізації енергетичного потенціалу людини, профілактиці психологічного стресу і вихованні здорової гармонійної особистості [12].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. В той же час виявлено недостатню кількість розробок, які б розкривали ефективність використання гімнастики йоґів в процесі фізичного виховання і особистої фізичної культури студентської молоді. Не виявлено даних про її вплив на показники фізичного здоров'я студентів в залежності від стажу занять та не визначені особливості основних його компонентів в залежності від стажу занять [5, 9]. Тому **метою нашого дослідження** стало визначення особливості основних компонентів фізичного здоров'я студентів з різним стажем занять гімнастикою йоґів.

Виклад основного матеріалу. Сучасне життя вимагає від здобувачів вищої освіти будь-якої галузі не тільки глибоких знань своєї майбутньої професії, а й високого фізичного розвитку, функціонального стану, рівня фізичної підготовленості, підвищення резистентності організму та покращення психо-емоційного стану. Це допоможе майбутнім фахівцям мати менше проблем зі здоров'ям, з легкістю справлятися з педагогічним навантаженням на лекційних заняттях, у спортивних змаганнях та показувати кращий результат при перевірці якості практичних новичок [7].

Аналіз передової практики показав, що у сфері оздоровчої фізичної культури йде активний пошук інноваційних засобів фізичного виховання з метою досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини у відповідності з її мотивацією, інтересами, потребами з урахуванням індивідуальних особливостей. Одним з них, безумовно, вважається такий вид фізичної активності, як гімнастика йоґів, яка може стати потужним засобом формування мотивації до здорового способу життя та, як наслідок, до покращення здоров'я в цілому [10].

Для перевірки цього припущення нами проводилось дослідження на базі діючої секції гімнастики йоґів в Національному педагогічному університеті ім. М. П. Драгоманова м. Києва, в якому приймали участь 24 студента (12 юнаків та 12 дівчат, віком від 18 до 25 років) різних закладів вищої освіти з різним стажем занять. Вони були поділені на три групи:

- перша група – 8 студентів (4 юнака та 4 дівчини), які мають стаж занять йоґою від 3 місяців до півроку;
- друга група – 8 студентів (4 юнака та 4 дівчини), які мають стаж занять йоґою приблизно в 1 рік;
- третя група – 8 студентів (4 юнака та 4 дівчини), зі стажем занять гімнастикою йоґів більше 2 років.

Експеримент продовжувався з 1 березня по 25 травня 2018 року.

Заняття проводились чотири рази на тиждень та тривали приблизно 60 хвилин. Програма занять була розроблена Зубаревим Д. та полягала в тому, що кожне тренування відрізнялось від іншого, жодного разу не повторювалась послідовність вправ та асан. Тривалість заняття, час виконання динамічних та статичних вправ був однаковим для всіх студентів. Різниця між групами полягала в складності та технічності вправ і положень, які виконувались, та в часі затримки дихання у пранаямах після вдиху або видиху. Це було обумовлено тим, що студенти, які мали різний стаж, занять повинні були прикладати приблизно однакові зусилля й мали приблизно однаковий рівень стомлення під час навантажень.

Таким чином, були створені однакові умови для всіх учасників експерименту, незалежно від їх стажу занять йоґою.

Після трьох місяців занять у кожній групі студентів вимірювались антропометричні показники, показники, які оцінювали стан серцево-судинної і дихальної систем, та проводилось педагогічне тестування силових здібностей. Ці дані дозволили розрахувати індекси, які характеризували функціональні можливості організму, та оцінити фізичне здоров'я юнаків і дівчат за методикою Апанасенка.

Із показників фізичного розвитку були визначені довжина та маса тіла з наступним розрахунком індексу Кетле. Йоґо середньогрупові значення представлені в табл. 1, які свідчать про те, що у дівчат, які тільки почали займатись, ІК перевищує норму. В той же час у студенток другої і третьої груп ІК в нормі. Аналіз отриманих даних показав, що заняття гімнастикою йоґів нормалізують вагу тіла і відповідно сприяють нормалізації фізичного розвитку молоді.

Таблиця 1

Значення індексу Кетле в залежності від стажу занять гімнастикою йоґів, ум. од.

Група	Юнаки			Дівчата		
	ІК	S	Оцінка	ІК	S	Оцінка
1 група (3–6 міс.)	24,5	3,14	Норма	26,4	1,62	Перевищення
2 група (1 рік)	23,5	0,48	Норма	21,7	0,55	Норма
3 група (>2 років)	21,6	0,18	Норма	20,2	1,21	Норма

Визначення ЧСС та артеріального тиску проводились перед основним заняттям. Для більшої валідності результатів студентам була надана можливість до початку вимірювання протягом 10 хвилин привести дихальну, серцево-судинну та нервову системи до спокійного стану, шляхом повільного розслабленого дихання лежачи чи сидячи. В табл. 2. представлено

середньогрупові значення цих показників, які свідчать про позитивний вплив йоги на серцево-судинну систему.

