

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).21
УДК: 796.063.132 [796.09:796.835] (477)

Міщук Д. М.
к.фіз.вих., доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
Національний технічний університет України
«КПІ ім. Ігоря Сікорського» м. Київ
Сюй Лі, аспірантка
кафедри психології і педагогіки
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Коробейнікова Л.Г.
д.б.н., професор кафедри психології і педагогіки
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Мищенко В.С.
к.б.н., ст викладач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

НЕЙРОДИНАМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

В статті розглянуто особливості нейродинамічних характеристик та визначено їхній вплив на формування рівня майстерності кваліфікованих баскетболістів. Були застосовані методи оцінювання простої зорово-моторної реакції, балансу нервових процесів та функціональної рухливості нервових процесів з використанням апаратно-програмного комп'ютерного комплексу «Мультіпсихометр-05». Показано, що прості сенсомоторні реакції не є значущими для успішної діяльності в ігрових видах спорту. Більш важливими та суттєвими, такими, що впливають на результат, є складні реакції, тому що практично вся діяльність у баскетболі та інших ігрових видах спорту побудована саме на складних реакціях. Встановлено, що для кваліфікованих баскетболістів характерною ознакою є баланс між процесами гальмування та збудження, що підтверджується значеннями рівня прояву процесу збудження за тестом РРО. В тесті функціональної рухливості нервових процесів кваліфіковані баскетболісти мають середній рівень швидкості оволодіння навичкою виконання нового завдання, нижчий за середній рівень пропускну здатності, середній рівень мінімального міжсигнального інтервалу, який відображає граничну (максимальну) швидкість переробки інформації, параметри рефлексивності та імпульсивності врівноважені, але присутня тенденція до зміщення показників в сторону рефлексивності. За результатами досліджень можна зробити висновок, що такий рівень нейродинамічних характеристик є достатнім для забезпечення ігрової діяльності у баскетболі.

Ключові слова: проста зорово-моторна реакція, баланс нервових процесів, функціональна рухливість нервових процесів, процеси збудження та гальмування, пропускну здатність, кваліфіковані баскетболісти.

Mishchuk Diana, Xu Li, Korobeinikova Lesia, Viktoriia Mishchenko "Neurodynamic characteristics of qualified basketball players". The article examines the peculiarities of neurodynamic characteristics and determines their influence on the formation of the skill level of qualified basketball players. Methods of assessment of simple visual-motor reaction, balance of nervous processes and functional mobility of nervous processes were applied using hardware and software computer complex "Multipsychometer-05". It is shown that skilled basketball players demonstrate a low level of speed of a simple sensorimotor reaction. The obtained data confirmed the opinion of other researchers that simple reactions are not significant for successful performance in game sports. Complex reactions are more important and significant, affecting the result, because almost all activities in basketball and other game sports are built on complex reactions. It was established that for qualified basketball players, a characteristic feature is a balance between the processes of inhibition and excitation, which is confirmed by the values of the level of manifestation of the excitation process according to the "Reaction to a moving object" test. In the test of functional mobility of nervous processes, qualified basketball players have an average level of speed of mastering the skill of performing a new task, a lower than average level of bandwidth, an average level of the minimum inter-signal interval, which reflects the maximum speed of information processing, the parameters of reflectivity and impulsivity are balanced, but there is a tendency to the shift of indicators in the direction of reflectivity. According to the research results, it can be concluded that this level of neurodynamic characteristics is sufficient to ensure game activity in basketball.

Key words: simple visual-motor reaction, balance of nervous processes, functional mobility of nervous processes, excitation and inhibition processes, throughput, skilled basketball players.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку гри у баскетбол спостерігаються певні проблеми, щодо забезпечення якісного супроводу та контролю за психофізіологічними функціями кваліфікованих спортсменів, які, в свою чергу, впливають на реалізацію індивідуальних можливостей спортсменів та на загальний результат команди [2, 13]. У зв'язку із тим, для забезпечення відповідного психофізіологічного супроводу кваліфікованих баскетболістів виникає потреба у розробці інформативних критеріїв [4, 9]. Адже високі показники складових психофізіологічного стану співвідносяться з максимальною мобілізацією психоемоційних та функціональних резервів [1, 3, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато дослідників довели, що психофізіологічний стан організму спортсмена відображає інтегральний комплекс інформативних характеристик спортсмена, які співвідносяться з ефективністю тренувальної та змагальної діяльності [1, 5, 9, 12]. Одними із складових чинників функціонального стану організму кваліфікованих баскетболістів є психофізіологічні функції [6, 7, 11].

