

краще наприкінці дослідження, ніж у студентів, які не відвідували традиційні пари з фізичного виховання. Різниця між досліджуваними показниками на кінець дослідження становить 2,12 бали за методикою Апанасенко Г. Л. та 3,26 бали за методикою В. П. Войтенко. Високий рівень у вивчені показників студентів забезпечать ефективність їх навчання у вищих навчальних закладах за рахунок підвищення розумової та фізичної працездатності. Також сприяє поліпшенню психоемоційного стану та інших показників їх життєдіяльності та забезпеченості в майбутній професійній діяльності.

Reference

6. Długosz P., Health Problems of Students during Distance Learning in Central and Eastern Europe: A Cross Sectional Study of Poland and Ukraine. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(16): p.100.
7. Castañeda-Babarro A., Physical activity change during COVID-19 confinement. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(18): p.68-78.
8. Luciano F, Cenacchi V, Vegro V, Pavei G. COVID-19 lockdown: Physical activity, sedentary behaviour and sleep in Italian medicine students. *Eur J Sport Sci*. 2021;21(10): p.1459-1468.
4. Romero-Blanco C., Physical activity, and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18): p. 65-67.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).36
УДК: 796.015.132:796.323.2-057.875

Смолюк В. І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;
Шевчук А. Б.,
доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, майстер спорту з веслування на байдарках та
каное, Заслужений тренер України,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;
Мудрик Ж. С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
майстер спорту з легкої атлетики, суддя національної категорії з легкої атлетики,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;
Швай О. Д.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк;

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ БАСКЕТБОЛУ

У статті висвітлено одну з актуальних проблем сучасної вищої школи – поліпшення фізичної підготовки учасників освітнього процесу. Сучасний ринок праці потребує фахівців із високим рівнем не лише фахової, а й фізичної підготовки. Тому ключове значення належить залученню учасників освітнього процесу до різноманітних форм занять спортом, зокрема у позанавчальний час. У кожному вищому закладі освіти існують групи підвищення спортивної майстерності. Особливою популярністю серед таких груп користується баскетбол. Головною метою дослідження є розкриття особливостей фізичної підготовки здобувачів освіти у процесі секційних занять баскетболом. Охарактеризовано різноманітні засоби й методи розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей студентів у тренувальному процесі. Акцентовано увагу на правильному виборі методики тренувальних занять, дотриманні основних положень навантаження під час виконання тих чи інших засобів тренування, що сприяє досягненню хороших результатів у фізичній підготовці.

Ключові слова: студенти, фізична підготовка, баскетбол, секційні заняття.

Vadim Smolyuk, Andriy Shevchuk, Zhanna Mudryk, Oleksandr Shvai. Features of physical training of students in the process of sectional basketball lessons. The educational process in a higher educational institution provides each participant in the educational process with ample opportunities to develop their abilities to the maximum and successfully master the chosen profession. One of the urgent problems of modern higher education is improving the physical training of students. Taking into account the conditions of the modern labor market, which requires highly educated specialists with a high level of physical training, the key importance belongs to the involvement of students in extracurricular sports in various sections. In every higher education institution there are groups for improving sportsmanship. Basketball is especially popular among such groups. The main goal of the study is to reveal the peculiarities of the physical training of students in the process of sectional basketball classes. Various means and methods of developing physical qualities in the training process of basketball players are characterized, in particular: speed, strength, endurance, flexibility and coordination abilities. Attention is focused on the correct choice of training methods, compliance with the main provisions of the load during the performance of certain exercises, which contributes to the achievement of excellent results in physical training. The use of basketball as a comprehensive means of physical education of the participants of the educational process fully justifies itself, since this very emotional game contributes not only to physical fitness, but also to the improvement of psychomotor abilities of the individual. In order to achieve the maximum effect in the players' activities, it is

necessary to conduct a sufficient number of classes and clearly plan the training process. In order to ensure the optimal level of physical training of basketball players, the coach must use a number of means and methods.

