

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Харківський національний університет будівництва та архітектури
Харківський національний педагогічний університет імені
Г. С. Сковороди
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова
Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Львівський інститут державного управління Національної академії
державного управління при Президентові України

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ»

МАТЕРІАЛИ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
22 травня 2020 року

Харків

УДК 796.011:378.4

ББК 74.580.054

Затверджено рішенням кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця (протокол №12 від 04.05.2020р.)

Оргкомітет конференції:

- Маракушин А. І.** – канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.
- Череднік Д. Л.** – канд. техн. наук, професор, ректор ХНУБА, академік Харківського регіонального відділення Академії будівництва України, м. Харків, Україна.
- Жукова О. А.** – д-р пед. наук, доцент, в.о. завідувача кафедри педагогіки, ХНУ ім. В. Каразіна, м. Харків, Україна.
- Калашник Н. Г.** – д-р пед. наук, професор, професор кафедри історії, соціальногуманітарних дисциплін та методики їх викладання, заслужений діяч освіти України, ОБЛППО, м. Краматорськ, Україна.
- Калашник Н. С.** – д-р наук з держ. упр., професор, професор кафедри регіонального управління та місцевого самоврядування, ЛРІДУ НАДУ при ПУ, м. Львів, Україна.
- Коваленко В. Є.** – канд. психол. наук, доцент, завідувач кафедри здоров'я, реабілітології і спеціальної психології, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Корх-Черба О. В.** – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, НПУ ім. М. П. Драгоманова, м. Київ, Україна.
- Перетяга Л. Є.** – д-р пед. наук, професор, завідувач кафедри спеціальної педагогіки, керівник науково-методичної лабораторії з охорони, розвитку та вдосконалення голосу представників голосомовних професій, ХНПУ імені Г. С. Сковороди, м. Харків, Україна.
- Скляренко В. П.** – викладач кафедри фізичного виховання та спорту, ХНЕУ ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна.

Ф50 Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 22 травня 2020 року). Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. 142 с.

У збірці представлені матеріали учасників I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти», присвяченої актуальним проблемам фізичного виховання студентів, зокрема питанням спортивної підготовки студентської молоді, в тому числі осіб, віднесених до спеціальної медичної групи.

Для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, студентів.

Таран А.А. ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ..	52
Чередніченко А.В., Яковенко Ю.О. ДИНАМІКА ДЕЯКИХ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ХНЕУ імені С. КУЗНЕЦЯ	53
Шестерова Л.Є., Пятницька Д.В. ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ФІТНЕС-ГУМКАМИ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ГІПОДИНАМІЇ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ У СТУДЕНТІВ ЗВО	56
Секція II. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТОМ.	
Авраменко О.В. ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ХОРЕОГРАФІВ (КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП)	58
Журавель В.В. ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ	61
Калініна Д.А., Волкова К.В. МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ	64
Копин К.М. РІЗНИЦЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ.....	66
Косенко Д.В. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ	68
Мала Є.О., Рибянська С.А. РОЛЬ СУСПІЛЬНОЇ ГІГІЄНИ В ЖИТТІ МОЛОДІ	71
Маслова Я.Р. ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	74
Нгуєн Тхао Лінь ДІЄТИ ТА ЇХ НЕГАТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	76
Повпика А.Д., Пономар А.В. ВПЛИВ БІОРИТМІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.	78
Праведна М.Б. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ МОЗКУ	80
Тумко А.І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З БОКСУ	83
Секція III. ОЗДОРОВЧА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА ТУРИЗМ	
Анацький І.Є. ПИТАННЯ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧИХ КОМПЛЕКСІВ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ	85
Вовк К.М. ВПЛИВ ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ВІДНОВЛЕННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕРИТОРІЙ	87
Голікова Є.К. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	91
Дісковська С.О. КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У СТУДЕНТІВ	93
Загребельна К.А. ПИТАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.	97

проблем зі здоров'ям. Тому слід відповідальніше ставитися до цієї проблеми й раціональніше приймати рішення, які стосуються нашого власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Олексієнко Я. І., Шахматов В. А., Верещагіна О. П. Харчування та його вплив на здоров'я людини: навч.-метод. посіб. Ужгород, 2014 С. 59-60.

УДК 378.015.31:796

Повпика А.Д., Пономар А.В.

студентки III курсу

факультету дошкільної освіти

ХНПУ імені Г.С. Сковороди

ВПЛИВ БІОРИТМІВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Зміна навколишнього середовища впливає на життя та діяльність людини. Її організм знаходиться в прямій залежності час від часу повторюються зміни внутрішньої енергії, зовнішніх чинників (природних ритмів) і соціальних (робочий тиждень). Відразу після народження і протягом усього життя людина знаходиться в трьох біологічних ритмах – фізичному, емоційному та інтелектуальному.

Фізичний біоритм показує кількість прихованої енергії в організмі людини, витривалість, активність, швидкість реакції. Від цього залежить показник ефективності метаболізму. Максимальне зростання працездатності у людей приблизно з 8 до 12 і з 17 до 19 години, спад в період з 13 до 15 години. Значно відчувається зниження психофізіологічних показників вночі. Людям, у яких великі фізичні навантаження необхідно звертати увагу на ці цикли й знати про позитивні та негативні періоди, щоб правильно розподілити ступінь інтенсивності навантажень на організм. Це в свою чергу допоможе позбутися від травм, ефективно використовувати свій внутрішній ресурс. Так, зміни функціонування організму протягом дня та ночі впливають на інтенсивність роботи більшості фізіологічних процесів (в залежності від часу доби змінюється робота органів почуття). Таким чином, в організації навчальної діяльності студентів в університеті необхідно враховувати умови зовнішнього середовища, фізіології праці, стан здоров'я. Людський організм реагує на всі зміни, запропоновані ритмами.