Як вказує ряд авторів, метою психодіагностики в спорті є вивчення психіки спортсмена і визначення його можливостей в певних умовах спортивної діяльності. Психодіагностика здійснюється в процесі відбору, тренувань і змагань. При психодіагностиці в спорті вищих досягнень вивчаються особливості протікання психічних процесів, психічних станів (актуальних і домінуючих), властивостей особистості, соціально-психологічних особливостей діяльності спортсмена і команди, відносини спортсмена і тренера [2, 5, 8, 12, 14]. Фахівці в області психофізіології спорту вважають, що практичне застосування психофізіологічної діагностики дозволяє скоротити час на спортивну підготовку, підвищити її ефективність, підняти рівень і стабільність спортивних результатів [1, 2, 4, 7]. Виходячи з цього, доцільним є використання оцінки стану психофізіологічних функцій для психофізіологічного супроводу кваліфікованих баскетболістів у процесі підготовки до змагань.

Мета статті: дослідження нейродинамічних характеристик та визначення їхнього впливу на формування рівня майстерності кваліфікованих баскетболістів.

Методи дослідження. Дослідження проводилися з використанням апаратно-програмного комп'ютерного комплексу «Мультипсихометр-05». В дослідженні взяла участь група кваліфікованих баскетболістів (n=13), чоловіки, віком 19-23 років, кваліфікація I розряд, КМС, стаж занять баскетболістів не менше восьми років. Спортсменам було запропоновано виконати батарею тестів для визначення рівня нейродинамічних характеристик. До нейродинамічного блоку були включені тести для визначення рівня простої зорово-моторної реакції, балансу нервових процесів та функціональної рухливості нервових процесів.

В зв'язку з тим, що наша вибірка не відповідала закону нормального розподілу, була застосована непараметрична статистика. Математично-статистична обробка отриманих результатів дослідження виконувалася з використанням комп'ютерних пакетів прикладних програм MS Excel і «Statistica 10.0». При обробці результатів дослідження приймался рівень статистичної значущості $p < 0,05$, також окремі результати отримані на більш високих рівнях значимості $p < 0,01$.

Виклад основного матеріалу дослідження. Прості та складні реакції в спорті мають важливе значення, від них залежить наскільки успішною буде тренувальна та змагальна діяльність. Вивчення показників простих реакцій дає уявлення про функціональний стан центральної нервової системи, а тривалість латентного періоду визначає швидкість проходження збудження від рецепторів до виконавчого органу. В наших дослідженнях вивчалась проста зорово-моторна реакція (ПЗМР), для всіх параметрів ПЗМР низькі значення відповідають високому розвитку цього показника.

Для баскетболістів у нашій вибірці показник латентного періоду реакції (основний показник) відповідає високому рівню (305,60 мс), стабільність відповідає рівню нижче середнього (16,20 %). Високі значення латентного періоду реакції свідчать про низький рівень психомоторного компоненту у кваліфікованих баскетболістів (табл. 1).

Тобто, кваліфіковані баскетболісти мають низький рівень швидкості простої зорово-моторною реакції і можна зробити висновок, що такий рівень ПЗМР є достатнім для забезпечення ігрової діяльності у баскетболі.

Таблиця 1

Значення тесту простої зорово-моторної реакції кваліфікованих баскетболістів, (n=13)

Тест	Показники	Значення показників			
		медіана	нижній кuartиль	верхній кuartиль	CV, %
Проста зорово-моторна реакція	латентний період реакції, мс	305,60	295,50	315,50	6,41
	стабільність, %	16,20	15,20	17,20	8,39

Результати аналізу простої зорово-моторної реакції збігаються з висновками фахівців, що прості сенсомоторні реакції не є значущими для успішної діяльності в ігрових видах спорту [8, 11]. Більш важливими та суттєвими, такими, що впливають на результат, є складні реакції, тому що практично вся діяльність у баскетболі та інших ігрових видах спорту побудована саме на складних реакціях.

