investigations", pp. 336 - 341. DOI 10.36074/grail- of-science.09.06.2023.54

4. Matvienko M.I., Masenko L.V., Adirchaev S.G. (2021). Features of scientific training of teachers of higher education institutions of Ukraine in a foreign university. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. K.:Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University,* 2021. 3K (131) 21. s 266 - 271 DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).65

5. Matvienko M.I. (2017). *Formation of abilities and skills for independent physical exercises of students of pedagogical universities:* Diss. ... candidate..ped. Sciences: 13.00.02. K., 2017. 233 p.

6. Matvienko M.I., Kachalov O.Yu., Novytskyi Yu.V. (2023). Physical education in institutions of higher education in the context of the vision of movement technologies for the formation of a culture of personal health. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works. K.:Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University,*6 (166) 2023, pp. 100-103. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).21.

7. Misharovskyi R., Matviienko M., Khoruzheva L., Yunak V. (2023). Peculiarities of teaching course subjects to students under the conditions of martial law, extreme situations of aircraft alarms, power outages and unstable communications. *V Correspondence International Scientific and Practical Conference scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities Sheld on February17th, 2023byNGO European Scientific Platform (Vinnytsia, Ukraine) https://doi.org/10.36074/grail-of-science. 17.02.2023.*

8. Rozov V.I. (2021) Psychology of extreme situations: adaptability to stress and psychological support: *a scientific and practical guide. K.: KNT: Samit-Knyga, 2021. 480 p.*

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).74
УДК 378.147.09 1.33:796

Мішин С.В.,
https://orcid.org/ 0000-0003-4715-9468
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
Собко С.Г.,
https://orcid.org/0000-0001-7375-2869
кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький
Бур'яноватий О.М.,
https://orcid.org/ 0000-0002-9566-4250
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
старший викладач кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ЗАСОБУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 1-2 КУРСІВ ЗВО

У статті розглянуто зміст рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів. Здійснено аналіз спеціалізованої літератури з обраної проблеми. Обґрунтовано актуальність даної теми. Встановлено значення й місце оздоровчо-рекреаційних технологій в забезпеченні якості життя студентської молоді. Рекреаційно-оздоровча діяльність є відновленням фізичного і психологічного стану людини. Доведено багатьма фахівцями, що спортивні ігри, як засіб фізичної активності має низку переваг внаслідок їх емоційності, доступності та оздоровчо-рекреаційному ефекту, що обумовлено впливом на фізичну та психоемоційну сферу студентів ЗВО. Спортивні ігри крім оздоровчого ефекту, зміни середовища діяльності, що супроводжується різними ситуаціями і рухами, приносять задоволення, забезпечують активне відновлення сил, розвивають фізичні якості. ***Метою дослідження*** *є визначення впливу спортивних ігор як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичну підготовленість студентів 1-2 курсів ЗВО.* ***Методологія****. У досліджені прийняли участь 60 студентів з 1-2 курсів, які відвідували заняття з фізичного виховання. Визначення фізичної підготовленості студентів ми оцінювали за результатами 4 тестів. Експеримент тривав 1 семестр, а періодичність занять – 2 рази на тиждень. Для забезпечення об'єктивності дослідження було використано декілька загальнонаукових і педагогічних методів: аналіз і синтез наукової літератури з обраної проблеми; педагогічні методи і методи статистичної обробки даних.* ***Висновки.*** *Проведено педагогічний експеримент, що дав можливість визначити ефективність використання сучасних технологій фізичної рекреації, а особливо спортивних ігор як засобу оздоровлення для підвищення фізичної підготовленості студентів1-2 курсів, які відвідували заняття з фізичного виховання.*

Ключові слова: *рекреаційна діяльність, спортивні ігри, фізичні якості, фізична підготовленість, студенти.*

