

7.Masol V.V., Tymchuk M.V. Teoretychni aspekty vykhovannia rishuchosti starshoklasnykiv u protsesi zaniat fizychnoiu kulturoiu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Drahomanova. Seria № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Kyiv, 2020. Vypusk 3 K (123) 20. S. 266-269.

8.Tymchuk M. V. Vykhovannia fizychnoi kultury uchniv u protsesi iatrovoi diialnosti / M. V. Tymchuk // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria. Pedahohichni nauky : realii ta perspektyvy. Vypusk 14. Kyiv, 2009. S. 237–240.

9.Shmatko Ya.V. Vykhovannia v starshykh pidlitkiv vpevnenosti u sobi v protsesi zaniat dziudo. Suchasnyi vykhovnyi protses : sutnist ta innovatsiinyi potentsial: materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii Instytutu problem vykhovannia NAPN Ukrainy za 2021 rik. Vyp.10. Ivano-Frankivsk: NAIR, 2022. 209-211.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).07  
УДК:378.016:613

Городецька О.О.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова  
Дмитренко С.М.  
кандидат педагогічних наук, доцент  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського  
Хуртенко О.В.  
кандидат психологічних наук, доцент  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського  
Романенко О.І.  
старший викладач  
Вінницький національний медичний університет ім. М. Пирогова  
Герасимишин В.П.  
викладач  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

#### ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Здійснено аналіз літературних джерел стосовно шляхів формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти.

Найважливішим завданням є формування свідомого ставлення здобувача до свого здоров'я, формування фізичного здоров'я, усвідомлення потреби у фізичному вдосконаленні та звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань та навичок здорового способу життя. Визначено, що умовою реалізації оздоровчих методик у закладах вищої освіти є формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я. Охарактеризовано сучасні систему фізичного виховання у закладах вищої освіти України та оздоровчі технології, які впливають на рівень мотивації до занять фізичними вправами. Визначено основні проблеми формування здорового способу життя та шляхи їх вирішення. Доведено, що використання фітнес-технологій, сучасних методик, різних варіантів оздоровчих програм, вправ циклічного швидкісно-силового або комплексного характеру сприяють залученню студентської молоді до рухової активності

**Ключові слова:** фізичне виховання, рухова активність, студенти, здоровий спосіб життя

**Horodetska O.O., Dmytrenko S.M., Khurtenko O.V., Romanenko O.I., Herasymyshyn V.P. Ways of forming a healthy lifestyle in higher education students.** An analysis of literary sources regarding the ways of forming a healthy lifestyle among students of higher education institutions was carried out.

The most important task is the formation of the acquirer's conscious attitude to his health, the formation of physical health, the awareness of the need for physical improvement and the habit of independent physical education and sports, the acquisition of knowledge and skills of a healthy lifestyle. It was determined that the condition for the implementation of health-improving methods in institutions of higher education is the formation of students' valuable attitude to health.

The modern system of physical education in higher education institutions of Ukraine and health technologies that affect the level of motivation for physical exercises are characterized. The main problems of forming a healthy lifestyle and ways to solve them have been identified. It has been proven that the use of modern methods, various options of health programs, cyclic speed-strength or complex exercises contribute to the involvement of student youth in motor activity.

**Keywords:** physical education, motor activity, students, healthy lifestyle

**Постановка проблеми** Проблеми здоров'я студентської молоді, останнім часом, приділяється багато уваги. Стан здоров'я здобувачів вищої освіти України викликає велике занепокоєння та за статистикою щороку погіршується, як через екологічні, так і через соціальні проблеми.

Сьогодні увага до здоров'я студентів значно зросла, з кожним роком навчальне навантаження студентів збільшується, дозволя все більше обмежується, а комп'ютерними іграми та переглядом відео, що призводить до бездіяльності, поганой

постави та погіршення зору. Слабкість розуму і тіла, часто ще до вступу в університет, екологічні проблеми, неправильне харчування, відсутність фізичних вправ і загалом низький рівень культури здоров'я означають, що більше половини студентів нездорові, багато хто з них перебувають у стані «передхвороби». Тому найважливішим завданням є пропаганда здорового способу життя серед студентів і реалізація програм, що відповідають виховній роботі університетів[1,15].