У фундаментальній теорії І. П. Павлова про діяльність центральної нервової системи обґрунтовано доведено, що основні нервові процеси генетично детерміновані. Розробками Б. М. Теплової, В. Д. Небиліцина та їх послідовників підтверджено, що ця теорія має вирішальне значення в подальшому розвитку концептуальних основ досліджень психофізіологічних властивостей поведінки і залишається базовою для обґрунтування біологічних основ індивідуальної поведінки.

Баланс або переважання одного з видів процесу (збудливий або гальмівний) визначає стиль поведінки індивідуума та впливає на індивідуальний стиль діяльності людини. Внутрішнє співвідношення збудження і гальмування нервових процесів регулює всі складові діяльності вищої нервової системи людини.

Для вивчення особливостей балансу нервових процесів кваліфікованих баскетболістів було обрано тест «Реакція на об'єкт, що рухається».

Для всіх баскетболістів абсолютна точність тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» становить 2,45 %, що визначається як середній рівень, група неоднорідна (CV = 43,03 %) (табл. 2).

Таблиця 2

Баланс нервових процесів кваліфікованих баскетболістів, (n=13)

Тест	Показники	Значення показників			
		медіана	нижній кuartиль	верхній кuartиль	CV, %
Баланс нервових процесів	точність, %	2,45	1,92	3,59	43,03
	стабільність, %	4,07	3,43	4,95	26,42
	збудження, ум. од.	-0,23	-0,42	0,13	–
	тренд по збудженню, град	-21,70	-31,38	77,54	–

Стабільність виконання тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» свідчить про ступінь врівноваженості нервової системи. За показником стабільності виконання даного тесту всі баскетболісти мають числові значення, які можна оцінити як вищі за середні $Me = 4,07$ %. Однак, для точності та стабільності в тесті «РРО» низькі числові значення відповідають високому рівню розвитку цих показників. На підставі цих фактів можна зробити висновок, що ступінь врівноваженості нервової системи баскетболістів високої кваліфікації є нижчою за середню, група неоднорідна ($CV = 26,42$ %).

На переважання гальмівних процесів над збудженням, у спортсменів, які брали участь у дослідженнях, вказує аналіз результатів рівня збудження $Me = -0,23$ ум. од., розкид показників в групі коливається від середнього до рівня вище за середній (див. табл. 2). Аналіз показників збудження у відсотковому відношенні показує, що 70 % баскетболістів демонструють негативні значення. Це означає, у переважній більшості баскетболістів збудження падає в процесі виконання тесту, тобто для нашої групи кваліфікованих баскетболістів характерною ознакою є переважання процесів гальмування над процесами збудження.

Аналіз показників тренду (по збудженню) підтверджує висновки про переважання процесів гальмування над збудженням в даній групі спортсменів. Адже середні значення знаходяться в межах середнього рівня при наявності тенденції зміщення показників в сторону негативних показників, про що свідчать значення нижнього та верхнього кuartилів. У відсотковому відношенні 61 % баскетболістів нашої вибірки показує негативний тренд по збудженню.

Таким чином, аналіз показників тесту «Реакція на об'єкт, що рухається» показав, що кваліфіковані баскетболісти генерально демонструють переважання процесів гальмування над збудженням, мають домінуючий індивідуально-специфічний рівень активації, що істотно впливає на індивідуальний стиль ігровий діяльності та поведінки.

Функціональна рухливість нервових процесів – максимально можлива швидкість переробки інформації різного ступеня складності в умовах дефіциту часу. Вона характеризує швидкісні можливості нервової системи: сприйняття сигналу, його аналізу, прийняття рішення, зворотного зв'язку і т. д. Залежить від загальних особливостей функціонування центральної нервової системи (табл. 3).