Mishyn Sergii, Sobko Serhiy, Buryanovatiy Oleksander. The influence of sports games as a means of recreation and health activity on the physical fitness of students of 1-2 courses of vocational education. *The article examines the content of students' recreational and health activities. An analysis of specialized literature on the selected problem was carried out. The relevance of this topic is substantiated. The importance and place of health and recreation technologies in ensuring the quality*

of life of student youth has been established. Recreational health activities are the restoration of a person's physical and psychological state. It has been proven by many specialists that sports games as a means of physical activity have a number of advantages due to their emotionality, accessibility and health-recreational effect, which is due to the impact on the physical and psycho-emotional sphere of students of higher education institutions. Sports games, in addition to the health-improving effect, change the activity environment, which is accompanied by various situations and movements, bring pleasure, provide active recovery, develop physical qualities. The purpose of the study is to determine the influence of sports games as a means of recreational and health-improving activities on the physical fitness of students of the 1st-2nd years of higher education. Methodology. 60 students from 1-2 courses took part in the study. We assessed the determination of students' physical fitness based on the results of 4 tests. The experiment lasted 1 semester, and the frequency of classes was 2 times a week. To ensure the objectivity of the research, several general scientific and pedagogical methods were used: analysis and synthesis of scientific literature on the selected problem; pedagogical methods and methods of statistical data processing. Conclusions. A pedagogical experiment was conducted, which made it possible to determine the effectiveness of the use of modern technologies of physical recreation, and especially sports games as a means of improving the physical fitness of students of 1-2 courses who attended physical education classes.

Key words: *recreational activities, sports games, physical qualities, physical fitness, students.*

Постановка проблеми. Рекреаційно-оздоровча діяльність для людини є відновленням фізичного і психологічного стану. Актуальність в цьому постає не тільки на рівні особистості, але й на рівні держави, бо від того як молоде покоління проводить свій вільний час, залежить здоров'я і майбутнє українського народу в цілому [1]. Питання фізичного відновлення та здоров'я студентів потребують подальших досліджень і розробок. Адже поширеність захворюваності серед населення України та Європи висока і з кожним роком зростає [2; 4].

В.К. Барсевич, В.О. Запорожан визначають рухову активність як діяльність людини, спрямовану на досягнення необхідного і достатнього фізичного стану, для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної сили людини. Фахівці рекомендують спортивні ігри, як засіб фізичної активності, яка має низку переваг внаслідок їх емоційності, доступності та оздоровчо-рекреаційному ефекті, що обумовлена впливом на фізичну та психоемоційну сферу студентів ЗВО. Спортивні ігри часто використовують для оздоровлення. Крім оздоровчого ефекту, зміна середовища діяльності, що супроводжується різними ситуаціями і рухами, приносить задоволення, забезпечує активне відновлення сил, розвивають фізичні якості. У теперішній час, коли вся країна потерпає від російської агресії, наша українська молодь, а особливо студенти ЗВО постійно перебувають під час повітряних тривог то у бомбосховищах, то на дистанційному навчанні. Виникає проблема з відновленням як психологічно так і фізично здоров'я студентів. Складна ситуація буденного студентського життя вимагає у необхідності широкого використання засобів оздоровчого фізичного виховання, рекреації та масового спорту (у тому числі, ігрових видів спорту) у навчальному та у позанавчальному процесах. Адже спортивні ігри активізують діяльність нервової системи та внутрішніх органів, покращуючи загальну фізичну підготовленість. Здоров'я студентської молоді – найголовніша передумова сьогодення, їх всебічного гармонійного розвитку, успішного навчання, здобуття майбутньої професії. Отже, актуальність нашої роботи це дослідити ефективність спортивних ігор на фізичну підготовленість студентів ЗВО під час навчального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зниження здоров'я та фізичної підготовленості студентів безпосередньо пов'язано зі зменшенням інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом, а також зменшенням рекреаційної активності. Аналізуючи деяких науковців Т. Круцевич, Н.Є. Пангелова, В.В. Кірсанов [2; 4; 5], які наполягають, що необхідно виокремлювати фізичну рекреацію у самостійну науку, яка вивчає відпочинок і оздоровлення людей. Проблема фізичної рекреації нині привертає увагу не лише вчених, а й практичних фахівців з охорони здоров'я, тренерів з різних видів спорту та вчителів фізичної культури. Сучасне життя збільшує обсяг отриманої інформації, постійне оновлення й ускладнення освітніх технологій підвищують рівень вимог щодо підготовки майбутніх фахівців, що навчаються ЗВО.