Важливою умовою реалізації оздоровчих методик у закладах вищої освіти є формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я. Ціннісне ставлення до здоров'я може бути сформоване через формування мотивації до здоров'я. Ми вважаємо, що формування такої мотивації є найбільш оптимальним способом реалізації потреб людини в здоров'ї.

Здоров'я залежить від багатьох чинників та визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю студентів [10]. Формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я у всі часи залишається важливою та актуальною.

**Аналіз літературних джерел** Структура здорового способу життя включає різноманітні елементи, які стосуються усіх аспектів здоров'я – фізичного, психічного, соціального і духовного. На думку більшості авторів, здоровий спосіб життя включає наступні основні компоненти, які стосуються: дотримання правил особистої гігієни, раціонального харчування; оптимального рухового режиму; відсутності шкідливих звичок; задоволення потреби в руховій активності[1].

Викладання фізичної культури у закладах вищої освіти багато в чому визначається змістом програм, за якими вона викладається. Зміст курсу включає розділи з гімнастики, легкої атлетики, плавання, лижного спорту, туризму та інших видів спортивної діяльності.

Дослідниками доведено, що зміст обов'язкової фізичної освіти, який містить лише базові види спорту, не приваблює студентську молодь [2] Крім того, при складанні програм фізичного виховання зазвичай враховують лише характер і тяжкість захворювання. Заняття будуються за типовою схемою і не враховують індивідуальні особливості студентів та їх бажання займатися окремими видами фізкультурно-оздоровчої діяльності [6].

Дослідження ряду авторів вказують на те, що фітнес-заняття, аеробіка, вправи ритмічного характеру користуються найбільшою популярністю серед студентства, що значно підвищує їх рівень мотивації до занять фізичними вправами.

Також, для підвищення мотивації до занять спортом науковці рекомендують використовувати різноманітні оздоровчі технології кондиційного заняття, а саме: шейпінг, аеробіка, пілатес, калланетика та ін.

**Мета статті** вивчити шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** За останнє десятиліття в Україні стан здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді різко змінився. погіршився, що пов'язано насамперед з кризою вітчизняної системи фізичного виховання, яка не відповідає сучасним стандартам і міжнародним стандартам фізичної підготовки людини [1]. Тенденція до погіршення самопочуття є прогресуючою. Основною ідеєю навчання фізичних вправ студентів, які мають рухові протипоказання до їх засвоєння, була цілеспрямована дія на руховий аналізатор, формування усвідомлених автоматизованих компонентів рухового завдання. Для цього застосовували повторну методику виконання ввідних і спеціально підготовчих вправ для формування системи послідовних умовних рефлексів, яка проявляється в динамічному стереотипі [1,3].

Зміст навчальної програми має також передбачати диференційований підхід до навчання кожної людини, а не орієнтуватися на середнього студента. Такий підхід вимагає від фахівців з фізкультури постійного пошуку нових і сучасних засобів і методів фізкультури для своїх студентів з урахуванням їх інтересів та уподобань. Активний процес лібералізації та гуманізації вищої освіти дає змогу реалізувати авторську програму з фізичної культури, що враховує не тільки базисний навчальний план, а й особливості навчально-матеріальної бази, історичні традиції та компетенції викладацького складу [4].

Програми фізичного виховання студентів закладів вищої освіти спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я молоді. На жаль, наявна система фізичного виховання у закладах вищої освіти України не розрахована на достатнє й ефективне поліпшення фізичної та функціональної підготовленості студентів [2]. Незважаючи на таке становище, останніми роками суттєвих змін у методиці викладання фізичної культури у закладах вищої освіти не відбулося [10,11]. Водночас реалізація функціонального потенціалу студентів має базуватися на науково обґрунтованих параметрах фізичної активності, що передбачає не тільки методичну основу розвитку фізичних здібностей, а й наявність пропорцій фізичної активності в різних напрямках з урахуванням вікових особливостей [2,3].