Таблиця 3

Функціональна рухливість нервових процесів кваліфікованих баскетболістів, (n=13)

Тест	Показники	Значення показників			
		медіана	нижній кuartиль	верхній кuartиль	CV, %
Функціональна рухливість нервових процесів	динамічність, %	66,23	62,48	70,69	10,79
	пропускна здатність, сигнал/с	1,58	1,53	1,74	8,48
	гранична швидкість переробки інформації, мс	400,00	350,00	420,00	13,83
	імпульсивність, ум. од.	-0,28	-0,41	-0,26	–

Аналіз показників тесту функціональної рухливості нервових процесів показав, що для кваліфікованих баскетболістів характерний середній рівень швидкості оволодіння навичкою виконання нового завдання $Me = 66,23$ %, розкид показників знаходяться в межах середнього рівня, група однорідна ($CV = 10,79$ %).

За показником пропускної здатності, який є основним інформативним показником тесту на визначення ФРНП, всі спортсмени в нашій вибірці демонструють рівень нижчий за середній, у порівнянні з базою даних методики у програмному комплексі, $Me = 1,58$ сигнал/с, група однорідна ($CV = 8,48$ %).

За значенням мінімального міжсигнального інтервалу, який відображає граничну (максимальну) швидкість переробки інформації всі баскетболісти мають середній рівень $Me = 400$ мс, розкид показників в групі коливається від рівня низького (нижній кuartиль – 320,00 мс) до високого (верхній кuartиль – 503,00 мс). Загалом група досліджуваних спортсменів є однорідною ($CV = 13,83$ %).

За значеннями імпульсивності всі спортсмени вибірки демонструють середній рівень $Me = -0,28$ ум. од. Опираючись на розкид показників (нижній кuartиль – $-0,41$ ум. од.; верхній кuartиль – $-0,26$ ум. од.) можна стверджувати про наявність тенденції до зміщення показників в сторону рефлексивності. Це означає, що апробовані баскетболісти віддають перевагу здійсненню більш обережних і точних дій, в тому числі ціною ігнорування частини інформації.

Висновки. В результаті проведених досліджень були отримані наступні дані:

1. Аналіз показників простої зорово-моторною реакції показав, що у кваліфікованих баскетболістів переважає низький рівень швидкості простої зорово-моторною реакції і можна зробити висновок, що такий рівень ПЗМР є достатнім для забезпечення ігрової діяльності у баскетболі.

2. Встановлено, що кваліфіковані баскетболісти мають середній рівень точності та рівень нижче за середній стабільності балансу нервових процесів. Характерною ознакою є баланс між процесами гальмування та збудження, що підтверджується значеннями рівня прояву процесу збудження за тестом РРО.

3. Показано, що в тесті функціональної рухливості нервових процесів кваліфіковані баскетболісти мають середній рівень швидкості оволодіння навичкою виконання нового завдання, нижчий за середній рівень пропускної здатності, середній рівень мінімального міжсигнального інтервалу, який відображає граничну (максимальну) швидкість переробки інформації, параметри рефлексивності та імпульсивності врівноважені, але присутня тенденція до зміщення показників в сторону рефлексивності.

Перспективи подальших досліджень плануються в напрямку вивчення кореляційних зв'язків між нейродинамічними, когнітивними характеристиками та рівнями прояву діяльнісних генетично-детермінованих складових успішності кваліфікованих баскетболістів. Це означає, що апробовані баскетболісти віддають перевагу здійсненню більш обережних і точних дій, в тому числі ціною ігнорування частини інформації.