Таблиця 3.3

Значення показників ССС в залежності від стажу занять гімнастикою йогів, ум. од.

Група	Юнаки				Дівчата			
	ЧСС, уд.хв ⁻¹	S	АТсист, мм.рт.ст.	S	ЧСС, уд.хв ⁻¹	S	АТсист, мм.рт.ст.	S
1 група	69	2,2	120	4,1	68	3,3	118,7	4,79
2 група	63	2,4	113,7	2,52	61	2,1	111,2	8,54
3 група	59	2,3	111,2	4,79	59	2,3	107,5	2,89

Фізична роботоздатність студентів, які приймали участь в експерименті, визначалась за значеннями індексу Руф'є, який характеризує здатність до відновлення після стандартного фізичного навантаження. Представлені в таблиці 3 результати проби Руф'є по групах свідчать про підвищення фізичної роботоздатності студентів зі збільшенням стажу та набуття високої роботоздатності вже після двох років занять.

Таблиця 3

Значення показників індексу Руф'є в залежності від стажу занять гімнастикою йогів, ум. од.

Група	Індекс Руф'є	S	Рівень
1 група	Юнаки	8,7	Середній
	Дівчата	9	
2 група	Юнаки	5,8	Вище середнього
	Дівчата	7,5	
3 група	Юнаки	4,4	Високий
	Дівчата	4,4	

Для визначення готовності серцево-судинної системи організму студентів до фізичних навантажень проводилась ортостатична проба. Її результати, що представлені у табл. 4, свідчать про нормалізацію діяльності ССС під впливом занять гімнастикою йогів вже після одного року занять.

Таблиця 4

Значення ортостатичної проби студентів в залежності від стажу занять йогою, ум. од.

Група	Значення ортостатичної проби, уд.хв ⁻¹	S	Оцінка
1 група	Юнаки	18,3	Задовільно
	Дівчата	20,5	
2 група	Юнаки	12,2	Добре
	Дівчата	14,3	
3 група	Юнаки	7,8	Відмінно
	Дівчата	9,1	

В процесі дослідження оцінювали також рівень функціональних можливостей дихальної системи та вольових якостей студентів за значенням індексу Скибінського. Середньогрупові результати цих показників представлено у табл. 5. Досягнення його високих значень вже після року навчання дівчатами та після другого юнаками підтверджують позитивний вплив занять гімнастикою йогів на організм студентів.

Таблиця 5

Значення індексу Скибінського в залежності від стажу занять гімнастикою йогів, ум. од.

Стаж занять йогою	Значення індексу Скибінського	S	Рівень
1 група	Юнаки	2761,5	Середній
	Дівчата	1784,7	Вище серед.
2 група	Юнаки	4342	Вище серед.
	Дівчата	3314	Високий
3 група	Юнаки	7613	Високий
	Дівчата	4631,5	

Здатність дихальної системи студентів до утилізації кисню оцінювали за допомогою результатів функціональних проб із затримкою дихання після вдиху та видиху. Результати середньогрупових результатів проб Штанге і Генчі, які представлені у табл. 6, свідчать про те що дворічне заняття йогою сприяє нормалізації цього показника.

Таблиця 6

Значення результатів проб Штанге і Генчі в залежності від стажу занять йогою, ум. од.

Стаж занять йогою	Проба Штанге, с	S	Рівень	Проба Генчі, с	S	Рівень
1 група	Юнаки	45	Нижче норми	26	3,3	Нижче
	Дівчата	39		23	3,6	Норми
2 група	Юнаки	58	Нижче норми	33	3,1	Нижче
	Дівчата	54		35	2,4	Норми
3 група	Юнаки	84	Норма	53	4,4	Норма
	Дівчата	74		54	3,1	

Також в процесі дослідження було проведено педагогічне тестування, під час якого оцінювався рівень силової підготовленості у наступних контрольних вправах: підтягування у висі на високій (юнаки) та у висі лежачи на низькій (дівчата) перекладині, згинання-розгинання рук в упорі лежачи; утримання кута у висі або упорі, утримання у положенні «ластівка»; присідання на одній нозі.

