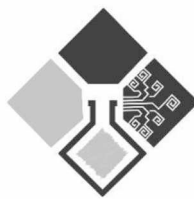


ЗБІРНИК НАУКОВИХ  
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ  
МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



МЦ  
НА

# ІННОВАЦІЙНА НАУКА: ПОШУК ВІДПОВІДЕЙ НА ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

| травня рік  
м. Чернівці, Україна

«Вінниця, Україна |  
»

## **СЕКЦІЯ**

### **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ**

ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ЗАКЛАДАХ ІЗ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ Козенко С. М., Приходько Ю. Ю. ....	655
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В УМОВАХ СТРЕСУ Мікітін А. Р. ....	664
СПОРТИВНІ СТРАТЕГІЇ У ГЕЙМІФІКАЦІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРСОНАЛУ Постова А. В., Попрозман О. І. ....	667
РУХ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО Топчієва Г. О. ....	671

## **СЕКЦІЯ**

### **ІСТОРІЯ, АРХЕОЛОГІЯ ТА КУЛЬТУРОЛОГІЯ**

МОЖЛИВОСТІ, ПЕРСПЕКТИВИ ТА НЕДОЛІКИ РЕСТАВРАЦІЇ ЧОРНО БІЛИХ ХУДОЖНІХ ФІЛЬМІВ КІНОСИНДИКАТУ ЗА ДОПОМОГОЮ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ Проців І.-І. В., Романюк Р. С., Гафінець І. В. ....	675
ДЕКОЛОНІЗАЦІЯ КУЛЬТУРИ: УКРАЇНСЬКІ АСПЕКТИ Слоневська І. Б. ....	683

## **СЕКЦІЯ**

### **АРХІТЕКТУРА ТА БУДІВНИЦТВО**

ПІДХОДИ ДО АВТОМАТИЗАЦІЇ СТВОРЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ МОДЕЛЕЙ У БУДІВНИЦТВІ Павленко В. М. ....	688
ЗНИЖЕННЯ ВИМІРНОСТІ ЗАДАЧІ ТЕПЛОПРОВІДНОСТІ В ВІСЕСИМЕТРИЧНИХ ТІЛАХ З УРАХУВАННЯМ РАДІАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ КОЕФІЦІЄНТА ТЕПЛОПРОВІДНОСТІ Сович Ю. В. ....	692
ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД У СУЧАСНИХ УМОВАХ ГОСПОДАРЮВАННЯ Хвесик М. А., Мамонов К. А., Пруненко Д. О., В'яткін Р. С. ....	697



## РУХ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО

**Топчієва Ганна Олександрівна**

ORCID iD: 0000-0003-3114-0658

старший викладач кафедри фізичного виховання  
Національний університет харчових технологій, Україна

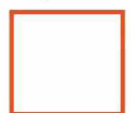
***Анотація.** У статті розкрито роль рухової активності в життєдіяльності здобувачів освіти в ЗВО. Представлено чинники та норми, що обумовлюють стан потреби раціональної організації рухової активності здобувачів освіти як важливого компоненту здорового способу життя. Наразі сучасний етап розвитку суспільства вирізняється динамічними змінами та перетвореннями, що охоплюють усі сфери життєдіяльності людей. Відповідно, особистість має бути підготовленою до життєдіяльності в постійно змінних умовах, в середовищі з високим рівнем непередбачуваності [1]. У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а стрес стає невід'ємною частиною нашого щодення, фізична активність набуває особливого значення.*

Навчальна дисципліна «Фізична культура і спорт» в закладі вищої освіти є складовою частиною системи освіти та виховання майбутніх фахівців, яка повинна вдосконалюватися в русі сучасної концепції вищої школи, вирішуючи завдання зміцнення здоров'я, оптимального розвитку рухових здібностей та формування спеціальних рухових навичок у здобувачів освіти, такі навички будуть сприяти професійній діяльності майбутніх фахівців. Тому одним з важливих завдань фізичного виховання сучасної молоді є необхідність творчого освоєння культури рухової активності в усіх її проявах, яка індивідуально прийнятна для кожної людини, ця культура повинна бути актуалізована в якісній навчальній та професійній діяльності, високій працездатності та в здоровому способі життя.

Сучасна фізична культура виконує глобальні соціальні функції з оптимізації фізичного стану здобувачів освіти, організації здорового способу життя, підготовки до професійної діяльності та життєвої практики. Завдання подальшого розвитку фізичної культури стає важливим напрямком соціальної політики.

Фізична підготовленість людини також залежить від обсягу рухової активності

Індивідуальна норма рухової активності обумовлюється досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму



Важливу роль у формуванні рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, місце й роль фізичного виховання та спорту в цій системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їх виконання кваліфікованими викладачами

Обмеження рухової активності студентів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань.

