

нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [8, с. 183].

Висновки. Проведений аналіз сучасних підходів до фізичної терапії дітей із порушенням зору свідчить про велику різноманітність реабілітаційних засобів, розроблених програм і методик, але дана проблема залишається недостатньо розкритою і до теперішнього часу.

Література

1. Баннікова Р. О. Сучасні підходи до проблеми комплексної реабілітації слабозорих дітей шкільного віку / Р. О. Баннікова, Р. С. Бутов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 47–51.
2. Белень М. Пошук нових технологій фізичної реабілітації дітей шкільного віку з порушенням зору / М. Белень // Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2017. – С. 187-190.
3. Бутов Р. С. Клініко-фізіологічне обґрунтування застосування засобів фізичної реабілітації при порушеннях зору у дітей шкільного віку / Р. С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2011. – С. 38-44.
4. Дзіндзюра Ю. Порушення зору в дитячому віці та можливість їх корекції засобами фізичної терапії / Ю. Дзіндзюра // Спортивна наука України. – 2017. – №5 (81). – С. 16-21.
5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. – Москва : Советский спорт, 2000. – 239 с.
6. Зозуля Т. В. Комплексная реабилитация инвалидов. – Москва : Academia, 2005. – 302 с.
7. Пилипчук О. Комплексне використання засобів фізичної реабілітації у дітей з міопією слабого ступеня / О. Пилипчук // Фізична культура і спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2017. – С. 225-228.
8. Рускан Т. В. Застосування засобів фізичної реабілітації в процесі відновлення порушень зору / Т. В. Рускан, Н. А. Стратійчук, Н. М. Козік // «Молодий вчений», 2018. – № 3.3 (55.3). – С. 182-186.
9. Степанко М. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині / М. В. Степанко, Л. В. Супостат. – Біла церква, «Медицина», 2006. – 286 с.

Reference

1. Bannikova R. O., Butov R. S. (2012) Suchasni pidhody` do problemy` kompleksnoyi reabilitaciyi slabozory`x ditej shkil`nogo viku [Modern approaches to the problem of complex rehabilitation of visually impaired children of school age]. *Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya i sportu*, vol. 3, pp. 47–51. (In Ukrainian).
2. Belen` M. (2017) Poshuk novy`x tehnologii fizy`chnoyi reabilitaciyi ditej shkil`nogo viku z porushennyam zoru [Search for new technologies of physical rehabilitation of school-age children with visual impairment]. *Fizy`chna kul`tura i sport ta fizy`chna reabilitaciya v suchasnomu suspil`stvi: zbirny`k naukovy`x pracz` X Vseukrayins`koyi students`koyi naukovy`prakty`chnoyi konferenciyi, Vinny`cya: TOV Firma «Planer»*, pp. 187-190. (In Ukrainian).
3. Butov R. S. (2011) Kliniko -fizyologichne obgruntuvannya za sto suvannya za sobiv fizy`chnoyi reabilitaciyi pry` porushennyax zoru u ditej shkil`nogo viku [Clinical and physiological substantiation for the course of physical rehabilitation in cases of visual impairment in school-age children]. *Visny`k Kam'yanecz`-Podil`s`kogo nacional`nogo univerty`tetu imeni Ivana Ogiyenka*, pp. 38-44. (In Ukrainian).
4. Dzindzyura Yu. (2017) Porushennya zoru v dy`tyachomu vici ta mozhly`vist` yix korekciyi zasobamy` fizy`chnoyi terapiyi [Violation of vision in childhood and the possibility of their correction by means of physical therapy]. *Sporty`vna nauka Ukrayiny`*, vol.5 (81). pp. 16-21. (In Ukrainian).
5. Evseev S. P., Shapkova L. V. (2000) *Adapty`vnaya fy`zy`cheskaya kul`tura* [Adaptive physical culture]. Moskva : Sovetsky`j sport, 239 p. (In Russian).
6. Zozulya T. V. (2005) *Kompleksnaya reaby`ly`tacy`ya y`nvaly`dov* [Complex rehabilitation of the disabled]. Moskva : Academia, 302 p. (In Russian).
7. Py`ly`pchuk O. (2017) *Kompleksne vy`kory`stannya zasobiv fizy`chnoyi reabilitaciyi u ditej z miopiyeyu slabkogo stupenya* [Complex use of physical rehabilitation facilities for children with myopia of weak degree]. *Fizy`chna kul`tura i sport ta fizy`chna reabilitaciya v suchasnomu suspil`stvi: zbirny`k naukovy`x pracz` X Vseukrayins`koyi students`koyi naukovy`prakty`chnoyi konferenciyi, Vinny`cya: TOV Firma «Planer»*, pp. 225-228. (In Ukrainian).
8. Ruskan T. V., Stratijchuk N. A., Kozik N. M. (2018) *Zastosuvannya zasobiv fizy`chnoyi reabilitaciyi v procesi vidnovlennya porushen` zoru* [Application of means of physical rehabilitation in the process of restoration of visual impairment]. *Molody`j vcheny`j*, vol. 3.3 (55.3), pp. 182-186. (In Ukrainian).
9. Stepanko M. V., Supostat L. V. *Masazh i likuval`na fizkul`tura v medy`cy`ni* [Massage and medical physical education in medicine], Bila cerkva, «Medy`cy`na», 286 p. (In Ukrainian).

