

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Полтавський державний медичний університет  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Громадська організація «Всеукраїнська асоціація фізичної медицини,  
реабілітації і курортології»  
National University of Science and Technology Politechnica of Bucharest  
(Romania)  
CITY University of London (United Kingdom)  
Vilnius University (Lithuania)  
Vrije Universiteit (Belgium)  
Strasbourg University (France)**



**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ:  
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових матеріалів ІХ Всеукраїнської науково-практичної  
конференції з міжнародною участю

*15 листопада 2023 року*

**Полтава 2023**

5. Фізична реабілітація та спортивна медицина: профільні кафедри і курси вищих медичних та фізкультурних закладів освіти України: [монографія] / за ред. проф. В. В. Клапчука, А. В. Магльованого. Львів: Ліга-Прес, 2006. 83 с. ISBN 966-397-029-4.

Гулько Т.Ю., ст. викладач  
*Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка»*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів вищої освіти в системі фізичного виховання включає рухові активності під час дозвілля та активного відпочинку студентів, які спрямовані на зміцнення їхнього ментального здоров'я, фізичний розвиток, формування здорового способу життя.

Мета організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів вищої освіти в системі фізичного виховання є триединою:

- оздоровча: зміцнення ментального здоров'я студентів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- освітня: оволодіння вміннями щодо самостійної організації рухової активності під час дозвілля; формування розуміння впливу засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на організм людини; оволодіння новими руховими вміннями та навичками з різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, удосконалення та модифікація попередньо сформованих навичок;
- виховна: підвищення рівня фізичної підготовленості; удосконалення психомоторних здібностей; естетичний і духовний розвиток особистості під час дозвілля, організованого на засадах сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Формами організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності здобувачів вищої освіти є [2, с. 41]:

- фізичні вправи в режимі навчального дня: заняття з фізичного виховання, ранкова гімнастика, фізкультурні паузи тощо;
- фізкультхвилинки, які проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять на спортивних майданчиках (тривалість – 8-10 хвилин);
- навчально-тренувальні заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях, в групах ЗФП, з аеробіки, шейпінгу, які проводяться під керівництвом педагога з фізичної культури і спорту;
- самостійні добровільні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час;

– масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час (наприклад, турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакиади).

Сучасні дослідження науковців (Т. Круцевич, В. Жукова, С. Гуркуші) засвідчують, що достатній обсяг рухової активності для студентської молоді має складати 8-10 годин на тиждень. Однак, дослідження Д. Анікеева [1, с. 6] фіксують, що більшість студентів мають рівень рухової активності значно нижче встановлених норм. Рекомендованих норм рухової активності дотримується лише 28% студентів ЗВО. У той-же час, результатами досліджень встановлено, що серед студентів, які дотримуються рекомендованих норм рухової активності менше поширені шкідливі звички. Так, серед студентів, що відводять на додаткові заняття фізичною культурою та спортом більше 6 годин на тиждень немає курців із високим рівнем залежності, а тих, хто не палить взагалі – 66,7% від загальної кількості цієї групи. Для порівняння, серед студентів із недостатнім обсягом рухової активності курців із високим рівнем залежності – 14,6%, а тих, хто не палить взагалі – 46,3%.

Організуючи оздоровчо-рекреаційні рухові активності серед здобувачів вищої освіти в системі фізичного виховання необхідно враховувати, що основними мотивами відвідування обов'язкових занять із фізичного виховання є отримання залікової оцінки (84%), спілкування з друзями (32%); додаткових занять фізичними вправами – формування гарної статури (48%), зміцнення та збереження здоров'я (40%) (рис. 1).

