

конкретного виду рухової активності). Також фахівець відмічає, що систематичні заняття атлетичною гімнастикою сприяють формуванню гармонійної тілобудови, розвитку силових якостей, виправленню і вдосконаленню постави, корекції статури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти. Використання тренажерних пристроїв на заняттях силової спрямованості у процесі фізичного виховання даного контингенту дає можливість створити недосяжні за природних умов режими м'язової діяльності під час виконання фізичних вправ. Конструктивні особливості тренажерів передбачають мінімальні відхилення від раціональної техніки виконання запланованої дії, усунення помилок і створення умов для якісного тренування запланованої групи м'язів.

В. А. Дідковський, О. В. Кузенков, О. Ф. Твердохліб [1] стверджують, що заняття атлетизмом сприяють підвищенню рівня загальної працездатності, усуненню недоліків фізичної підготовленості та розвитку окремих фізичних якостей, корекції особливостей будови тіла. М'язова діяльність, як відмічають науковці, стимулює обмінні, окисно-відновні та регенеративні процеси в організмі. У працюючому м'язі відбувається розширення та збільшення кількості функціональних капілярів, посилюється приплив насиченої киснем артеріальної та відтік венозної крові, підвищується швидкість кровотоку, покращується лімфо обіг. За рахунок цього швидше розсмоктовуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій.

Висновки. Атлетична гімнастика має важливе значення у процесі занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Фізичні вправи атлетизму позитивно впливають на стан здоров'я та фізичну підготовленість даного контингенту.

Джерела

1. Дідковський В. А., Кузенков О. В., Твердохліб О. Ф. Атлетизм в аспектах професійної підготовки студентів, процесу зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, усунення недоліків фізичного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 2 (146). – С. 31-35.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів економістів другого року навчання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – № 121. – С. 153-156.
3. Гуреева А. М., Єсіонова Г. О., Кушнір Г. І., Рибалка О. І. Фізичне виховання: атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр». – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с.
4. Кириченко Т. Г. Атлетизм в системі фізичного виховання студентів закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 11 (143) 21. – С. 69-74.
5. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів. – Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. – 43 с.
6. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. – № 12. – С. 132-134.
7. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 7 (127) 20. – С. 162-165.
8. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. – № 32. – С. 149-158.
9. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навчальний посібник. – Вінниця: ВНАУ, 2020. – 201 с.

Чоботько Ігор Ігорович

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПІДТРИМКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІВ ТА ЗВИЧАЙНИХ ГРОМАДЯН

Стаття присвячена детальному аналізу літератури з зазначеної проблематики для обґрунтування впливу занять фізичними вправами на здоров'я звичайного громадянина та держслужбовця. Зазначено, що гармонійність та збалансованість розвитку особистості є можливою лише за умови єдності зазначених чинників. Важливою детермінантою розвитку природних здібностей, якостей та розкриття інтелектуального/творчого потенціалу є підтримка власного здоров'я шляхом формування та забезпечення здорового способу життя через використання фізичних вправ. Ключові слова: аналіз літератури, проблематика, заняття фізичними вправами, звичайний громадянин, держслужбовець, фізичні вправи.

Актуальність дослідження. Формування та гармонійне становлення особистості, в розумінні та прагненні до саморозвитку, мотивації до діяльності не можливе без урахування важливих чинників, серед яких науковці виокремлюють:

- біологічний чинник (спадковість та індивідуальні психологічні особливості особистості);
- соціальний чинник (умови оточуючого середовища, клімат, коло спілкування тощо);
- чинник діяльності (суспільна реалізація, становлення особистості як кваліфікованого фахівця) [1].

Зазначається, що гармонійність та збалансованість розвитку особистості є можливою лише за умови єдності зазначених чинників. Важливою детермінантою розвитку природних здібностей, якостей та розкриття інтелектуального/творчого потенціалу є підтримка власного здоров'я шляхом формування та забезпечення здорового способу життя. У наукових працях (В. М. Копи, Л. А. Лепіхової, Т. М. Титаренко, К. А. Шуляк та інших) виділені такі чинники що сприяють реалізації загальних принципів здорового способу життя:

- образ, рівень, якість та стиль життя;
- здоровий спосіб життя та його складові;
- працездатність;
- критерії ефективності здорового способу життя [2].

Спосіб життя це певний тип життєдіяльності людей, що включає сукупність різних видів діяльності, поведінку людей у повсякденному житті.

Однією з важливих проблем сучасності є:

- зниження повсякденної активності людини, зокрема: через «сидячу» роботу, привабливість автомобільного транспорту;
- неправильне харчування: порушення усталеного режиму вживання їжі, перекуси «на ходу», вживання «шкідливої» їжі (смажена їжа, незбалансованість білків/жирів/вуглеводів);
- шкідливі звички, що погіршують (поступово) стан здоров'я особистості, погіршують ресурси організму та загальний імунітет.

Мета дослідження. Детальний аналіз літератури з даної проблематики дозволив відзначити, що у безпосередній діяльності особистості (як державних службовців, так і звичайних громадян) в межах фізичної підготовки, фізичного стану існують певні недоліки, серед яких можна відзначити основні:

- відсутність динаміки фізичної підготовленості особистості: відсутні систематичні тренування, так і самостійні заняття за індивідуальною програмою, зменшення перебування на свіжому повітрі та проведення вправ;
- недостатність сформованої потреби у регулярних заняттях фізичними вправами серед спільноти.