Сулима А., Корженко В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й АЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 1-3 КУРСІВ ВІННИЦЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

Насьогодні в нашій країні у зв'язку з комп'ютеризацією, нераціональним харчуванням, психоемоційним напруженням, недостатньою руховою активністю, нехтуванням засобами оздоровлення спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я молоді. Тому варто більше уваги приділяти визначенню та оцінці функціональної підготовленості студентів. У дослідженні брали участь 69 студентів чоловічої статі віком від 17 до 19 років. Усі

студенти навчалися у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського. У статті розглянуто фізичну працездатність і аеробну продуктивність студентів 1-3 курсів і здійснено порівняльний аналіз за роками навчання. Встановлено, що середні значення абсолютного та відносного показників фізичної працездатності та максимального споживання кисню із віком зростають. Однак рівень аеробної продуктивності, за критеріями Я.П. Пярната, у всіх юнаків був у середньому «нижче середнього». Із роками навчання середньогрупове значення порогу анаеробного обміну у юнаків зменшується.

Ключові слова: студенти, аеробна продуктивність, фізична працездатність, функціональна підготовленість.

Сулима А., Корженко В. Оценка физической работоспособности и аэробной производительности студентов 1-3 курсов Винницкого государственного педагогического университета имени Михаила Коцюбинского. На сегодняшний день в нашей стране в связи с компьютеризацией, нерациональным питанием, психоэмоциональным напряжением, недостаточной двигательной активностью, пренебрежением средствами оздоровления наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья молодежи. Поэтому стоит больше внимания уделять определению и оценке функциональной подготовленности студентов. В исследовании принимали участие 69 студентов мужского пола в возрасте от 17 до 19 лет. Все студенты учились в Винницком государственном педагогическом университете имени Михаила Коцюбинского. В статье рассмотрены физическая работоспособность и аэробная производительность студентов 1-3 курсов и осуществлен сравнительный анализ по годам обучения. Установлено, что средние значения абсолютного и относительного показателей физической работоспособности и максимального потребления кислорода с возрастом растут. Однако уровень аэробной производительности, по критериям Я.П. Пярната, во всех юношей был в среднем «ниже посредственного». С годами обучения среднегрупповое значение порога анаэробного обмена у юношей уменьшается.

Ключевые слова: студенты, аэробная производительность, физическая работоспособность, функциональная подготовленность.