Активним є пошук нових методів і форм, що сприяють підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців. Однак ситуація ускладнюється тим, що перехід на дистанційну чи змішану форму навчання означає скорочення кількості годин, що відводяться на фізичне виховання, і перехід у розряд самостійної роботи, що за відсутності сформованої мотивації до навчання може призвести до зниження загальної фізичної активності студентської молоді. З огляду на скорочення кількості годин, необхідно забезпечити високу щільність фізичного навантаження на заняттях з урахуванням фізичної активності режиму дня [4].

Згідно з аналізом літератури, резервом підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів ЗВО є забезпечення мотивації молодих людей до конкретної діяльності [3,7,12]. Згідно з досвідом та аналізом останніх досліджень, студенти, які займаються в навчальних групах, побудованих на принципах спортивної спеціалізації, мають вищі показники фізичної та функціональної підготовленості, ніж студенти, які займаються за програмами загальної фізичної підготовки [5]. У багатьох випадках у цих групах використовувалися спортивні ігри, види гімнастики та інші елементи спорту. Перевагами такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість враховувати інтереси студентів.

У зв'язку з цим, щоб покращити стан фізичної підготовленості студентів та використовуючи сучасні методики, викладачі пропонують різні варіанти оздоровчих програм. Як правило, це вправи циклічного швидко-силового або комплексного характеру.

Використання вправ силової підготовки в курсі фізичного виховання у ЗВО може значно підвищити їхню ефективність за умов дотримання принципу індивідуалізації, тобто врахування фізичних можливостей студентів та їхньої мотивації. Планування навантаження ґрунтується на типі й характері, кількості та інтенсивності навантаження, кількості повторень та об'єму навантаження, частоті тренувальних занять і тривалості силової роботи, кількості та послідовності силових вправ, інтервалів відпочинку.

Силове тренування впливає на кілька показників фізичної підготовленості, таких як сила, м'язова витривалість і швидкісна сила. Ці якості проявляються тільки в рухових рухах, які використовуються під час тренувань. Іншими словами, люди, які демонструють велику силу в силових вправах, не можуть зробити це в спортивних іграх, плаванні або бігу. Силові тренування також підвищують рівень інших рухових навичок, таких як швидкість, гнучкість і координація. Зокрема, у результаті силових тренувань студентки університету показали вибухову силу, швидкість і м'язову витривалість, а також підвищену гнучкість [12].

Відомо, що вплив силових тренувань на кардіореспіраторну систему має свої особливості. Силові тренування призводять до збільшення розмірів серця та його скорочувальної сили, очевидно, для адаптації до підвищення артеріального тиску внаслідок перерозподілу крові під час силових вправ. Незважаючи на адаптацію серця до м'язового фізичного навантаження, слід враховувати, що такі вправи чинять значний вплив на опорно-рухову та нервову системи. Як у хлопчиків, так і в дівчаток встановлено, що силове тренування не впливає на функціональну придатність організму, аеробну й анаеробну (молочнокислу) продуктивність [12,14]. Однак під впливом силового тренування поліпшуються показники вибухової сили, швидкості та м'язової витривалості, гнучкості. Слід також зазначити, що деякі автори пропонують використовувати силові тренувальні вправи в оздоровчих цілях не тільки для основних студентів, а й для студентів зі спеціальних медичних груп із низькою фізичною підготовленістю. Є також відомості про використання силових вправ, особливо рухових, для профілактики порушень постави [10].

Спортивні ігри вирізняються різноманітністю рухових рухів і вимагають від гравців прояву основних фізичних якостей (витривалості, гнучкості, спритності, координації, швидкості та, залежно від даних, також сили) [12,13].