Студенти ХНПУ імені Г.С. Сковороди відвідують заняття з фізичного виховання в першій і в другій половині дня. В залежності від часу доби порізнному засвоюють інформацію і перебувають у різному фізичному та емоційно-психічному станах. Тому викладачам протягом заняття доводиться

змінювати навантаження, регулювати час відпочинку між вправами, а також змінювати види завдань.

Опитування студентів показало, що більшість вважають за краще відвідувати заняття в першій половині дня. Одним з факторів, що впливають на таку позицію, можуть бути біологічні ритми. Природа заклала 8 годин сон, 8 годин на роботу і 8 годин на відпочинок.

Людина в певний час кожен добу лягає і встає, і сон є одним із прикладів цілодобового ритму. Він забезпечує відпочинок організму, сприяє обробці та зберіганню інформації, полегшує закріплення вивченого матеріалу. Уві сні відбуваються біологічні процеси, без яких життя людини було б нестерпним. Розумова праця, тривалі емоційні перенапруги, великий потік інформації є причинами порушення сну. Важливу роль відіграє зовнішнє середовище: температура повітря і наявність кисню. Недолік сну знижує працездатність людини, призводить до розвитку артеріальної гіпертонії, підвищує ризик інсульту, інфаркту, порушується обмін глюкози, що призводить до цукрового діабету, порушується апетит, посилюється голод і людина набирає зайву вагу.

Тривалий сон триває від дев'яти і більше годин, при цьому викликає головний біль і може викликати порушення роботи ендокринної системи. Сон людини це циклічний процес, який повторюється кожні 1,5 години і становить 4-6 циклів за ніч. Існує дві фази сну: повільна і швидка. Фаза повільного сну має чотири стадії: стадія засипання, неглибокий повільний сон, глибокий повільний сон, найбільш глибокий повільний сон. Повільний сон, сон без сновидінь становить 75-80% від всього періоду нічного сну. У період повільного сну спостерігається зниження температури тіла, зменшується пульс і дихання, відсутній рух очей. Фаза швидкого сну характеризується швидким рухом очей, різким зниженням амплітуди або повне падіння тону м'язів діафрагми рота і шийних м'язів, тиск підвищується, дихання та пульс частішає, іноді спостерігається рух кінцівок. Переривання швидкого сну небезпечно для психіки людини. Послідовність фаз за ніч повторюється приблизно п'ять разів. Сон вважається повноцінним, якщо відзначається п'ять повних циклів. Перший цикл триває близько 100 хвилин. Потім зменшується частка повільного сну і поступово наростає частка швидкого сну, останній епізод, який в окремих випадках може досягати 1 години.

Студентам було запропоновано вивчити свій розпорядок дня з урахуванням настрою, зафіксувати обсяг майбутньої роботи, сну та відпочинку. Так, більшість студентів поєднують навчання з роботою, що ускладнює процес сприйняття навчального матеріалу, а також знижує захисні функції організму. Однак, молоді необхідно чергувати працю і відпочинок протягом дня. Трудова діяльність людини пов'язана з витрачанням фізичної та нервової енергії, що

призводить до змін в організмі. Відновлення первинного стану відбувається в періоди короткочасного відпочинку (зміна форм діяльності і фізичні вправи) [1].

Під час сесії, коли студенти знаходяться в стані стресу й розумової напруги, місце відпочинку відводиться малий час, що призводить до зниження працездатності та стомлюваності, а також негативно позначається на здоров'ї. Тому, правильна організація режиму праці та відпочинку, чергування розумової роботи з фізичної, сприяє підвищенню працездатності і призводить до подальшого успіху. Дуже важливим є режим сну і біологічні ритми, правильне харчування, що є умовою нормальної життєдіяльності організму, сприятливо позначається на фізичному та інтелектуальному розвитку і інших показниках здоров'я студентської молоді, впливає на організованість, дисциплінованість, піднімає настрій і надає можливість бути в тонусі протягом усього дня. **Список використаних джерел:** 1. Смірнов С. М. Біологічні ритми і наше здоров'я. – М., 2000.

УДК 796.011:159.9-057.87

Праведна М.Б.
студентка I курсу,
факультет менеджменту і маркетингу
ХНЕУ ім. С. Кузнеця

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ НАВАНТАЖЕННЯМИ СТУДЕНТІВ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ МОЗКУ

Спорт – чудовий засіб для покращення свого фізичного стану. І взагалі, спорт має багато переваг (особливо в порівнянні з лінню). Це покращення роботи опорно рухової та серцево-судинної систем, органів дихання, покращення обміну речовин, імунітету. Виконуючи фізичні вправи, можна схуднути і привести своє тіло в форму, стати витривалішим і сильнішим. Регулярні тренування допомагають боротися зі стресом, втомою мозку, формувати когнітивну гнучкість, підвищують увагу, покращують пам'ять і збільшують активність мозку. Для студентів спорт є особливо необхідним, оскільки постійно зростає розумове і емоційне навантаження через навчання.

Фізичні вправи добре впливають на психоемоційний стан. Це обумовлено тим, що фізичний і психічний стани людини тісно взаємопов'язані. Рухи поступово знімають нервові напруження, тому виникає важливе відчуття «власного здоров'я».