Sulyma A., Korzhenko V. Assessment of physical working capacity and aerobic productivity of 1-3 years students of the Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University. Today in our country there is a tendency to deteriorate the health of young people. This fact is associated with the computerization, the inappropriate nutrition, the psycho-emotional stress, the lack of motor activity and the neglect of means of healing. Therefore, the definition and assessment of functional preparedness of students should be given more attention. 69 male students aged 17-19 took part in the study. All students studied at the Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University. Our research was conducted on the basis of the Vinnytsia Mykhailo Kotsyubynskyi State Pedagogical University, at the department of medical and biological foundations of physical education and physical rehabilitation. In the article physical working capacity and aerobic productivity of students of 1-3 years are considered. A comparative analysis has been carried out over the years of training. We used methods of veloergometry and heart rate calculation to determine the above-mentioned indicators. It was established that the average values of absolute and relative indicators of physical working capacity and maximum oxygen consumption in young men grow up with the age. However, the level of aerobic productivity, according to Y.P. Pyarnat's criteria, in students, regardless of age, was on average «below average». It should be noted that the students, who participated in the study, the value of the relative magnitude of maximum oxygen consumption was on average lower than the so-called «critical level of health» of first-year students by 4,87%, second-year student by 3,47% and third-year student by 4,95%. During study, the average value of the threshold of anaerobic metabolism among young students is decreasing.

Key words: students, aerobic productivity, physical working capacity, functional preparedness.

Постановка проблеми. В останні роки в Україні серед студентської молоді спостерігається тенденція збільшення кількості осіб із початковими стадіями різноманітних захворювань [1, 4, 7]. Серед них найбільш поширеними є захворювання кардіореспіраторної системи, опорно-рухового апарату тощо.

Більшість дослідників [1, 2, 8], які займаються вивченням стану здоров'я студентської молоді, зазначають, що уже на початку навчання у вищих навчальних закладах виявлено збільшення кількості студентів, які не можуть займатися фізичними вправами. Крім того, спостерігається й збільшення числа таких студентів і на старших курсах. Варто зазначити, що спеціалісти пов'язують таке явище зі зниженням рухової активності юнаків і дівчат, які все частіше віддають перевагу сидінню за комп'ютерами або іншими гаджетами, ніж активному відпочинку та заняттю фізичною культурою.

Проаналізувавши наявні літературні джерела [2, 8], ми встановили, що ще однією причиною погіршення стану здоров'я студентської молоді є виконання ними великих обсягів навчальної роботи в умовах дефіциту часу, що, відповідно, знижує їх адаптаційні можливості. З огляду на вищевикладене оцінка функціонального стану організму студентів є важливим для вирішення основних завдань фізичного виховання молоді, які навчаються у вищих навчальних закладах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури [1, 2, 3] дозволив встановити, що на сьогодні рівень індивідуального здоров'я української студентської молоді досить низький, порівняно з минулими роками. Так, дослідженнями багатьох науковців [3, 4, 8] доведено, що лише 2,5% студентів мають хороший рівень фізичної працездатності, 23% студентів мають задовільний рівень фізичної працездатності, 42% - низький та близько 33% студентів мають дуже погану фізичну форму.

Серед наявних наукових праць більшість із них присвячені концепціям формування фізичної культури людини (Матвєєва Л.П., Бальсевича В.К. та інших), виявленню закономірностей розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок (Зациорський В.М., Ашмарина Ю.В., Мицкана Б.М., Платонова В.М., Булатової М.М. та інші), дослідженню ролі фізичної культури у формуванні особистості студентської молоді (Раєвського Р.Т., Джуринаського П.Б., Серорез Т.Б. та інші).

Ряд науковців у своїх працях розглядали професійно-прикладну фізичну підготовку студентів, провідні фізичні якості для обраного виду діяльності тощо [2, 3, 7]. У той же час недостатньої уваги приділено науковцями таким питанням як функціональним особливостям серцево-судинної та дихальної систем студентської молоді. Адже саме у випадку врахування вікових закономірностей розвитку організму та врахування їх функціональної підготовленості є запорукою адаптації організму студентів до навчального процесу у вищих навчальних закладах і досягнення у ньому найкращих результатів. Тому з вищевикладеного слідує, що визначення та оцінка функціональної підготовленості юнаків 1-3 курсів є актуальною та своєчасною.