Відомо, що спортивні ігри справляють позитивний вплив на гемодинамічні параметри організму, серцево-судинну систему та дихальну систему. Рівень функціональних змін залежить від виду гри, тривалості та розміру ігрового поля. Відомо, що під час ігор гравці виконують завдання переважно швидкого та силового характеру, до яких належать: метання, підкидання тощо. Функціональні зміни під час спортивних ігор найбільшою мірою залежать від бігового навантаження. Наприклад, гра у футбол, хокей або баскетбол викликає дещо більші функціональні зміни, ніж ті, що відбуваються під час волейболу. У волейболі найбільш важливими є лактат-анаеробні механізми, що забезпечують енергією численні стрибки, та аеробні процеси, які забезпечують швидке відновлення резерву креатинфосфату та загального рівня функціональної активності під час роботи. Анаеробна здатність (лактат і молочна кислота) дуже важлива для хокеїстів, які виконують дуже високу активність протягом відносно коротких періодів часу, з 3-5 хвилинами відпочинку між ними. Щоразу, коли хокеїст перебуває на льоду під час гри, в організмі накопичується велика кількість анаеробних метаболітів. Деякі з них встигають виводитися, поки хокеїст відпочиває на лавці запасних. Однак значні функціональні зміни, як правило, відбуваються під час гри [10].

Особливістю тренувань, орієнтованих на гру, є емоційний контекст, спричинений непередбачуваністю поведінки суперника та швидкістю прийняття рішень. Великий запас кисню відіграє роль під час розв'язання ситуаційних завдань, впливаючи на активність центральної нервової системи та аналізатора [6,7]. Емоційні сплески стимулюють роботу серцево-судинної системи. Під час спортивного матчу частота серцевих скорочень збільшується до 180-190 ударів за хвилину. Відомо, що споживання кисню під час матчу становить 50-70% від максимального. Однак ефективність розв'язання цієї проблеми залежить також від рівня анаеробного енергозабезпечення, який підвищується внаслідок тренувань і, як кажуть, вищий здебільшого в тих, хто виконує швидкі та потужні силові рухи. Таким чином, використання спортивних ігор більшою мірою сприяє розвитку анаеробних, ніж аеробних можливостей [8].

Однак, згідно з результатами досліджень В.М. Мірошніченка [12], спортивні ігри не справляють істотного впливу на функціональну підготовленість студенток. Водночас вищевказані заняття справляють позитивний вплив на низку показників фізичної підготовленості, а саме: швидкість, вибуховість і спритність. Слід зазначити, що під час спортивних ігор поліпшується стан опорно-рухового апарату.

Відомо, що проведення спортивних ігор впливає на опорно-руховий апарат і сприяє підвищенню швидкісних можливостей окремих груп м'язів [10,16]. Наприклад, під час виконання кидків у нападі під час гри в баскетбол активно задіяні м'язи ніг, спини, плечей і передпліч. Так, м'язи-розгиначі хребта, *rectoralis major* і дельтоїди плеча активно включаються в роботу під час замаху перед ударним рухом, що, на думку деяких авторів, може негативно впливати на формування динамічних стереотипів у людей із порушеннями постави [9].

Деякі автори розглядають можливість збереження та зміцнення здоров'я заняттями зі скандинавської ходьби. Однак зазначений вид фізична активність практично не користується великою популярністю серед молоді України та вимагає додаткової популяризації. Основними мотивами є: прагнення покращити фізичний стан та підвищити фізичні показники. Отримані дані дослідників дозволяють зробити висновок, що мотивація також залежить від естетичного фактору та отримання задоволення від занять. В деяких студентів вибір рухової активності, зокрема скандинавською ходьбою, залежить і від потреби самовираження для створення власного іміджу. На думку авторів, підтримка здорового способу життя впливає на молоді через цінності, норми, моду, традиції, визначає значущість занять спортом [2,15].

**Висновки.** Для покращення ситуації з фізичного виховання у закладі вищої освіти варто враховувати: всебічний розвиток фізичних якостей студентів, зміцнення їх здоров'я та забезпечення високої розумової і фізичної працездатності; знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку людини, оволодіння спеціальними знаннями особистого фізичного розвитку, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами; розвиток навичок фізичного самовдосконалення, оволодіння прийомами контролю й самоконтролю за особистим фізичним станом; зменшення емоційно-психологічного та стресового стану у студентів, що пов'язано із зростанням навчальної та наукової інформації, покращення соціально-побутових умов життя студентів; створення необхідної спортивнооздоровчої бази; розвиток системи медичного навчання та медичного нагляду за станом здоров'я студентів.

