

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. С. ЖУКОВСЬКОГО

«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА  
РЕАБІЛІТАЦІЇ



**ЗБІРНИК ТЕЗ**



І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ  
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

14 квітня 2023 року



Харків - 2023

УДК 796(063)  
А43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез I Всеукраїнської науково-практичної конференції (електронне видання), 14 квітня 2023 року. Харків : Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2023. 220 с.

У збірнику представлені тези за напрямками роботи конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; удосконалення підготовки спортсменів; олімпійський, паралімпійський та професійний спорт; проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві.

Збірник тез представляє теоретичний і практичний інтерес для докторів, аспірантів, магістрів, студентів, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових працівників.

**Редакційна колегія:**

***Баканова Олександра Феліксівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Рядова Ліліана Олегівна** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Крамаренко Валентина Іванівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Дахно Артур Олександрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

***Єварницький Гор Андрійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

<i>спортсменів у важкій атлетиці.....</i>	179
<b>Хлістун О. В.</b> <i>Спеціальна фізична підготовка бігунів на короткі дистанції.....</i>	182
<b>Цигановська Н. В.</b> <i>Кіберспорт: загальна характеристика та етапи розвитку.....</i>	184
<b>Чернецький Д. Д., Нечаєв А. О.</b> <i>Особливості розвитку фізичних якостей у бігунів на короткі дистанції.....</i>	187
<b>III. ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....</b>	190
<b>Білоус Н. С.</b> <i>Фактори, що спричиняють виникнення остеохондрозу...</i>	190
<b>Гмар Т. В.</b> <i>Особливості питного режиму під час фізичної активності здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	193
<b>Жорник А. Д.</b> <i>Рухова активність як чинник формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти.....</i>	196
<b>Івахненко Р. О.</b> <i>Фізична активність як складова здорового способу життя здобувачів вищої освіти.....</i>	198
<b>Кравченко О. С., Дзюбенко А. Т.</b> <i>Вплив раціонального харчування на стан здоров'я здобувачів вищої освіти.....</i>	201
<b>Мкртічян О. А.</b> <i>Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	204
<b>Наливайко О. О.</b> <i>Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.....</i>	207
<b>Нестерук С. І.</b> <i>Рухова активність як чинник формування здорового способу життя в учнів та здобувачів закладів вищої освіти .....</i>	210
<b>Новіков Ф. В.</b> <i>Розроблення екологічно безпечних для життєдіяльності людини сучасних технологій у виробничій сфері.....</i>	213
<b>Парфіло А. С., Балабанов Т. Є., Вітковський С. В.</b> <i>До питання впливу рухової активності на якість життя здобувачів вищої освіти</i>	215
<b>Сіренко П. О., Жіденс Я.</b> <i>Постізометрична релаксація м'язів передньої групи та ротаторів стегна.....</i>	217

**Мкртічян О. А., д.пед.н., доцент**

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,  
м. Харків, Україна*

## **ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Анотація.** Розкрито значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти. Виявлено, що фізичне виховання спрямоване на вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я у студентської молоді.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоровий спосіб життя, здоров'я, фізичне виховання, фізичні вправи.

**Вступ.** Нині на тлі інтенсифікації освітнього процесу у закладах вищої освіти спостерігається стійка тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що спричиняє погіршення стану здоров'я, негативно впливає на фізичний та функціональний стан зазначеного контингенту.

Поліпшення стану здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами. Під час навчання у закладах вищої освіти завдання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді вирішується на заняттях з фізичного виховання [6].

Н. В. Ковальчук, Е. П. Довгопол [3] вважають, що фізичне виховання здобувачів вищої освіти спрямоване на покращення їх фізичного та психічного здоров'я, удосконалення підготовленості до активного життя, творчої професійної діяльності.

Як відмічають Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Субота [5], правильна організація фізичного виховання у закладах вищої освіти сприяє подоланню негативних тенденцій у стані здоров'я і фізичній підготовленості здобувачів вищої освіти.

Погіршення фізичного та функціонального стану та зниження інтересу до занять з фізичного виховання у здобувачів закладів вищої освіти зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження:** виявити значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Важливе значення у формуванні здорового способу життя здобувачів закладів вищої освіти має фізичне виховання, за допомогою якого вирішуються такі завдання: збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я; удосконалення фізичного розвитку; поліпшення інтелектуальної діяльності та формування позитивної мотивації ведення здорового способу життя [3].

На думку Т. Г. Кириченко [2], фізичне виховання є важливою складовою формування здорового способу життя, ведення якого сприяє зміцненню здоров'я у здобувачів вищої освіти.

У фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти, як відзначають А. Г. Хрипач, К. С. Гулей, Т. І. Зелікова, С. П. Незгода [7], формується навички здорового способу життя.

Систематичне виконання фізичних вправ здобувачами вищої освіти сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану систем, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності [6].

За даними Д. М. Котко, Н. Л. Гончарук, Л. М. Путро, С. М. Шевцов [4], І. В. Зеніної, Н. М. Гаврилової, Н. В. Кузьменко [1] систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної, травневої, нервової систем; сприяє поліпшенню регуляції мозкового і периферичного кровообігу, кровопостачання мозку, рухливості суглобів, хребтового стовпа; удосконаленню регуляторно-адаптаційних процесів; підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

**Висновки.** Фізичне виховання спрямоване на вирішення проблеми поліпшення стану здоров'я у здобувачів вищої освіти. Воно відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя даного контингенту.

Систематичні заняття фізичними вправами в навчальному процесі у закладах вищої освіти позитивно впливатимуть на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти.

**Перспективи подальших досліджень:** удосконалення змісту занять з фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти.

#### Список використаної літератури

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Вплив фізичних вправ на організм студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 1 (145) 22. С. 47–50.
2. Кириченко Т. Г. Реалізація завдань формування здорового способу життя студентів вищу в процесі фізичного виховання. *Young Scientist*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 45–49.
3. Ковальчук Н. В., Довгопол Е. П. Проблема формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 2 (96) 18. С. 39–41.
4. Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. Рухова активність як важливий фактор мотивації населення до здорового способу життя. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (*фізична культура і спорт*) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 4 (112) 19. С. 57–61.

5. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

6. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 8 (153) 22. С. 79–82.

7. Хрипач А. Г., Гулей К. С., Зелікова Т. І., Незгода С. П. Інноваційні засади процесу формування навичок здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103) 18. С. 93–97.