Мета – визначити й оцінити фізичну працездатність й аеробну продуктивність студентів чоловічої статі 17-19 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні **завдання**:

1. Узагальнити сучасну науково-теоретичну та методико-практичну інформацію з проблеми визначення й оцінки функціональної підготовленості юнаків 17-19 років.

2. Визначити, оцінити та порівняти показники фізичної працездатності й аеробної продуктивності студентів 1, 2 та 3 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

Методи та контингент дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні методи дослідження: педагогічне тестування функціональної підготовленості за показниками фізичної працездатності й аеробної продуктивності студентської молоді 17-19 років; методи математичної статистики.

Застосовані методи дослідження дали змогу визначити показники функціональної підготовленості студентів, а саме: фізичну працездатність (PWC_{170}), максимальне споживання кисню (VO_{2max}), яке відображає потужність аеробних процесів енергозабезпечення [7, 9], а також поріг анаеробного обміну (ПАНО), який характеризує ємність аеробних процесів енергозабезпечення [9].

Для визначення вищезгаданих показників ми використовували методи велоергометрії та підрахунку частоти серцевих скорочень.

ПАНО визначали наступним чином [9]: досліджуваній студент виконував роботу на велоергометрії зі ступінчасто-зростаючою потужністю. Тривалість роботи на кожному ступені становила 40 секунд. При цьому частота педалювання залишалася постійною – 60 об./хв. Починали роботу з потужності 40 Вт, додаючи на кожному ступені по 10 Вт. На 40-й секунді визначали частоту серцевих скорочень за допомогою монітора серцевого ритму. Рівень ПАНО відображали у Вт, який відповідає потужності роботи, після збільшення якої не відбувається зростання частоти серцевих скорочень.

Наші дослідження були проведені на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, на кафедрі медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації. У дослідженні брали участь 69 студентів віком від 17 до 19 років, які навчаються на 1-3 курсах.

Обстеження проводилися в першій половині дня (між 9 та 13 годинами – у період найвищої працездатності людини) у стандартних умовах: приміщення добре провітрювалося, температура повітря знаходилася в межах $+19^{\circ}C$ - $+20^{\circ}C$, а вологість повітря не перевищувала 60%. Дотримання таких умов відіграє значну роль для об'єктивності результатів досліджень.

Вірогідність різниці між середніми величинами визначалася за t-критерієм Стьюдента. Достовірність вважалася суттєвою при 5% рівня значимості $p < 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. При дослідженні фізичної працездатності, аеробної продуктивності студентів-юнаків 1-3 курсів ми використовували абсолютні величини, отримані під час визначення фізичної працездатності в зоні аеробного енергозабезпечення (PWC_{170}), максимального споживання кисню (VO_{2max}) та порогу анаеробного обміну (ПАНО). Однак абсолютні значення згаданих показників знаходяться у прямій залежності від розмірів тіла, тому для нівелювання індивідуальної різниці у вазі юнаків ми визначали також відносні величини показників, розраховані на 1 кг маси тіла.

Результати представлені в таблиці 1. Порівняльний аналіз аеробної продуктивності студентів чоловічої статі 17-19 років, які навчаються у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, засвідчив вірогідну різницю між абсолютними та відносними показниками фізичної працездатності. Так, значення абсолютного показника $PWC_{170 \text{ абс.}}$ студентів 3 курсу перевищує середнє значення даного показника юнаків 1 курсу на 14,51% ($p < 0,05$), а юнаків 2 курсу – на 7,30% ($p < 0,05$). Вірогідних відмінностей між середніми значеннями $PWC_{170 \text{ абс.}}$ студентів 1 і 2 курсу не зареєстровано.

