

**Кононенко Н. М.**

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації,  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
[kononenkonelli76@gmail.com](mailto:kononenkonelli76@gmail.com)*

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗДОБУВАЧАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою здорового способу життя здобувачів та відіграє важливу роль у його формуванні. Воно спрямоване на вирішення таких завдань: зміцненню здоров'я; поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем; підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; удосконалення всебічного гармонійного розвитку, виховання моральних і вольових якостей [5,7].

На думку І. В. Степанової зі співавторами [8], на заняттях з фізичного виховання під час навчання здобувачів у закладах вищої освіти вирішується завдання зміцнення здоров'я, формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти є атлетизм.

За даними Т. Г. Кириченко [3], атлетизм є видом рухової активності, що заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанги, гирі, гантелі, тренажерні пристрої і т. д. Він являє собою систему вправ, яка сприяє розвитку сили та одночасно витривалості і спритності [7].

Пріоритетним напрямком залучення здобувачів до систематичного відвідування занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти є розкриття ефективності використання засобів атлетизму, що й зумовлює актуальність досліджуваного питання.

**Мета дослідження:** на основі теоретичного аналізу і узагальнення наукової та методичної літератури виявити ефективність занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Систематичні заняття атлетизмом сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, корекції особливостей будови тіла. М'язова діяльність 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 розсмоктуються продукти запалення, попереджається утворення спайок та розвиток атрофій [2].

Атлетизм є ефективним засобом залучення студентської молоді до систематичної рухової активності та здорового способу життя. Фізичні вправи з обтяженням сприяють удосконаленню сили, гармонійному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, профілактиці захворювань, формуванню рухових умінь та навичок, підвищенню рівня розвитку інших фізичних якостей, прискоренню відновлювальних процесів, збільшенню м'язового об'єму та зменшенню рівня жирової тканини у здобувачів вищої освіти [1].

Як відмічає Т. В. Кондес [4], засоби атлетизму сприяють зміцненню здоров'я; збільшенню розміру серцевого м'яза, об'єму легенів; розширенню периферичних кровоносних судин; усуненню застою крові й лімфи в черевній порожнині; всебічному фізичному розвитку; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів, вентиляції легенів; нормалізації нервових процесів та артеріального тиску.

С. О. Сичов [6] акцентує увагу на тому, що силові вправи позитивно впливають на стан здоров'я; є ефективним засобом нарощуванню м'язової маси, корекції будови тіла, відновлення працездатності у студентської молоді.

О. В. Ханікянц [9] наголошує, що систематичне виконання фізичних вправ силової спрямованості сприяє вмінню напружувати і розслабляти різні групи

м'язів, раціональному розподілу запасів енергії, зниженню втоми та підвищенню рівня фізичної працездатності у здобувачів вищої освіти.

Дані О. О. Холодової, В. Б. Бочарової та Ю. В. Віннік [10] свідчать: систематичне виконання фізичних вправ з атлетизму сприяє зміцненню здоров'я; збільшенню м'язової маси та силової витривалості, рівня гемоглобіну і кількості червоних кров'яних тілець в крові; зниженню рівня холестерину; зміцненню кісток і зв'язок; поліпшенню кровопостачання головного мозку й внутрішніх органів; створенню сприятливих умови для роботи центральної нервової системи; підвищенню рівня фізичної підготовленості; є ефективним засобом формування тілобудови.

**Висновки.** Атлетизм є ефективним засобом фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти; сприяє поліпшенню стану здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня розвитку сили та фізичної працездатності.

**Перспективи подальших досліджень:** розробка програми підвищення рівня розвитку сили у здобувачів закладів вищої освіти засобами атлетизму.

#### **Список використаних джерел.**

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

5. Крамаренко В. І., Дахно А. О. Значення фізичного виховання у формуванні здорового способу життя здобувачів 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, 2022. Вип. 10 (155) 2022. С.105–110.

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. Степанова І. В., Алфьоров О. А., Коряка Є. О., Жорова О. Ю., Куслії В. М. Характеристика рухової активності студентів музичного мистецтва. *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. 2 (122) 20. С.163–167.

9. 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.

10. 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.

**Kutsii D.V., Senior Lecturer**

Email: [dv.kutsyi@knmu.edu.ua](mailto:dv.kutsyi@knmu.edu.ua)

**Stratii N.V., Senior Lecturer**

Email: [nv.stratii@knmu.edu.ua](mailto:nv.stratii@knmu.edu.ua)

*Kharkiv National Medical University*

**Posypaiko A.O., Lecturer**

*Kharkiv National University of Urban Economy named after O.M. Beketov*

### **OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS IN STUDENTS VOLLEYBALL PLAYERS AT THE STAGE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING**

Modern volleyball is characterized by the athleticism of the game, the rapid change of gamesituations, in which the decisive indicators are the ability to perform a powerful attacking a powerful attacking shot, set a block in a high jump, make a power serve or receive it. And, all of this happens in a constant battle with the opponent and under time constraints possession of the ball, where each player's mistake can lead to the loss of a point.

The evolution of methods of training highly qualified volleyball players until recently was mainly associated with an increase in the volume of training and competitive loads. This way requires from athletes not so much physical effort as the search for new ways to mobilize the body's functional reserves. It is quite obvious that this process cannot be endless. Therefore, the issues of optimizing training of volleyball players.

Systematic accounting and analysis of the effects on the micro, mesocycle, stage, period, season of training provide an opportunity to objectively assess the effectiveness of training. Considering the fact that the competitive season of student teams is somewhat shorter than that of highly qualification teams. And also given that medical students devote most of their time to their studies. These aspects suggest the need for an