Література

1. Горго Ю.П., Чайченко Г.М., Маліков М.В. Прикладна психофізіологія людини: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2005. 193 с.
2. Зефирова Е. В. Нейродинамические спортивно-важные свойства спортсменов-единоборцев. *Психологические основы педагогической деятельности*: сб. науч. ст. 2010. № 14. С.7-9.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер; 2012. 352 с.
4. Коробейников, Г.В., Коробейникова Л.Г., Козина Ж.Л. Оценка и коррекция психофизиологических состояний в спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Харьков: 2012. 340 с.
5. Коробейников Г., Приступа Е., Коробейникова Л., Брискин Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Л.: ЛДУФК; 2013. 312 с.
6. Коробейников Г. В., Коробейникова Л. Г., Дудник О. К., Іващенко О. О., Міщенко В. С., Воронцов А. В. Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2017. №147(1). С.141-144.
7. Лисенко Е. Н. Ключевые направления реализации функциональных возможностей спортсменов в процессе спортивной подготовки. *Наука в олимпийском спорте*. Київ: НУФВСУ. 2015;2:45-53.
8. Макаренко МВ, Макаренко МВ, Лизогуб ВС, Безкопильний ОП. Нейродинамічні властивості спортсменів різної кваліфікації та спеціалізації. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту: Зб. наук. праць, № 4. Київ: ДНДІФКС; 2004. С. 105-110.
9. Макаренко Н. В. Методика проведення обстежень та оцінки індивідуальних нейродинамічних властивостей вищої нервової діяльності людини. *Фізіологічний журнал*. 1999. №45(4). С. 125-131.
10. Макаруч М. Ю, Куценко Т. В, Кравченко В. І, Данілов С. А. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: ООО «Інтерсервіс»; 2011. 329 с.
11. Міщук Д. М. Особливості нейродинамічних станів волейболістів – нападаючих різних амплуа. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: Зб. наук. праць. Вінниця: 2012. Вип. 14. С. 357-361.
12. Makarenko M., Holiaka S. Qualities of neurodynamic and mental functions of athletes. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2018. №4 (40). P. 78–83. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-78-83>
13. Shao Z., Bezmylov M. M., Shynkaruk O. A. Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercises when playing basketball. *Curr Psychol*. 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>
14. Vaez Mousavi M., Mokhtari P. Physiological patterning of basketball free throws. *Journal of Humanistic approach to sport and exercise studies (HASES)*, 2022. №2(3). P. 297-306.

References

1. Gorgo, Y. P., Chaychenko G. M., Malikov M. V. (2005). *Prykladna psykhozfiologiya lyudyny: Navchalnyy posibnyk dlya studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv. Zaporizhzhya: Zaporizkyy natsionalnyy universytet*,. 193 s. [in Ukrainian].
2. Zefyrov, E. V. (2010). *Neyrodynamicheskiye sportyvno-vazhnye svoystva sportsmenov-edynobortsev. Psikhologicheskiye osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti: sb. nauch. st. № 14. S.7-9*. [in Russian].
3. Ylyn, E. P. (2012). *Psikhologiya sporta. Sankt-Peterburg: Pyter; 352 s*. [in Russian].
4. Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Kozyna Zh. L. (2012). *Otsenka y korrektsiya psykhozfiologicheskikh sostoyaniy v sporte: uchebnoye posobyе dlya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. Kharkov: 340 s*. [in Russian].
5. Korobeynikov, G., Prystupa, Ye., Korobeynikova, L., Briskin, Yu. (2013). *Otsinyuvannya psykhozfiologichnykh staniv u sporti. L.: LDUFK; 312 s*. [in Ukrainian].
6. Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Dudnyk O. K., Ivashchenko, O. O., Mishchenko, V. S., Vorontsov, A. V. (2017). *Proyav neyrodynamichnogo reaguvannya u kvalifikovanykh sportsmeniv z riznym rivnem stresostiykosti. Visnyk Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universytetu. Seriya: Pedagogichni nauky. Fizychnе vykhovannya ta sport. №147(1). S.141-144*. [in Ukrainian].
7. Lysenko, E. N. (2015). *Klyuchevye napravleniya realizatsyy funktsionalnykh vozmozhnostey sportsmenov v protsesse sportyvnoy podgotovky. Nauka v olympyskom sporte. Kyiv: NUFVSU. № 2. S. 45-53*. [in Russian].