В.М. Платонов та Н.Є. Пангелова визначали важливим етапом розвитку фізичної рекреації у XXI сторіччі, адже в багатьох країнах світу фізичне виховання стало розглядатися також як засіб збереження та зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, покращення якості життя та інше (Н.Є. Пангелова, 2007).

Рекреаційна діяльність в працях дослідників С.В. Винокурової (2021), Ю.М. Мороз (2019); Я.І. Олексієнко, П.М. Гунько, (2018); розглядається як складова загальної культури, що відображає спосіб організації та змістовну наповненість вільного часу з метою всебічного розвитку особистості з використанням засобів рухової активності. Тому ця ситуація потребує пошуку нових шляхів удосконалення системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності у навчальному процесі, а також підвищення зацікавленості студентської молоді до рекреаційної діяльності, знайти спеціалізовані нові підходи, технології та засоби, котрі будуть стимулювати студентів до індивідуальних потреб сьогодення [3].

Ціль фізичної рекреації – відновлення психофізіологічного стану людини для формування стабільного стану здоров'я та корисних суспільних якостей, що в майбутньому підвищать фізичні якості та розумові здібності. (Я.І. Олексієнко, П.М. Гунько, 2018).

Мета статті – визначити вплив спортивних ігор як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичну підготовленість студентів 1-2 курсів ЗВО.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні відомості про рекреаційно-оздоровчу діяльність.
2. Визначити ефективність спортивних ігор як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності.

Методи дослідження:

1. теоретичний аналіз літературних джерел;
2. педагогічний метод;

3. метод математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Форми реалізації оздоровчої рухової діяльності відповідають загальним положенням з теорії і методики фізичного виховання, у яких виділяють дві великі групи форм фізичного виховання: класні та позааудиторні. Провідна роль фахівця в проведенні занять, однорідність групи учасників і конкретний час заняття або спортивної події є відмінними рисами формату заняття. Що стосується технологій ОРРА, то їх реалізація також передбачає як академічні, так і неакадемічні формати занять. Правила проведення окремих форм ОРРА описані у відповідних спортивно-оздоровчих, фізкультурно-оздоровчих та оздоровчих програмах (О.О. Яременко, О.Д. Дубогай, Р.Я. Левін, 2005).

Під час оздоровчих занять спортивними іграми рухова діяльність характеризується різною інтенсивністю, аеробними та анаеробними механізмами енергозабезпечення. Під час проведення оздоровчих занять спортивними іграми не завжди слід покладатися на показники самопочуття гравців. У зв'язку з високим емоційним фоном заняття, значне фізичне навантаження не відчувається [1; 5]. Основні показники дозування фізичних навантажень:

- складність навантажень;
- тривалість навантаження, гри;
- темп навантаження, гри;
- тривалість відпочинку/пауз;
- ступеня нервово-м'язової напруги;
- емоційний фактор (Т.Ю.Круцевич, 2010).

За індексом ЧСС заняття в аеробному режимі поділяють на три рівні навантаження: низький (з індексом ЧСС від 80 до 100 уд/хв); середній (100-120 уд/хв); великий (120-140 уд/хв). Варто відзначити відновлення частоти серцевих скорочень після закінчення ігрової сесії, у добре тренованих людей ЧСС знизиться з 160-170 до 120-130 уд/хв. протягом 60-80 секунд, для непідготовлених - протягом 2-3 хвилин і більше. Спортивно-оздоровчі ігри повинні проводитися в екологічно чистих районах. Дотримання правил безпеки на практичних занять вимагає, щоб вони проходили на м'якому покритому ґрунті або в спортивному залі на чистій підлозі, асфальтові майданчики не підходять для цього. Тільки дотримання правил безпеки посилює благотворний вплив занять спортивними іграми.