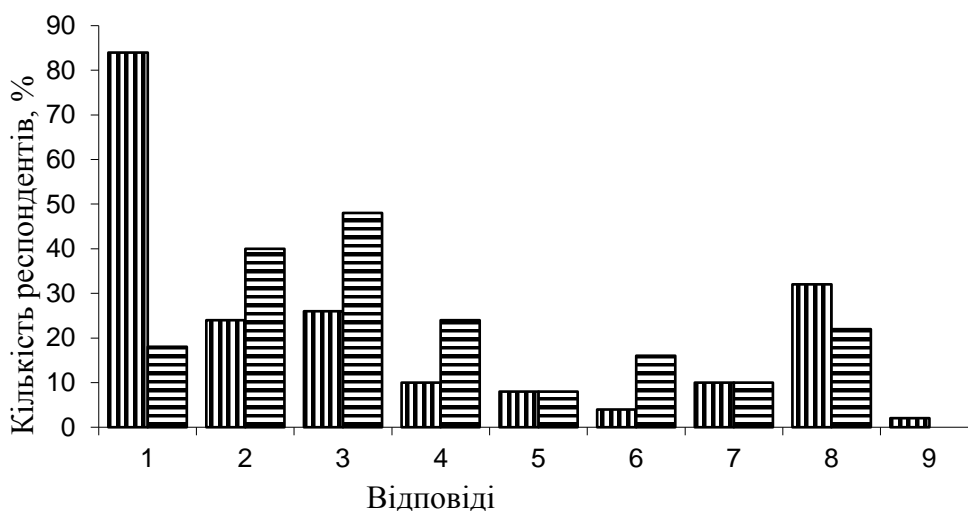


Рис. 5.2. Мотиви, що спонукають студентів до рухової активності:

1 – отримання залікової оцінки; 2 – зміцнення та збереження здоров'я; 3 – формування гарної статури; 4 – покращення настрою; 5 – зняття втоми; 6 – досягнення спортивного результату; 7 – підвищення працездатності; 8 – спілкування з друзями; 9 – інше; ▨ – мотиви відвідування обов'язкових занять з фізичного виховання; ▩ – мотиви додаткових занять фізичними вправами

Дослідження, проведені в Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» показують, що студенти 1-2 курсу, які

відвідують заняття фізичного виховання відповідно до розкладу, відзначають можливі заходи, спрямовані на покращення процесу фізичного виховання у ЗВО, основними серед яких є збільшення кількості занять (20 %), урізноманітнення змісту занять (14%), впровадження занять за вибором (37%), підвищення емоційності занять (23%). Студентки надають перевагу таким видам рухової активності: плавання (60%), фітнес-програми аеробної спрямованості (60%), йога (45%) та волейбол (35%); юнаки – плавання (76,7%), футбол (50%) та фітнес-програми силової спрямованості (46,7%).

Отримані дані змушують констатувати, що обов'язкові заняття із фізичного виховання не асоціюються у студентів із необхідністю зміцнення та збереження здоров'я, з можливістю формування гарної статури тощо. Це дає підстави стверджувати на необхідності змін в організації процесу фізичного виховання студентів в умовах вишу та організації оздоровчо-рекреаційних заходів у системі фізичного виховання, зокрема, в умовах студентських гуртожитків, а також під час проходження виробничої практики та відпочинку в літніх студентських таборах.

#### *Література*

1. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2012. – 19 с.

2. Василенко М. М., Воробйова А. В. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять студентів. *Теорія та методика фізичного виховання і спорту*. 2011. – № 3. – С. 40-52.

Жамардій В.О., д.пед.н., доцент  
Полтавський державний медичний університет  
Гордієнко О.В., ст. викладач  
Національний університет «Полтавська  
політехніка імені Юрія Кондратюка»

### **ПАУЕРЛІФТИНГ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Однією з основних сторін фізичного виховання як педагогічного процесу є навчання. У дидактиці навчання розглядають як цілеспрямований процес передачі і засвоєння знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, що включають систему взаємозв'язаних рухів. Доцільність занять зі спортивною спрямованістю підтверджена низкою педагогічних, фізіологічних та експериментальних досліджень [1; 2].

Пауерліфтинг є одним із діючих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Це система спеціальних вправ і