8. Makarenko, M. V., Lyzogub, V. S., Bezcopylnyy, O. P. (2004). Neyrodynamichni vlastyivosti sportsmeniv riznoyi kvalifikatsiyi ta spetsializatsiyi. Aktualni problemy fizychnoyi kultury i sportu: Zb. nauk. prats, № 4. Kyiv: DNDIFKS; S. 105-110. [in Ukrainian].
9. Makarenko, N. V. (1999). Metodyka provedennya obstezhen ta otsinky indyvidualnykh neyrodynamichnykh vlastyivostey vyshchoyi nervovoyi diyalnosti lyudyny. Fiziologichnyy zhurnal. №45(4). S. 125-131. [in Ukrainian].
10. Makarchuk, M. Y., Kutsenko, T. V., Kravchenko, V. I., Danilov, S. A. (2011). Psykhofiziologiya: navchalnyy posibnyk. Kyiv: OOO «Interservis»; 329 s. [in Ukrainian].
11. Mishchuk, D. M. (2012). Osoblyvosti neyrodynamichnykh staniv voleybolistiv – napadayuchykh riznykh amplua. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ya natsiyi: Zb. nauk. prats. Vinnytsya: Vyp. 14. S. 357-361. [in Ukrainian].
12. Makarenko M., Holiaka S. Qualities of neurodynamic and mental functions of athletes. Physical education, sport and health culture in modern society. 2018. №4 (40). P. 78–83. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2017-04-78-83>
13. Shao Z., Bezmylov M. M., Shynkaruk O. A. Individual characteristics of physical and mental development and their connection with regular physical exercises when playing basketball. Curr Psychol. 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03692-w>
14. Vaez Mousavi M., Mokhtari P. Physiological patterning of basketball free throws. Journal of Humanistic approach to sport and exercise studies (HASES), 2022. №2(3). P. 297-306.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).22

Нестеренко Н.А.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри теорія та методика спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Чухловіна В.В*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, ст.викладач,
кафедри теорія та методика спортивної підготовки
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
Кондратенко В. В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки
Університет митної справи та фінансів, м.Дніпро*

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ: ЗНАЧЕННЯ ТА ШЛЯХИ АКТУАЛІЗАЦІЇ

Необхідність розробки та впровадження дослідницького проекту пов'язана, насамперед, з особливостями розвитку нашого суспільства, його реформуванням, новим способом життя, що формується, та зростаючим значенням фізичної культури і спорту. Заняття фізичною культурою і спортом, поряд з іншими видами діяльності, є частиною способу життя студентів. Більшість з них (понад 73% респондентів) високо оцінюють соціальну значущість фізичної культури в суспільстві. Однак лише 21,8% опитаних студентів систематично використовують засоби фізичного культури і спорту в позанавчальний час. Розглядаючи інтерес до фізичної культури і спорту як динамічну соціальну категорію, можна стверджувати, що в студентському віці він стабілізується (62,1% респондентів відзначили цей факт). Зниження інтересу до занять фізичними вправами у п'ятій частини опитаних студентів свідчить про низьку ефективність навчального процесу та незадовільну організацію фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах. Для організації активного відпочинку та оздоровлення студенти готові користуватися платними послугами, найпривабливішими з яких є: заняття в басейні, масажні процедури та сауни. Підвищити рухову активність студентів можна шляхом усунення об'єктивних причин, які заважають їм займатися фізичною культурою і спортом, звертаючи особливу увагу на невміння студентів розподіляти свій вільний час, слабкий розвиток фізкультурно-спортивної інфраструктури і, в цілому, економічну базу, яка не відповідає сучасним вимогам фізкультурного руху.

Ключові слова: соціологічне опитування, фізична культура, студентська молодь.

Nesterenko N., Chukhlovina V., Kondratenko V. Physical culture and sport in a healthy lifestyle: importance and ways of actualisation. The need to develop and implement a research project is primarily related to the peculiarities of the development of our society, its reforms, the new way of life that is being formed, and the growing importance of physical culture and sports. Physical education and sports, along with other activities, are part of the students' lifestyle. The majority of them (more than 73% of respondents) highly appreciate the social significance of physical culture in society. The decline in interest in physical exercise among a fifth of the surveyed students indicates the low efficiency of the educational process and the unsatisfactory organisation of physical education and recreation in higher education institutions. Students are ready to use paid services to organise active recreation and health improvement, the most attractive of which are swimming pools, massage treatments and saunas. It is possible to increase students' physical activity by eliminating the objective reasons that prevent them from engaging in physical education and sports, paying particular attention to students' inability to allocate their free time, the poor development of physical education and sports infrastructure and, in general, the economic base that does not meet the modern requirements of physical education.

Keywords: sociological research, physical culture and sport, student youth.