З метою визначення впливу спортивних ігор як засобу рекреаційно-оздоровчої діяльності на фізичну підготовленість студентів 1-2 курсів ЗВО, які протягом навчального року займалися за навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання» (у секційній формі за інтересами), нами було проведено дослідження. В експерименті брали участь студенти 1-2 курсів. Перед початком експерименту нами створено 2 групи: контрольну (30 осіб) та експериментальну теж 30 осіб. Тривалість кожного заняття фізичним вихованням в обох групах становила 80 хвилин, а періодичність занять 2 рази на тиждень. Зміст занять контрольної та експериментальних груп відрізнялися тим, що контрольна група займалася за робочою програмою «Фізичне виховання», то студенти експериментальної групи тренувалися із використанням новітніх технологій фізичної рекреації. Визначення фізичної підготовленості студентів ми оцінювали за результатами 4 тестів. На початку експерименту середні показники фізичної підготовленості у студентів контрольної і експериментальної груп не відрізнялись між собою ($P>0,05$).

Дослідження проходило в 1 семестрі навчального року з 12 вересня по 15 грудня 2023 року. Експеримент з визначення рівня фізичної підготовленості студентів від початку до кінця дослідження дозволив виявити відмінності впливу новітніх технологій фізичної рекреації із використанням спортивних ігор.

Так, у експериментальній групі по завершенні експерименту зменшився час виконання тестів "біг 100 м" (на 8,2%), "човниковий біг 4х9м" (на 11,7%), "рівномірний біг 3000 м" (на 14 %), та вищі результати виконання тесту "стрибок у довжину з місця" (на 7,4%), що свідчить про покращення швидкості, спритності, загальної витривалості та вибухової сили. У контрольній групі показники фізичної підготовленості за результатами тестів по завершенню експерименту становлять: зменшився час виконання тестів "біг 100 м" (на 2,2%), "човниковий біг 4х9м" (на 3,7%), "рівномірний біг 3000 м" (на 6 %), та вищі результати виконання тесту "стрибок у довжину з місця" (на 2,4%). Порівняльний аналіз досліджень фізичної підготовленості студентів груп КГ та ЕГ за середніми значеннями засвідчив, що результати тестів мають значні відмінності, а саме: кращі результати "біг 100 м" (на 6%), "човниковий біг 4х9м" (на 8%), "рівномірний біг 3000 м" (на 8 %), та вищі результати виконання тесту "стрибок у довжину з місця" (на 5%), що доводить ефективність використання спортивних ігор як засобу рекреаційної діяльності навчально-тренувального процесу.

Висновок. Отже, застосування у навчальному процесі сучасних технологій фізичної рекреації підтверджується ефективністю та кращими результатами прояву фізичних якостей у студентів експериментальної групи у порівнянні із результатами студентів контрольної групи.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці методичних рекомендацій щодо проведення спортивних ігор зі студентами на відкритим майданчиках.

Література:

1.Безугла К. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на збереження здоров'я населення // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: зб. матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю. Полтава: Нац. ун-т ім. Ю. Кондратюка, 2021. С. 250-252.

2.Кірсанов В.В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля. Вісник КНУКіМ. Сер. Педагогіка. 2001. № 3. С. 26-34.

3.Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів спеціальностей до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис.канд. наук з фіз. виховання і спорту. Дніпро. 2016. 21 с.

4.Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В. Теоретичні основи дослідження фізичної рекреації як наукова проблема. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 1. С. 5-13.

5.Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч.посібник Київ.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

References

1.Bezughla K. (2021) Vplyv ozdorovcho-rekreacijnoji rukhovoji aktyvnosti na zberezhennja zdorov'ja naselennja // Aktualjni problemy fizychnoji kuljtury, sportu ta fizychnogho vykhovannja: zb. materialiv II Vseukr. nauk.-prakt. Internet-konf. z mizhnar. uchastju. Poltava: Nac. un-t im. Ju. Kondratjuka. S. 250-252. [in Ukrainian].