Тому, у фізичному вихованні студентів слід застосовувати фізичні вправи, які впливають не лише на морфо-функціональний стан опорно-рухового апарату, але й на діяльність серцево-судинної і дихальної системи, фізичну працездатність, процеси енергозабезпечення, а також на здатність проявляти фізичні якості

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому планується вивчення роль окремих оздоровчих систем у формуванні здорового способу життя здобувачів.

#### Література

1. Гаврилова, Н., Мохунько, О. Особливості використання рекреаційно-оздоровчої технології в системі фізичного виховання студентської молоді// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2021. Вип 6(137), С. 7-9. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).01)
2. Голубева, В., Назимок, В., Новікова І. Скандинавська ходьба як засіб мотивації підтримки здорового способу життя у студентському середовищі// Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2022. Вип 9(154), 34-37. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9\(154\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.9(154).08)
3. Грибан Г. П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення// Вісник житомир. держ. ун-ту. Пед. науки. Вип. 63. Житомир, 2012. С. 105–109.
4. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Білоскаленко Т. О. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України //Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 5 (113). С. 31–34.
5. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України :зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 2. С. 90–94.
6. Кузнєцова О. Т. Форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів // Вісник Черніг. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Вип. 154. Т. II. Чернігів, 2018. С. 121–125.
7. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с.
8. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 19. С. 303–308.
9. Кузнєцова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування //Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2020. Вип. 2 (122) С. 81–88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).17)
10. Куц-Бурдейна О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави в процесі фізичного виховання: дис.на здобуття. наук. ступеня канд.наук з фіз. вих. та спорту: спец 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення/ Київ. 2018. – 236 с.
11. Ляхова Інна Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. – 2015. – № 2 (30). – С. 51-54
12. Мірошніченко В., Швець О. Використання сучасних технологій для контролю за фізичними навантаженнями в умовах проведення занять з фізичного виховання у форматі дистанційної освіти. Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу [Електронний ресурс] Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 26 січня 2023. – Вінниця, 2023. – Вип. 5 – С 32-33
13. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури [Електронний ресурс]. Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 196-200. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2016\\_1\\_35](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_35)
14. Мохунько, О. Д., Гаврилова, Н. Є. Михайленко, В. М.. Football as an effective means of developing physical qualities in students of higher education. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Київ, 2022. Вип(5 (150), С. 15-17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).03)
15. Пантік В., Іщук О., Іванюк О. Стан та динаміка соматичних захворювань студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Вип 3(47). 2019. С. 54–62 <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-03-54-62>
16. Петрук Л. А., Підгурська О. П., Пасевич А. М., Бірук І. Д. Фізична підготовленість студенток першого курсу //Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2019. Вип. 6 (114) 19. С. 56–60.

#### Reference

1. Havrylova, N., Mokhunko, O. (2021) Osoblyvosti vykorystannia rekreatsiiino-ozdorovchoi tekhnolohii v systemi fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi/ Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 6(137), 7-9. [in Ukrainian]
2. Holubieva, V., Nazymok, V., Novikova I. (2022) Skandynavska khodba yak zasib motyvatsii pidtrymky zdorovoho sposobu zhyttia u studentskomu sere dovishchi. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 9(154), 34-37. [in Ukrainian]
3. Hryban H. P. (2012) Pidvyshchennia yakosti navchalnoho protsesu z fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnoho navchalnoho viddilennia// Visnyk zhytom. derzh. un-tu. Ped. Nauky 63, 105–109.
4. Hryban H. P., Krasnov V. P., Opanasiuk F. H., Tkachenko P. P., Skoryi O. S., Biloskalenko T. O. (2019) Kompleksni doslidzhennia modernizatsii systemy fizychnoho vykhovannia studentiv u vyshchikh osvitnikh zakladakh Ukrainy //Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu im. M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 5 (113), 31–34.