Key words: students, physical training, basketball, sectional classes.

Постановка проблеми. Піднесення ролі фізичної культури в зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізична культура і спорт мають для учасників освітнього процесу, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства.

Останніми роками у вищих закладах освіти спостерігається тенденція зниження рухової активності студентів, що негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді. Тому для підвищення професійно-прикладної дієвості фізичного виховання доречно застосовувати різні види спорту, засоби й методи, що ефективно сприяють фізичному розвитку, фізичній підготовленості та формуванню важливих для випускників закладів вищої освіти психофізичних якостей і навичок. Нині активно використовуються і розвиваються у ЗВО найпопулярніші види спорту за секційним принципом. Серед великого їх розмаїття особливе місце за своєю масовістю й захопленістю серед студентської молоді займає баскетбол. Ця гра формує у молоді такі якості особистості, як урівноваженість, силу волі, вміння знаходити способи вирішення поставлених завдань, емоційну стабільність, віру в себе, комунікабельність. Практично це набір провідних рис студента, що необхідні для успішної майбутньої діяльності.

Навчально-тренувальні заняття в секції баскетболу мають низку безсумнівних переваг, вони здатні реально поліпшити стан здоров'я студентів; знижують фактори агресивності, тривожності і незадоволеності, сприяють формуванню позитивних емоцій; протистоять поширенню шкідливих звичок; є засобом самопізнання, самовдосконалення.

Як спортивна гра баскетбол культивується в усіх країнах світу. За роки свого існування цей вид спорту став настільки популярним, що ним захоплюються зараз всі верстви населення – починаючи від дітей раннього шкільного віку, до спортсменів-ветеранів. Тисячі молодих людей грають у командах вищих закладів освіти, у муніципальних чи оздоровчих, юнацьких чи дворкових командах. Як засіб фізичного виховання, баскетбол займає особливу ланку в різних ланцюгах фізкультурного руху [6].

Мета дослідження – розкрити особливості фізичної підготовки, зокрема розвитку фізичних якостей здобувачів освіти, у процесі секційних занять баскетболом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Гра в баскетбол відноситься до складно-координаційних спортивних ігор з великою кількістю переміщень, фізичними контактами і протистоянням із суперником, постійною зміною ігрових дій. Тому тренувальні заняття в секції баскетболу висувають високі вимоги до розвитку швидкісних здібностей гравців. Значення швидкості як фізичної якості в баскетболі неодноразово підкреслювалося багатьма провідними фахівцями [1; 3; 8].

Ігрові дії в баскетболі вимагають від гравців здібності швидко виконувати різні за напруженням зусилля, стартові ривки на короткі відстані, відповідно до ігрової ситуації змінювати напрямки і швидкість бігу, швидко і своєчасно включатися у боротьбу за м'яч, що відскочив від щита, намагаючись оволодіти ним у найвищій точці, вести і передавати м'яч із максимальною швидкістю, силою і точністю. Швидкість у баскетболі потрібна для обіграшу захисника, опіки суперника, здійснення таких командних дій, як швидкий прорив і пресинг тощо. Загалом у процесі тренувальних (секційних) занять баскетболістам доводиться опановувати великий арсенал технічних прийомів, таких як: передача, подача, нападаючий удар, блок. Складність ігрових дій полягає в тому, що весь цей арсенал доводиться застосовувати в різних поєднаннях та умовах, які вимагають від гравця виняткової точності й диференціювання руху.

На початковому етапі навчання студентів найкращим засобом для розвитку швидкості вважається біг на короткі дистанції, стрибки, рухливі ігри, естафети, безпосередньо спеціальні ігрові вправи і гра в баскетбол. У подальшому більше уваги необхідно приділяти розвитку швидкісно-силових якостей за допомогою спеціальних підготовчих вправ. Для цього використовуються невеликі за масою об'єкти, які не викликають значного напруження й уповільнення руху.