2.Kirsanov V.V. (2001). Rekreacijni vymoghy do orghanizaciji sportyvnogho dozvillja.Visnyk KNUKiM. Ser. Pedaghoghika. [in Ukrainian].

3.Korzh N.L. (2016). Formuvannja cinnisnogho stavlennja u studentiv specialjnostej do fizychnoji kuljtury v procesi samostijnykh zanjatj : avtoref. dys.kand. nauk z fiz. vykhovannja i sportu. Dnipro. 21 s. [in Ukrainian].

4.Krucevych T.Ju., & Andrjejeva O.V. (2013) Teoretychni osnovy doslidzhennja fizychnoji rekreaciji jak naukova problema. Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja. S. 5-13. [in Ukrainian].

5.Krucevych T.Ju., & Bezverkhnja Gh.V. (2010). Rekreacija u fizychnij kuljturi riznykh ghrup naselennja: navch.posibnyk Kyjiv.: Olimp. l-ra. 370 s. [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).75
УДК 796.011.1-057.87:[378: 005.6]

Мунтян В. С.
https://orcid.org/0000-0002-9133-684X
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків
Попрошаєв О. В.,
https://orcid.org/0000-0001-7059-341X
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, м. Харків

ПИТАННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Питання реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності студентської молоді в контексті викликів сьогодення. ***Мета.*** *Визначити основні питання ефективності реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності студентської молоді в контексті викликів сьогодення (в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення). Аналіз нормативно-правових актів та науково-методичної літератури показав: нормативно-правові акти, що регулюють питання фізичного виховання в закладах освіти приймаються безсистемно та не вирішують проблем популяризації рухової активності, поліпшення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді; керівництво навчальних закладів оминає розпорядження та листи щодо регламентації діяльності кафедр фізичного виховання, оскільки вони носять рекомендаційний характер і не є обов'язковими для виконання. Це призвело до ліквідації кафедр фізичного виховання в багатьох вищих навчальних закладах країни. Проблеми дотримання здорового способу життя та фізичної активності значно загострилися у зв'язку з повномасштабним вторгненням військ російської федерації в Україну. Тривалість бойових дій проти російської агресії розкрило проблеми недостатнього рівня фізичної підготовленості студентської молоді, потенційного резерву для Збройних Сил, захисників Вітчизни.* ***Висновки.*** *Державні програми в рамках Національної стратегії з оздоровчої рухової активності населення та рекомендації не виконуються через їх декларативність та бюрократизм. Міністерству освіти і науки України спільно з іншими міністерствами та відомствами необхідно прийняти наказ, яким зобов'язати навчальні заклади запровадити відповідні програми з фізичної підготовки, спрямовані на підготовку молоді до майбутньої професійної діяльності, життя та захисту Батьківщини, розробити дієві нормативно-правові акти та рекомендації щодо їх реалізації, переглянути нормативи та удосконалювати механізми тестування рівня фізичної підготовленості студентської молоді.*

Ключові слова: *національна стратегія, рухова активність, тестування, фізична підготовка.*

Muntian Viktor, Poproshaiev Oleksandr. The question of implementation of the National strategy on health-improving motor activity of student youth in the context of today's challenges. Goal. *To determine the main issues of the effectiveness of the implementation of the National strategy for health improving physical activity of student youth in the context of the current challenges (in the conditions of martial law and post-war recovery). The analysis of legal acts and scientific and methodological literature has shown that the legal acts regulating physical education in educational institutions are adopted haphazardly and do not solve the problems of promoting physical activity, improving health and increasing the level of physical fitness of student youth; the management of educational institutions bypasses orders and letters regulating the activities of physical education departments, as they are advisory in nature and are not binding. This has led to the elimination of physical education departments in many higher education institutions across the country. The problems of maintaining a healthy lifestyle and physical activity have been significantly exacerbated by the full-scale invasion of Ukraine by the Russian Federation. The duration of hostilities against russian aggression has revealed the problems of insufficient physical fitness of student youth, a potential reserve for the Armed Forces and defenders of the Motherland.* ***Conclusions.*** *State programmes under the National strategy for healthy*