Відносна величина $PWC_{170 \text{ відн.}}$ вірогідно вища є лише у студентів 3-го курсу порівняно зі студентами 1-го (на 6,1%, $p < 0,05$). Результати, представлені у таблиці 1, свідчать про те, що між абсолютними значеннями максимального споживання кисню усіх обстежених юнаків спостерігається вірогідна відмінність. Абсолютні показники VO_{2max} у середньому на 3,82% ($p < 0,05$) є вищими у студентів 2-го курсу порівняно зі студентами-першокурсниками, на 8,25% ($p < 0,05$) є вищими у студентів 3-го порівняно зі студентами 1-го та на 4,27 ($p < 0,05$) є вищими у студентів 3-го курсу порівняно з юнаками, які навчаються на 2-му курсі.

Таблиця 1

Характеристика фізичної працездатності й аеробної продуктивності юнаків 17-19 років

Показники	Середнє значення, $x \pm S$		
	1-й курс (n=27)	2-й курс (n=21)	3-й курс (n=21)
$PWC_{170 \text{ абс.}}$, КГМ·ХВ ⁻¹	961,60±15,27	1026,17±19,56	1101,11±15,39◆■
$PWC_{170 \text{ відн.}}$, КГМ·ХВ ⁻¹ ·КГ ⁻¹	13,31±0,17	13,89±0,14	14,12±0,16◆
$VO_{2max \text{ абс.}}$, МЛ·ХВ ⁻¹	2874,72±19,91	2984,49±30,04*	3111,89±26,16◆■

VO ₂ мак відн., мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	40,05±0,34	40,59±0,32	40,02±0,32
ПАНО абс., Вт	143,33±1,96	144,76±2,11	142,86±2,63
ПАНО відн., Вт·кг ⁻¹	2,01±0,04	1,98±0,05	1,84±0,04♦
Маса, кг	72,07±0,93	73,86±0,79	78±1,11♦■

Примітки: * - вірогідна відмінність між показниками юнаків 1 і 2 курсів ($p < 0,05$);

♦ - вірогідна відмінність між показниками юнаків 1 і 3 курсів ($p < 0,05$);

■ – вірогідна відмінність між показниками юнаків 2 і 3 курсів ($p < 0,05$)

Звертає на себе увагу те, що при порівнянні відносного показника максимального споживання кисню студентів 17-19 років, які брали участь у обстеженні, з усталеними оцінками за критеріями Я.П. Пярната [6], нами встановлено, що рівень аеробної продуктивності у всіх юнаків був у середньому «нижче посереднього».

Для кількісної оцінки аеробної продуктивності організму останнім часом застосовується поняття «безпечний рівень здоров'я», який визначається відносною величиною максимального споживання кисню. Для осіб чоловічої статі «безпечний рівень здоров'я» становить 42,0 мл·хв⁻¹[1].

У досліджуваних студентів чоловічої статі 1-3 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського значення відносної величини максимального споживання кисню виявилось у середньому нижче так званого «критичного рівня здоров'я» у першокурсників на 4,87%, другокурсників на 3,47% і третьокурсників на 4,95%.

Тому отримані результати дослідження величини максимального споживання кисню у студентів-юнаків є, на наш погляд, такими, що потребують корекції, якої можна досягти шляхом застосування фізичних вправ аеробного спрямування, які б сприяли підвищенню величини вищезгаданого показника, що, у свою чергу, свідчатиме про підвищення рівня функціональної підготовленості.

Абсолютні та відносні показники порогу анаеробного обміну, які відображають ємність аеробних процесів енергозабезпечення, серед студентів, які навчаються на 1-3 курсах у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, найвищими є у студентів-першокурсників.

Проведені обстеження показали, що середня величина відносного показника порогу анаеробного обміну у студентів 3 курсу вірогідно відрізняється від середніх значень першокурсників на 8,46% ($p < 0,05$).

Висновки. На основі аналізу наявних літературних джерел ми зробили висновок, що у зв'язку із насиченим навчальним процесом у вищих навчальних закладах і зменшенням рівня рухової активності студентів у них, відповідно, спостерігається зниження рівня їх функціональної підготовленості.