Швидкісні вправи виконуються з високою інтенсивністю, що досить швидко викликає втому і знижує швидкість їх виконання. Тому вправи слід чергувати з паузами відпочинку. При одночасному вдосконаленні швидкості і техніки виконання ігрових прийомів важливо не перебільшувати межі швидкості, що може викликати багато помилок. Слід уникати виникнення так званого швидкісного бар'єру, що створюється в результаті одноманітних вправ. Тому потрібно застосовувати різноманітні швидкісні вправи, зокрема [4]:

- виконання якомога більшої кількості рухів за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головою, оберти руками, біг на місці, підскоки на місці на задану висоту, стрибки зі скакалкою, присідання);
- стартові прискорення на 12–15 м;
- кидки набивних та тенісних м'ячів у ціль на заданий час;
- максимально швидке виконання будь-якої вправи (присідання, поворот, хлопки руками тощо) за несподіваним сигналом при ходьбі, бігові по колу.

Спеціальне завдання у баскетболі – розвиток швидкості реакції на рух м'яча. Засобами її розвитку є перешкоди зоровому сприйняттю (м'ячі, подібні за кольором до стін, використання окулярів із звуженим полем зору, з затемненими скельцями). Особливо важливими є вправи у підвищеному темпі (виконати найбільшу кількість передач м'яча, кидків, контратак за певний час тощо). Інтенсивність швидкісних вправ повинна бути максимальною, а тривалість – не більше 20 с. Спеціальні вправи (ведення м'яча на максимальній швидкості, біг з передачею м'яча) слід виконувати з тривалістю 5–7 с. Паузи між вправами повинні бути такими, щоб кожну наступну вправу баскетболіст міг виконувати дещо відпочивши і, отже, з максимальною інтенсивністю.

У сучасному баскетболі недостатньо уваги приділяється розвитку швидкості руху рук, хоча від правильної, швидкої роботи рук у грі значною мірою залежить її результат. Тренувати силу кистей, пальців рук необхідно постійно. Для цієї мети

краще всього підходять вправи з тенісними м'ячами, еспандером, віджимання від підлоги на пальцях, виси і підтягування на канаті.

Специфіка підготовки в баскетболі вимагає значного рівня розвитку сили, що дає змогу виконувати швидкі переміщення, точні передачі м'яча і кидки у кошик, високі та своєчасні стрибки при підборі м'яча. За характером прояву найважливіша відносна сила, оскільки гравцям доводиться багато переміщуватися з високою швидкістю і виконувати велику кількість стрибків. Іншою відмінною особливістю прояву сили у баскетболі є її вибуховий характер. Добираючи засоби для розвитку сили, перевагу слід віддавати тим вправам, у яких навантаження припадає на групи м'язів, що виконують основну роботу в баскетболі. Це м'язи кисті, спини, пресу, нижніх кінцівок. Найдієвіші засоби силової підготовки: вправи з використанням предметів (набивні м'ячі, гантелі, мішки, штанга); вправи, що обтяжені вагою власного тіла, зокрема лазіння по канату, підтягування, стрибки; вправи з використанням різноманітних тренажерів, блоків, механізмів. Використовуються також спеціальні ігрові вправи: боротьба за м'яч під щитом, серійні кидки в стрибку, ведення і обведення. Силкові вправи є ефективнішими тоді, коли проводяться на початку основної частини заняття, проте це не завжди вдається, оскільки на занятті доводиться вирішувати багато інших завдань, окрім розвитку сили. Виконання силових вправ викликає втому, що знижує успішність подальшої роботи з виховання швидкості, вдосконалення техніки тощо. У таких випадках необхідно переносити силові вправи на кінець основної частини, хоча їх ефективність дещо знижується [9].