Рухова активність обумовлюється трьома чинниками – біологічними, соціальними та особистісними

Обсяг рухової активності студентської молоді й потреби їх організмів у ній залежать також від віку, статі, типу конституції, морфофункціональних можливостей, типу нервової системи, спадковості, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу та характеру його використання тощо

Оптимальною нормою рухової активності здобувачів вищої освіти, на думку фахівців, слід вважати таку величину, яка у повній мірі задовольняє біологічні потреби у рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє їхньому розвитку, фізичній підготовленості та збереженню здоров'я. У спеціалізованій науковій літературі та програмах з фізичного виховання зазначено, що обсяг рухової активності студентів повинен становити – годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні.

Як стверджує Т.Ю. Круцевич, показником оптимальної норми рухової активності слід вважати надійність функціонування всіх систем організму, здатність адекватно реагувати на умови навколишнього середовища. Водночас, зміни гомеостазу та неадекватність реакцій вказують на вихід за межі оптимальної норми, а це у свою чергу впливає на роботу органів та систем та призводить до погіршення здоров'я. Індивідуальна норма рухової активності передусім повинна ґрунтуватись на позитивному впливі та доцільності для здоров'я. Відповідно, для досягнення такого ефекту важливим є дотримання індивідуального режиму спеціально організованої рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, який можна визначити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості та функціональним станом основних систем організму



Також потребу рухової та фізичної активності в життєдіяльності здобувачів освіти, детально розглядають наукоці Г. Грибан, А. Магльований, О. Кузнєцова. Їхні дослідження доводять, що функцію забезпечення оптимальної рухової активності успішно виконують спеціально організовані заняття фізичними вправами та спортом, що активізують розумові процеси. Встановлено, що на заняття з фізичної культури, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях та різних спортивних заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гігієнічну гімнастику відводиться в середньому від загальних витрат часу

Насамперед, заняття спортом безпосередньо впливають на фізичне здоров'я, яке є фундаментом якісної життя. Регулярна фізична активність сприяє:

Покращенню серцево судинної системи: зміцнює серце, знижує кров'яний тиск, покращує кровообіг, що є профілактикою серцево судинних захворювань.

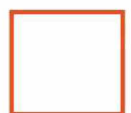
Контролю ваги: допомагає спалювати калорії, підтримувати здорову вагу та запобігати ожирінню.

Зміцненню опорно рухового апарату: збільшує м'язову силу, витривалість, гнучкість, покращує щільність кісток, що знижує ризик остеопорозу та травм.

Підвищення імунітету: регулярні помірні фізичні навантаження зміцнюють імунну систему, що робить організм більш стійким до інфекцій.

Профілактиці хронічних захворювань: знижує ризик розвитку діабету другого типу, деяких видів раку та інших хронічних захворювань.

Для підвищення ефективності освітнього процесу необхідно створення таких умов: враховувати в організації занять інтереси тих, хто займається; для здобувачів освіти з низьким рівнем рухової активності рекомендується включати на заняттях фізичні вправи емоційного характеру (зокрема спортивні та рухливі ігри, естафети, парні вправи, вправи з предметами); збільшити чисельність спортивних секцій з найбільш популярних видів спорту серед здобувачів; оптимізувати час для занять фізичною культурою і спортом у межах навчального процесу. Вирішення цих проблем дозволить істотно підвищити ефективність фізичної культури, домогтися зацікавленості здобувачів освіти до занять, сформувати потребу до регулярних занять фізичними вправами,



підвищити їхню фізичну підготовленість та зберегти здоров'я, оскільки студентська молодь є найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни

**Висновки.** Рухова та фізична діяльність, як біологічна потреба живого організму, невід'ємна частина здорового способу життя та важливий чинник соціально біологічного розвитку, формує організм людини, забезпечує рівновагу між живим організмом і зовнішнім середовищем та сприяє удосконаленню механізмів регуляції процесів метаболічної адаптації. Наразі в українському суспільстві за об'єктивними та суб'єктивними причинами дещо недооцінюються можливості рухової активності щодо ведення здорового способу життя, зміцнення здоров'я населення, профілактики негативних звичок, насамперед серед молоді, у вирішенні інших важливих соціально економічних проблем.

#### **Список використаних джерел:**

Дмитришин Н. Готовність до використання дистанційних освітніх технологій як умова професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Зб. наук. пр. конференції «Наука та освіта в дослідженнях молодих учених». Харків, С.

Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. Олімпійська література, – С. –

Теорія і методика фізичного виховання підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту у т. за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. Олімпійська література, – Т. – С. –

Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів Г. П. Грибан. – Житомир Рута, – с.

ś

–

Квасниця І., Гнатчук Я., Бугайов М. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. Фіз. вих. та спорт, № Запоріжжя ЗНУ. С.