5. Kovalenko I. (2011) Stan zdorovia molodshykh shkoliariv i osoblyvosti vzaiemozviazku fizychnoi pidhotovlenosti ta chastoty zakhvoriuvan. Moloda sportyvnna nauka Ukrainy :zb. nauk. pr. z haluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Ye. Prystupy. 15, 90–94.
6. Kuznietsova O. T. (2018) Formy, zasoby i metody systemy zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv. Visnyk Chernih. nats. ped. un-tu im. T. H. Shevchenka. 54, 121–125.
7. Kuznietsova O. T. (2018) Ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv: teoriia, metodyka, praktyka. 416
8. Kuznietsova O. T. (2019) Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnolohii yak skladova protsesu fizychnoho vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity. Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 19. 303–308.
9. Kuznietsova O. T. (2020) Treninhy v pozanavchalnii fizykulturno-ozdorovchii diialnosti studentiv: metodyka zastosuvannia //Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2 (122), 81–88.
10. Kuts-Burdeina O. O. (2018) Kompleksnyi pidkhid do vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv z porushenniam postavy v protsesi fizychnoho vykhovannia: dys.na zdobuttia. nauk. stupenia kand.nauk z fiz. vykh. ta sportu: spets 24.00.02 Fizychna kultura, fizyчне vykhovannia riznykh hrup naselennia/ 236 .
11. Liakhova Inna (2015) Suchasni fizykulturno-ozdorovchi tekhnolohii v systemi fitnes-industrii Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia v suchasnomu suspilstvi. 2 (30), 51–54
12. Miroshnichenko V., Shvets O. (2023) Vykorystannia suchasnykh tekhnolohii dlia kontroliu za fizychnymy navantazhenniamy v umovakh provedennia zaniat z fizychnoho vykhovannia u formati dystantsiinoi osvity 32-33
13. Moskalenko N. (2016) Orhanizatsiino-metodychni aspekty suchasnoho uroku fizychnoi kultury [Elektronnyi resurs]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 1, 196-200.
14. Mokhunko, O. D., Havrylova, N. Ye. Mykhailenko, V. M. (2022) Football as an effective means of developing physical qualities in students of higher education. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni MP Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 5 (150), . 15-17.
15. Pantik V., Ishchuk O., Ivaniuk O. (2019) Stan ta dynamika somatychnykh zakhvoriuvan studentiv zakladiv vyshchoi osvity. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 3(47), 54–62
16. Petruk L. A., Pidhurska O. P., Pasevykh A. M., Biruk I. D. (2019) Fizychna pidhotovlenist studentok pershoho kursu //Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 6 (114), 56–60.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).08  
УДК 796.012.656:796.417]:[796.015:796.071

**Гуменюк С.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії  
Харківська державна академія фізичної культури  
м.Харків

**Кизім П.М.**  
доцент кафедри гімнастики, танцювальних видів спорту та хореографії  
Харківська державна академія фізичної культури  
м.Харків

### **ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ З АКРОБАТИЧНОГО РОК-Н-РОЛУ ЗАСОБАМИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ**

Стаття присвячена питанню покращення рівня спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів категорії «основний клас контактний стиль» з акробатичного рок-н-ролу за рахунок використання засобів функціонального тренінгу під час навчально-тренувального процесу. Мета: експериментально дослідити вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу засобами функціонального тренінгу. До дослідження були залучені кваліфіковані спортсмени з акробатичного рок-н-ролу (7 спортивних пар: партнерки  $n=7$ , партнери  $n=7$ ), віком 15-22 роки, категорії «дорослі» (основний клас контактний стиль). Кваліфікація учасників дослідження: майстер спорту України, майстер спорту України міжнародного класу. Результати: у даному дослідженні вперше представлено комплекси функціонального тренінгу, які розроблені для спортсменів вікової категорії «дорослі» (основний клас контактний стиль), що доповнило методіку вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів з акробатичного рок-н-ролу різних вікових категорій. Виявлено, що на рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів з акробатичного рок-н-ролу категорії «основний клас контактний стиль» позитивно впливає включення у навчально-тренувальний процес комплексів вправ функціонального тренінгу.

**Ключові слова:** акробатичний рок-н-рол, спеціальна фізична підготовленість, функціональний тренінг, кваліфіковані спортсмени.