Середньогрупові значення розвитку силових якостей юнаків та дівчат представлено на рис. 1-2. Вони свідчать про те, що гімнастика йогів може застосовуватись для розвитку сили основних м'язових груп, так як простежується явна тенденція підвищення силових якостей зі зростанням стажу занять, як у дівчат, так і у юнаків.

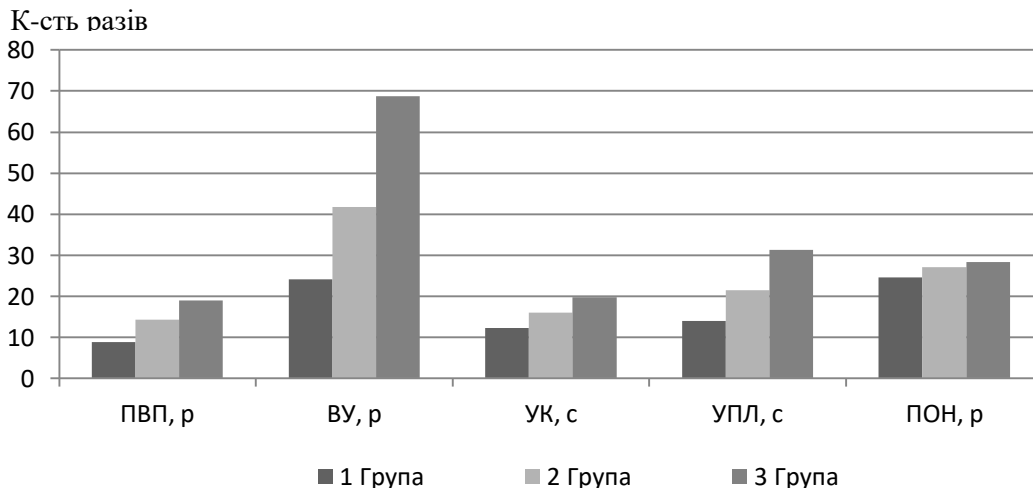


Рис. 1. Середньогрупові значення розвитку силових якостей юнаків

Умовні позначення: ПВП – підтягування на високій перекладині;

ВУ – віджимання в упорі;

УК – утримання кута у висі чи в упорі;

УПЛ – утримання положення ластівка;

ПОН – присідання на одній нозі.

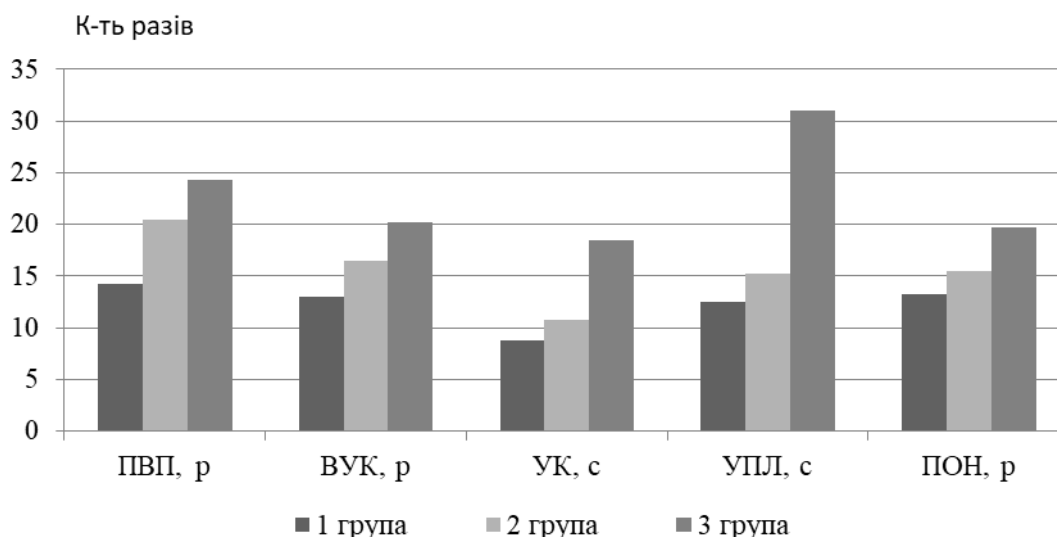


Рис. 2. Середньогрупові значення рівня розвитку силових якостей дівчат

Умовні позначення: ПВП – підтягування на високій перекладині;

ВУ – віджимання в упорі;

УК – утримання кута у висі чи в упорі;

УПЛ – утримання положення ластівка;

ПОН – присідання на одній нозі.

Функціональні показники основних життєвих систем організму студентів були застосовані для оцінювання

загального рівня здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенко (табл. 7).