Результати дослідження свідчать, що середньогрупові значення абсолютного та відносного показників фізичної працездатності у студентів із віком зростає, а показника порогу анаеробного обміну, навпаки, знижується. Варто також зазначити, що у юнаків 17-19 років, які брали участь у обстеженні, рівень аеробної продуктивності за критеріями Я.П. Пярната був у середньому «нижче посереднього».

У досліджуваних юнаків значення відносної величини максимального споживання кисню виявилось нижче так званого «критичного рівня здоров'я», яке для осіб чоловічої статі становить 42,0 мл·хв⁻¹.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Долженко Л.П. (2007) Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. К. №1. С.17-21.
2. Бекас О.О. (2016) Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. № 7. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». С. 3-8.
3. Галандзовський С., Сулима А. (2018) Удосконалення адаптаційних можливостей студентів транспортного коледжу до навчально-професійної підготовки за показниками фізичної підготовленості Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип.5(24). Вінниця: ТОВ «Планер». С.31-37. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293515>
4. Джурицький П.Б. (2010) Вивчення закономірностей розвитку фізичної і функціональної працездатності учнів під час виконання оздоровчих аеробних вправ // Наука і світ. №6. С.64-68.
5. Мицкан Б.М., Попель С.Л., Мокров О.М., Мицкан М.А. (2000) Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я. Івано-Франківськ : Плай. 32с.
6. Пярнат Я.П. (1983) Возрастно-половые стандарты (10-50 лет) аэробной способности человека : автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 03.00.13 / Центральный гос. ин-т физ. к-ры / Я.П. Пярнат. М. 44с.
7. Сулима А.С. (2014) Особливості функціональної підготовленості хокеїстів на траві на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. Львів. Вип. 18. Т.3. С. 202-207.
8. Фурман Ю.М., Зурава М.О., Брезденюк О.Ю., Сулима А.С., Нестерова С.Ю. (2018) Адаптація студентів Подільського регіону 17-21 року до фізичної роботи в аеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення // Український журнал медицини, біології та спорту. Том 3. №3. С. 235-242. DOI: 10.26693/jmbs03.03.235
9. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. (2013) Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : Олімп. л-ра. 184с.

References

1. Apanasenko, G.L., & Dolzhenko, L.P. (2007) Riven zdorovja I fiziologichni rezervy organizmu. Teoriya I metodyka fizychnogo vyhovania I sportu. K., 1, 17-21.

2. Bekas, O.O. (2016). Adaptatsia studentiv-pershokursnykiv VNZ fizylyturnogo profiliiu do ruhovoi gjalnosti v protsesi navchannia. Aktualni problem fizychnogo vyhovannia ta metodyky sportyvnoho trenyvannia : Proceedings Scientific publication, 7, 3-8.
3. Galandzovskiy, S., & Sulyma, A. (2018). Udoskonalennia adaptatsijnyh mozhlyvostei studentiv transportnogo koledzhu do navchalno-profesijnoi pidgotovky za pokaznykamy fizychnoi pidgotovlenosti. Fizychna kultura, sport ta zdorovyva natsii : Proceedings Scientific publication, 5(24), 31-37 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293515>
4. Dzhurynskiy, P.B. (2010). Vyvchennia zakonimosti rozvytku fizychnoi I funktsionalnoi pratsezdatsnosti uchniv pid chas vykonannia ozdorovchyh aerobnyh vprav. Nauka I svit, 6, 64-68.
5. Mytskan, B.M., Popel, S.L., Mokrov, O.M., & Mytskan, M.A. (2000) Metody doslidzhennia fizychnogo rozvytku, fizychnoi pidgotovlenosti, fizychnoi pratsezdatsnosti ta somatychnogo zdorovyva. Ivano-Frankivsk : Plai.
6. Piarnat, Ya.P. (1983). Vozrastno-polovyie standarty (10-50 liet) aerobnoi sposobnosti chielovieka. (Dissertatsia doktora med. Nauk). The central state institute of physical culture. Moskva.
7. Sulyma, A.S. (2014). Osoblyvosti funktsionalnoi pidgotovlenosti hokeistiv na etapi maksimalnoi realizatsii indyvidualnyh mozhlyvostei. Moloda sportyvna nauka Ukrainy : Proceedings Scientific publication, 18(3), 202-207.
8. Furman, Yu.M., Zyhrava, M.O., Brezdenjuk, O.Yu., Sulyma, A.S., & Nesterova, S.Yu. (2018). Adaptatsiya studentiv Podilskogo region 17-21 roku do fizychnoi roboty v aerobnomu I anaerobnomu rezhymah energozabezpechennia. Ukrainskiy zhurnal medytsyny, biologii ta sportu. 3(3), 235-242. DOI: 10.26693/jmbs03.03.235.
9. Furman, Yu.M., Miroshnichenko, Yu.M., & Drachuk, S.P. (2013). Perspektyvni modeli fizkulturno-ozdorovchyh tehnologiy u fizychnomu vyhovanni studentiv vychyh navchalnyh zakladiv : Monohrafiia. Kuiv : Olimpijska literature.