На думку фахівців [2; 3], для збереження стабільної й ефективної техніки та швидкого тактичного мислення баскетболіста необхідно розвивати як загальну, так і спеціальну витривалість, яка полягає в здатності упродовж тривалого часу, без зниження ефективності, виконувати дії швидкісного, силового і швидкісно-силового характеру. На етапі початкового навчання основну увагу слід приділяти поступовому збільшенню обсягу навантажень під час виконання вправ. Загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу. Основними засобами розвитку цієї якості є кросовий біг, гра у футбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю. Величина інтервалів відпочинку лімітується параметрами частоти пульсу. За частоти серцевих скорочень, що дорівнює 135–140 уд/хв, необхідно починати виконання наступної вправи.

Удосконалення спеціальної (швидкісної) витривалості гравців, порівняно з розвитком загальної, характеризується меншою тривалістю вправ (20 с–1 хв 30 с) і дещо вищою інтенсивністю їх виконання (80–95 % від максимальної). Основними засобами є повторний біг на відрізках від 10 до 80 м, човниковий біг, ігрові вправи з м'ячем і без м'яча, рухливі ігри, естафети.

Ефективність оволодіння студентами технікою гри в баскетбол залежить від ступеня розвитку їх координаційних здібностей, тому з перших же занять необхідно підвищувати рівень розвитку спритності. Для баскетболіста надзвичайно важливі висококоординовані дії з м'ячем у безопорному положенні і в умовах, що швидко змінюються. Без достатнього розвитку спритності неможливо точно й швидко аналізувати ситуацію, що склалася в грі, вибрати найдоцільніші технічні й тактичні прийоми, виконати складні за координацією дії. У процесі розвитку та вдосконалення координаційних здібностей слід використовувати різноманітні прийоми, зокрема: виконання звичних вправ із незвичних початкових положень; дзеркальне виконання вправ у зворотному порядку; створення незвичних умов виконання, таких як: стрибки на містку з передачами двох м'ячів між гравцями; зміна просторових меж виконання вправи в умовах щільного захисту тощо. Загалом для розвитку спритності добираються добре засвоєні і знайомі вправи, в якості яких можуть бути: перекиди, опорні стрибки, просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями), стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди, біг між стійками (м'ячами, прапорцями, фішками), стрибки вгору-вперед після розбігу і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидає партнер), виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі (повільному, середньому, швидкому), з великою і малою амплітудою. Рекомендується використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, вправи з легкої атлетики, футболу, гандболу, волейболу. Метод виконання цих вправ – повторний, їх кількість на занятті не повинна бути великою. Розучувати нові вправи й тактичні комбінації доцільно на початку основної частини тренування, а повторювати й удосконалювати вже вивчені – як на початку, так і в кінці заняття [7].

Особливу увагу на заняттях секції баскетболу слід приділяти розвитку гнучкості, оскільки вагоме значення має еластичність м'язів гравця. Особливо важливою є гнучкість у гомілковостопному суглобі, променезап'ястковому, ліктьовому, плечовому, тазостегновому, шийному хребцях. Щоб досягти найбільшої рухливості в суглобах, необхідно постійно розвивати пасивну рухливість і підйомну силу м'язів, що забезпечують рух у цих суглобах. Ефективними для розвитку цієї якості є: колові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору; колові (вісімка) рухи стопою в положенні стоячи на одній нозі, друга нога вперед; із різних вихідних положень (руки вгору, вниз, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною тощо) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами (те саме можна виконувати з легкими гантелями); у положенні «міст» погойдування вперед-назад, випрямляючи і згинаючи ноги; нахили вперед із положення сидячи (ноги разом, нарізно), дістаючи або захоплюючи руками пальці ніг; нахили назад із різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах). Доцільно використовувати різноманітні рухливі ігри й естафети. Виконувати вправи на розвиток гнучкості рекомендується протягом усього заняття, починаючи зі вступної частини (розминки) й закінчуючи заключною. Ці вправи є ефективним засобом відновлення працездатності й можуть виконуватися під час інтервалів відпочинку.