Таблиця 7

Результати оцінювання рівня фізичного здоров'я студентів в залежності від стажу занять гімнастикою йоги, балах.

Група	Сума балів	S	Рівень здоров'я
1 група	10	0,8	Середній
2 група	12	0,5	Вищий за середній
3 група	15	1,5	Високий

Таблиця 3.12

Результати оцінювання рівня фізичного здоров'я студенток в залежності від стажу занять гімнастикою йоги, балах.

Група	Сума балів	S	Рівень здоров'я
1 група	8	1,9	Середній
2 група	11	0,5	Вищий за середній
3 група	13	1,4	Високий

Таким чином, можна говорити про те, що під час занять гімнастикою йоги покращується фізичне здоров'я. А саме за два роки регулярних занять можна досягти його високого рівня.

Висновки. Порівняльна характеристика показників основних компонентів здоров'я студентів з різним стажем занять дав змогу оцінити позитивний вплив гімнастики йоги на організм студентської молоді. А саме: нормалізується вага тіла, що відповідно сприяє нормалізації фізичного розвитку юнаків та дівчат; знижується частота серцевих скорочень у спокої та нормалізується артеріальний тиск; покращується реакція серцево-судинної системи на навантаження; збільшуються показники функціонального стану системи дихання та вольових якостей; підвищуються силові можливості; та, як наслідок, рівень фізичного здоров'я досягає високого вже після двох років занять.

Отримані під час дослідження результати зможуть доповнити та розширити данні спеціальної літератури з проблем використання гімнастики йоги у фізичній культурі для студентської молоді, з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

Подальші дослідження будуть присвячені формуванню мотивації до занять гімнастикою йоги у студентів та вивченню впливу гімнастики йоги на фізичне здоров'я дорослого населення.

Література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – Москва, Донецк: АСТ Сталкер, 2004. – 230 с.
2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания / В. Г. Арефьев: учебник. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2011. – 368 с.
3. Баканский О. Е. Философия здоровья / О. Е. Баканский, И. К. Лисеев / – М.: ИФ РАН, 2001. – 266 с.
4. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа – М, Инфра – М, 2010. – 336 с.
5. Быков О. В. Гимнастика от ста недугов / О. В. Быков // Физкультура и спорт. – 2002. – №7. – С. 24-25.
6. Воронин В. И. Хатха-йога / В. И. Воронин. – М.: Москва – Пресс, 1989. – 218 с.
7. Круцевич Т. Ю. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави / Т. Ю. Круцевич, М. М. Сайчук, Р. В. Підлетейчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: зб. наукових праць. – Випуск 2(96)18. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – С. 51-55.
8. Мартыненко А. В. Формирование здорового образа жизни молодежи / А. В. Мартыненко, Ю. В. Валентик, В. А. Полесский. – М.: Медицина, 1988. – 317 с.
9. Сафронов А. Г. Йога: физиология, психосоматика и биоэнергетика: монография / А. Г. Сафронов. – Х.: С.А.М., 2005. – 250 с.
10. Сидерский А. В. Третье открытие силы / А. В. Сидерский. – М.: Ника-Центр, 2005. – 397 с.
11. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни. Энциклопедия социологии / В. Р. Шухатович. – Минск: Книжный дом, 2003. – 304 с.
12. Nancy Gerstein. Guiding Yoga's Light: yoga Lessons for Yoga Teachers / – Dalje, 2011. – 74 p.

References

1. Amosov N. M. (2004) "Encyclopedia Amosova. Algorithm of health" [Amosov Encyclopedia. Health algorithm]. Moscow, Donetsk: AST Stalker. – 230 s.
2. Arefiev V. H. (2001) "Osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia" [The Foundations of the theory and method of physical education]. Kamianets-Podilskyi: PP Buynitskyi. 368 s.
3. Bakanskiy O. E., Liseev I. K. (2001) "Filosofiya zdorovya" [Health philosophy]. M.: IF RAN, 2001. 266 s.
4. Baronenko V. A., Rapoport L. A. (2010) "Zdorove i fizicheskaya kultura studenta" [Student health and physical education] M.: Alfa – M, Infra. 336 s.
5. Bykov O. V. (2002) "Gimnastika ot sta nedugov" [Gymnastics from a hundred ailments]. Fizkultura i sport [Physical Education and Sport], 7. S. 24-25.
6. Voronin V. I. (1989) Hatha Yoga. M.: Moskva – Press 218 s.
7. Krutsevych T. Y., Sainchuk M. M., Pidleteichuk P. V. (2018) "Naslidky polityky devalvatsii fizychnoi pidhotovky u fizychnomu vykhovanni osvitynikh zakladiv Ukrainy dlia hromadian i derzhavy" [Property of the political devaluation of the physical

training of the physical education of the Ukraine Educational institutions for the citizenry and the country]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova: zb. naukovykh prats. 2(96)18. S. 51-55.