Сундукова І.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВОЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ГАРМОНІЙНИЙ РОЗВИТОК МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті охарактеризовано вплив оздоровчої гімнастики на гармонійний розвиток майбутніх вчителів фізичної культури. Зазначено, що до різноманітних форм занять оздоровчої гімнастики відносяться стретчинг, фітнес, хореографія, фітнес-йога та ін. Доведено, що фізичні вправи в оздоровчій гімнастиці спрямовані на зміцнення опорно-рухового апарату, підвищують позитивне ставлення студентів до власного здоров'я та є продуктивним засобом вдосконалення занять з фізичної культури у вищому навчальному закладі. Встановлено позитивний ефект регулярних занять оздоровчою гімнастикою на психоемоційний стан студентів: зниження рівня тривожності, нервово-психічної напруги, поліпшення самопочуття і настрою, підвищення рухової активності. Загалом заняття оздоровчою гімнастикою становлять собою динамічно розвинену психолого-педагогічну систему занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості, тактику реалізації цієї системи, яка призначена для підтримки, збереження та покращення фізичного здоров'я і психічного стану, профілактику хвороб та підготовку до професійної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: оздоровча гімнастика, майбутні вчителі фізичної культури, гармонійний розвиток, здоров'я, професійна самореалізація.

Сундукова І.В. Влияние занятий оздоровительной гимнастики на гармоничное развитие будущих учителей физической культуры. В статье охарактеризованы влияние оздоровительной гимнастики на гармоничное развитие будущих учителей физической культуры. Отмечено, что к различным формам занятий оздоровительной гимнастики относятся стретчинг, фитнес, хореография, фитнес-йога и др. Доказано, что физические упражнения в оздоровительной гимнастике направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышают положительное отношение студентов к собственному здоровью и является продуктивным средством совершенствования занятий по физической культуре в высшем учебном заведении. Установлено положительный эффект регулярных занятий оздоровительной гимнастикой на психоэмоциональное состояние студентов: снижение уровня тревожности, нервно-психического напряжения, улучшение самочувствия и настроения, повышение двигательной активности. В общем занятия оздоровительной гимнастикой составляют собою динамично развитую психолого-педагогическую систему занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, тактику реализации этой системы, которая предназначена для поддержания, сохранения и улучшения физического здоровья и психического состояния, профилактики болезней и подготовку к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: оздоровительная гимнастика, будущие учителя физической культуры, гармоничное развитие, здоровье, профессиональная самореализация.

Sundukova I.V. Influence of gymnastics classes on the harmonious development of future teachers of physical culture. The article describes the effect of health gymnastics on the harmonious development of future teachers of physical culture. It is noted that various forms of exercises include gym stretching, fitness, choreography, fitness yoga, etc. It is proved that physical exercises in improving gymnastics are aimed at strengthening the musculoskeletal system, raising the students' positive attitude towards their own health and being a productive means of perfection. physical education classes at a higher educational institution. The positive effect of regular gymnastics training on the psychoemotional state of students has been established: reduction of