У тренувальному процесі необхідно враховувати специфічні особливості стрибучості гравців, передусім: швидкість та своєчасність стрибка; виконання стрибка з короткого розбігу або з місця переважно у вертикальному напрямку; вміння неодноразово повторювати стрибок в умовах напруженої боротьби; вміння управляти своїм тілом у повітрі в умовах силової боротьби під час безпосереднього контакту з суперником; точність приземлення і готовність до подальших дій відразу ж після приземлення [9].

Стрибучість розвивається і підтримується за допомогою спеціальних вправ, зокрема стрибків: через скакалку на двох ногах або на одній нозі з різним ритмом і висотою підскоку, з переміщенням уперед, приставним кроком, через

гімнастичну лаву з просуванням уперед, через дві лави, настрибування двома й однією ногою на лаву тощо; високих стрибків із подвійним прокручуванням скакалки тощо; стрибків за допомогою гімнастичної драбини, наприклад: тримаючись на рівні голови за рейки, попеременно відштовхування однією ногою від нижньої рейки; стрибків із розбігу, з місця торканням щита, підвішеного м'яча та інших предметів; так званих стрибків «у глибину», тобто зістрибування з якогось підвищення (1–1,2 м) з наступним стрибком у довжину. Хоча сама баскетбольна гра значною мірою сприяє розвитку координації і спритності, проте без спеціальних вправ обійтися важко. Тому слід добирати спеціальні вправи для розвитку цієї якості.

Щоб досягти високих результатів у баскетболі, замало працювати лише на секційних заняттях. Студент повинен уміти тренуватися самостійно, приділяючи основну увагу розвитку та вдосконаленню фізичних якостей. У процесі індивідуального тренування баскетболістам необхідно цілеспрямовано розвивати не просто рухові якості, а ті, які найбільше відповідають специфічним особливостям гри. Оптимальною є така стратегія індивідуального тренування, в процесі якої основна увага приділяється розвитку не слабких сторін фізичної підготовки, а вдосконаленню сильних сторін, які максимально компенсують відстаючі ланки підготовленості студента. Для індивідуального тренування важливо правильно обрати методику фізичних вправ. Враховуючи те, що індивідуальне тренування є цілеспрямованою підсистемою комплексної системи підготовки студентів, необхідно конкретизувати складові частини всіх практичних вправ, зокрема, кількісно визначити обсяг навантажень та встановити режим відпочинку. Тобто, якщо на одних тренуваннях фізичне навантаження дуже велике, то на інших його треба дещо зменшити [5].

Висновки. Заняття студентів у секції баскетболу повністю себе виправдовують, оскільки ця дуже емоційна гра сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню психомоторних здібностей особистості. Проте, щоб досягнути максимального ефекту в діяльності гравців потрібно проводити достатню кількість секційних та самостійних занять і чітко планувати тренувальний процес студентів. З метою забезпечення оптимального рівня розвитку фізичних якостей баскетболістів тренер повинен використовувати цілу низку засобів і методів.

Подальшого вивчення потребують питання як теоретичних, так і методичних засад фізичної підготовки студентів у баскетболі. Дослідження означеної проблеми стане предметом наших наступних наукових пошуків.

Література

1. Бандура В. А., Козак Н. О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом. Інноваційна педагогіка. Розділ «Теорія і методика професійної освіти». Вип. 12. Т. 1. 2019. С. 49–54.
2. Гогоць В. Д., Остапова О. О., Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили : методичний посібник. Полтава, 2010. 36 с.
3. Горбуля В. О., Горбуля В. Б., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання : навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя, 2017. 90 с.
4. Грибан Г. П., Кафтanova Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів : методичні рекомендації. Житомир, 2017. 48 с.
5. Кравчук Є. В., Горошко Н. І., Безкороваий Д. О., Садовська І. Ю. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів : навч. посібник. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2022. 140 с.
6. Мітова О. О., Грюкова В. В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» та 6.010202 «Спорт». Дніпропетровськ, 2015. 110 с.
7. Олійник Н. А. Секційна робота як одна з форм організації навчального процесу з дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі. Педагогічні науки. 36. наук. праць. Вип. LXXIII. Т. 1. 2016. С. 116–120.
8. Поплавський Л. Ю. Розвиток фізичних якостей баскетболістів : методичний посібник для тренерів з баскетболу. Київ : Преса України, 2006. 224 с.
9. Сотник О. В., Кисіль В. М., Бартош І. І. Методичні вказівки до самостійного вивчення дисципліни «Фізичне виховання» «Фізична підготовка баскетболістів» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу. Рівне : НУВГП, 2017. 32 с.