8. Martynenko A. V., Valentik Yu. V., Poleskiy V. A. (1988) "Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni molodezhi" [Formation of a healthy lifestyle for young people] M.: Meditsina, 1988. – 317 s.

9. Safronov A. G. (2005) "Yoga: fiziologiya, psihosomatika i bioenergetika" [Yoga: physiology, psychosomatics and bioenergy]: monografiya. Kharkiv: S.A.M. 250 s.

10. Siderskiy A. V. (2005) "Trete otkryitiye silyi" [The third discovery of power]. M.: Nika-Tsentr., – 397 s.

11. Shuhatovich V. R. (2003) "Zdoroviyi obraz zhizni. Entsiklopediya sotsiologii" [Healthy lifestyle. Encyclopedia of Sociology]. Minsk: Knizhnyiy dom. 304 s.

12. Nancy Gerstein. Guiding Yoga's Light: yoga Lessons for Yoga Teachers / – Dalye, 2011. – 74 p.

Царук В.

ст. викладач, ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», Переяслав-Хмельницький

ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

У роботі представлені дані про готовність майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності та до виховання здорового способу життя молодших школярів. Розкривається рівень їх теоретичної та практичної підготовки, ставлення до власного здоров'я та здоров'я молодших школярів. Встановлено, що фізична готовність визначається відповідністю стану здоров'я й фізичного розвитку вимогам педагогічної діяльності. Для вчителя фізичної культури рівень фізичної підготовленості є одним із важливих факторів педагогічної майстерності. Підтверджено, що в майбутніх учителів фізичної культури спостерігається тісний взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і володінням руховими вміннями і навичками. За допомогою фізичних вправ учитель передає знання, навчає рухових дій учнів.

Ключові слова: *готовність до професійної діяльності, майбутні вчителі фізичної культури, професійна діяльність, здоровий спосіб життя, молодші школярі.*

Викторія Царук. В работе представлены данные о готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности и к воспитанию здорового образа жизни младших школьников. *Раскрывается уровень их теоретической и практической подготовки, отношения к собственному здоровью и здоровью младших школьников. Установлено, что физическая готовность определяется соответствием состояния здоровья и физического развития требованиям педагогической деятельности. Для учителя физической культуры уровень физической подготовленности является одним из важных факторов педагогического мастерства. Подтверждено, что в будущих учителей физической культуры наблюдается тесная взаимосвязь между физической подготовленностью и владением двигательными умениями и навыками. С помощью физических упражнений учитель передает знания, учит двигательных действий учащихся.*

Ключевые слова: *готовность к профессиональной деятельности, будущие учителя физической культуры, профессиональная деятельность, здоровый образ жизни, младшие школьники.*

Tsaruk V. Ready for the future teacher of physical culture to education of healthy life of schools. *The paper presents data on the readiness of future teachers of physical culture for professional activity and the upbringing of healthy lifestyles for junior pupils. The level of their theoretical and practical training, the attitude towards their own health and health of junior pupils is revealed. It is established that physical readiness is determined by the correspondence of the state of health and physical development to the requirements of pedagogical activity. For the teacher of physical education, the level of physical fitness is one of the important factors of pedagogical skill. It is confirmed that in the future teachers of physical culture there is a close relationship between physical preparedness and possession of motor skills and skills. With the help of physical exercises the teacher transfers knowledge, teaches the student's motor activity. It is proved that during the period of studies at the higher educational establishment the most complete and active identification of different abilities and students' interests is carried out, the personality of the future specialist is formed.*

According to the results of the survey of schoolchildren, physical education classes should, first of all, fulfill the function of formation and strengthening of health. Today, physical education is practically reduced to the provision of individual motor skills and physical qualities, while the postulate of harmonious development of the individual and the unity of the physical and spiritual is only declared. Absence in physical culture classes of health technologies aimed at all components of health, does not allow to fully involve students in creative activity, to formulate in them a valeological outlook and a conscious attitude to the preservation and strengthening of health. The paper presents data on the readiness of future teachers of physical education to the profession and the education of healthy lifestyles of younger scholars. The level of theoretical and practical training, and attitudes to their own health, and elementary school.

Key words: *commitment to the profession, future teachers of physical education, professional activity, healthy lifestyle, younger students.*

Постановка проблеми. Існуюча система підготовки фахівців фізичної культури, здатних на високому