Виклад основного матеріалу. Встановлено, що фізична культура і спорт є багатофункціональним суспільним явищем: це сфера діяльності стосується виховання людини – головного елемента продуктивних сил суспільства. Фізичний рух здійснюється під безпосереднім впливом суспільних відносин, що складаються між людьми, проникає не тільки в область культури, але й інші важливі сторони життя: політику, економіку, а також оздоровчі та виховні функції. Всі ці функції тісно взаємопов'язані, переплітаються одна з одною, їх поділ носить умовний, пошуковий характер. До перших варто віднести: розвиток фізичних здібностей, задоволення соціальних та природних потреб у руховій активності та оптимізації на основі фізичного стану.

Розділяючи важливість підтримки фізичного стану особистості вважаємо за необхідне розглянути значення фізичної активності як для простих громадян, так і для держслужбовців.

Для простих громадян важливим чинником підтримки якісного фізичного стану, є: профілактика різноманітних хвороб, зниження ризиків деструктивних явищ для фізичного та психічного розвитку особистості, забезпечення економічної сталості та збереження фінансів (наприклад не потрібно робити додаткові витрати на ліки, для лікування хронічних хвороб, підтримки стану шкіри, волосся тощо). Окрім іншого, фізичний стан сприяє розширенню кола інтересів, витривалості, стійкості до негативних чинників, підвищує психологічний ресурс та може мотивувати до досягнення високих результатів діяльності. Так, наприклад, деякі спортсмени зазначають, що лише через самодисципліну, систематичні заняття спортом, тренування, підвищення рівня опору організму, їм вдалося досягти певних високих результатів у змісті діяльності [3].

Відповідно до розуміння важливості фізичного стану для державного службовця необхідно розглянути такі складові:

- ефективність функціонування державного органу залежить від удосконалення кадрового забезпечення. Тому в процесі формування державного органу відправна роль належить процедурі набору і відбору кадрів.

- враховується кваліфікованість, здатність до прийняття рішень, відповідальність тощо.

Встановлено, що загалом, праця державного службовця як процес є єдністю трьох складників: самої праці як доцільної, цілеспрямованої, розробленої та вмотивованої діяльності; предмета праці (те, на що спрямована діяльність особистості, кінцева мета, яку варто досягти); знарядь праці (той комплекс речей що дозволяють впливати на предмет праці).

Для забезпечення та можливості реалізації кваліфікації фахівця та досягнення максимального результату слід звертати увагу на взаємодію та взаємовплив трьох аспектів:

- предметно-дієвого – того, на що орієнтована діяльність;
- фізіологічного – стану здоров'я, витривалості;
- психологічного – наявність психологічного ресурсу.

Стан здоров'я та фізичний стан особистості державного службовця враховує такі ризики, що можуть деструктивно відображатися на самопочутті: ненормований робочий день, підвищена напруженість та інтенсивність праці, недостатня рухливість у поєднанні з високою відповідальністю є чинниками, що реально загрожують здоров'ю державних службовців. Ця обставина обумовлює важливість наявності у претендентів на посаду хорошого фізичного і психічного здоров'я, фізичної підготовки, витривалості щодо стресових ситуацій [4].

Висновки. Підбиваючи підсумок зазначимо, що значною є мотивація діяльності та досягнення певного результату в тому числі й зміцненні фізичного стану: мотивація має бути стійкою, як зовнішньою (впливу зовнішніх чинників – позитивний приклад, рекомендація керівництва тощо), так і внутрішню (розуміння самою людиною важливості саморозвитку та самовдосконалення), мобілізувати діяльність людини та визначати її першочергову діяльність.

Джерела

1. Іванова І. В. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. Педагогические науки. 2007. – № 4.
2. Копа В. М. Соціальна цінність модулю здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. Наук. – Одеса, 2006. – С. 12.
3. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андриченко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна. – 2018. – 100 с.
4. Законодавче та нормативне забезпечення діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/50e0ce97d91c75b3c2256d8f0025c386/39db46894f4d5a16c2256ddc003c6a90?OpenDocument>

Рядова Ліліана Олегівна

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Склярєнко Валерій Павлович

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Подмарьова Ірина Анатоліївна

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

РОЛЬ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розкрито роль настільного тенісу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти. Установлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності позитивно впливають на фізичний стан та активність аналізаторів зазначеного контингенту. Ключові слова: заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, зміцнення здоров'я, настільний теніс, систематичні заняття, фізична підготовленість, фізичне виховання.

Вступ. Однією з важливих складових системи освіти студентської молоді є фізичне виховання [3], що відіграє значну роль у формуванні особистості; сприяє розвитку організаційних здібностей, підвищенню рівня фізичної підготовленості зазначеного контингенту [7].

Серед великої кількості засобів фізичного виховання, які застосовуються для всебічного гармонійного розвитку здобувачів вищої освіти, одне з провідних місць посідає настільний теніс [1, 5, 6, 7].

Наукові дослідження Є. А. Захаріної, Т. А. Глоби [4] свідчать про те, що засоби настільного тенісу можуть бути використані в системі навчальних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки систематичні заняття настільним тенісом сприяють всебічному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та рухової активності студентської молоді. Зокрема, на відміну від інших ігрових видів рухової активності, настільний теніс не потребує складної організації і матеріально-технічного забезпечення.

Разом з тим, студенти не відвідують заняття з настільного тенісу систематично, що, на нашу думку, пов'язано з нерозумінням ними важливості даного виду рухової активності у зміцненні здоров'я, покращенні фізичного стану та активності систем і аналізаторів. Саме тому виникає потреба в інформованості здобувачів вищої освіти щодо ефективності систематичних занять настільним тенісом.

Мета дослідження: на основі аналізу літературних джерел вивчити роль настільного тенісу у фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У здобувачів вищої освіти, які систематично відвідують заняття з настільного тенісу спостерігається поліпшення зору, стану серцево-судинної системи; зміцнення суглобів