Referens

1. Bandura V. A., Kozak N. O. (2019) Rozvytok shvydkosti u studentiv zakladiv vyshchoi osvity za dopomohoiu zaniat basketbolom [Development of speed in students of higher education institutions with the help of basketball classes]. Innovatsiina pedahohika. Rozdil «Teoriiia i metodyka profesiinoi osvity». Vyp. 12. T. 1. S. 49–54.
2. Hohots V. D., Ostapova O. O., Ostapov A. V. (2010) Rozvytok vytryvalosti i sily [Development of endurance and strength] : metodychnyi posibnyk. Poltava. 36 s.
3. Horbulia V. O., Horbulia V. B., Horbulia O. V. (2017) Basketbol: taktyka hry ta metodyka navchannia [Basketball: game tactics and training methods] : navchalno-metodychnyi posibnyk dlia zdobuvachiv stupenia vyshchoi osvity bakalavra vsikh spetsialnostei. Zaporizhzhia. 90 s.
4. Hryban H. P., Kaftanova T. V., Kostyuk Yu. S. (2017) Fizychna pidhotovka basketbolistiv [Physical training of basketball players] : metodychni rekomendatsii. Zhytomyr. 48 s.
5. Kravchuk Ye. V., Horoshko N. I., Bezkorovainyi D. O., Sadovska I. Yu. (2022) Spetsialna fizychna pidhotovka basketbolistiv [Special physical training of basketball players] : navch. posibnyk. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova. 140 s.
6. Mitova O. O., Hriukova V. V. (2015) Basketbol: istoriia rozvytku, pravyla hry, metodyka navchannia [Basketball: history of development, rules of the game, teaching methods] : navchalno-metodychnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv napriamu pidhotovky 6.010201 «Fizyчне vykhovannia» ta 6.010202 «Sport». Dnipropetrovsk. 110 s.
7. Oliinyk N. A. (2016) Sektsiina robota yak odna z form orhanizatsii navchalnoho protsesu z dystsypliny «fizyчне vykhovannia» u vyshchomu navchalnomu zakladi [Sectional work as one of the forms of organization of the educational process in

the discipline "physical education" in a higher educational institution]. Pedagogichni nauky. Zb. nauk. prats. Vyp. LKhKhIII. T. 1. S. 116–120.

8. Poplavskiy L. Yu. (2006) Rozvytok fizychnykh yakosteï basketbolistiv [Development of physical qualities of basketball players] : metodychnyi posibnyk dlia treneriv z basketbolu. Kyiv : Presa Ukrainy. 224 s.

9. Sotnyk O. V., Kysil V. M., Bartosh I. I. (2017) Metodychni vkazivky do samostiinoho vyvchennia dystsypliny «Fizyчне vykhovannia» «Fizyчна pidhotovka basketbolistiv» dlia studentiv sportyvnykh seksii ta hrup sportyvnoho vdoskonalennia z basketbolu [Methodical instructions for independent study of the discipline "Physical education" "Physical training of basketball players" for students of sports sections and groups of sports improvement in basketball]. Rivne : NUVHP. 32 s.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).37

Чеховська А.Ю.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ,
Саламаха О.Є.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ,
Гришко Л.Г.

Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту факультету біомедичної інженерії
Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ

ВПЛИВ КОРОНОВІРУСНОЇ ХВОРОБИ 2019 (COVID-19) НА СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТІВ. СУЧАСНІ НАСЛІДКИ

Походження коронавірусної хвороби 2019 (COVID-19) в Ухані, Китай, є однією з найбільш смертоносних пандемій, з якими коли-небудь стикався світ. Хоча перший випадок було зареєстровано в грудні 2019 року, до березня 2020 року COVID-19 настільки швидко поширився в більшості країн, що Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила його глобальною пандемією. Пандемія COVID-19 призвела до зростання захворюваності та смертності за дуже короткий період часу. Пандемія COVID-19 призвела до закриття шкіл, ліцеїв та університетів, щоб запобігти подальшій передачі та поширенню хвороби серед навчаючихся. Тотальне закриття освітніх установ вплинуло на студентів за декількома проявами: деякі студенти повідомляють, що страждають від тривоги, депресії та перепадів настрою. COVID-19 порушив соціальне спілкування студентів і вплинув на їх домашнє життя. Ці впливи на студентів зрештою вплинуть на їхній успіх і прогрес. Тому навчальні заклади повинні вжити заходів, щоб допомогти освітянам одужати від наслідків COVID-19.

Ключові слова: коронавірусна хвороба 2019, вплив, психічне здоров'я, студенти, університети.

Chekhovska Anna, Salamakha Oleksandr, Hryshko Larysa, Impact of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) on university students. Modern consequences. The origin of coronavirus disease 2019 (COVID-19) in Wuhan, China is reported to be one of the deadliest pandemics the world has ever faced. Although the first case was reported in December 2019, by March 2020, COVID-19 had spread so rapidly in most countries that the World Health Organization declared it a global pandemic. The COVID-19 pandemic has resulted in increased morbidity and mortality in a very short period of time. The COVID-19 pandemic has led to the closure of schools, colleges and universities to prevent further transmission and spread of the disease. The physical closure of schools, colleges and universities has impacted students in several ways, with some students reporting suffering from anxiety, depression and mood swings. COVID-19 has disrupted students' social interactions and impacted their home lives. These influences on students will ultimately affect their success and progress. Therefore, educational institutions must take measures to help students recover from the effects of COVID-19.

Key words: coronavirus disease 2019, impact, mental health, students, universities.

Постановка проблеми. Деякі студенти повідомили, що пандемія COVID-19 спричинила у них психічні розлади. Більшість студентів повідомили, що відчували легку, помірну та сильну тривогу через епідемію COVID-19. COVID-19 може сприяти погіршенню вже існуючих станів психічного здоров'я, головним чином через закриття університетів, втрату рухової діяльності та обмеження соціальних зв'язків. Зараз більшість молодих людей приділяють більше уваги психічному здоров'ю, багато відпочивають і часто займаються спортом, що може позитивно покращити їхнє психічне здоров'я. Ці намагання можуть вплинути на академічну успішність студентів, оскільки психічне здоров'я тісно пов'язане з академічною успішністю студента. Тому важливо, щоб університети залучали експертів із психічного здоров'я, щоб допомогти своїм студентам відновитися після наслідків COVID-19 для психічного здоров'я. Ці експерти з психічного здоров'я мають працювати в медичних закладах університетів. Також стала гострою проблема погіршення фізичного стану студентської молоді, що в свою чергу говорить про те, що необхідно збільшувати рівень викладання такого предмету, як фізичне виховання для забезпечення надання можливості студентам отримання практичних знань з підвищення рівня здоров'я не тільки психологічного, але й фізичного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За даними Adnan M., Anwar K., [1]. Перехід на дистанційне навчання став викликом для студентів, викладачів і системи освіти в цілому. За визначенням Mahdy, M. A., [2]. Доведено, що внаслідок COVID-19 успішність студентів знизилась. Sahu, P. [3], вважає, що відсутність соціальної взаємодії та підтримки з боку