

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).111](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).111)
УДК: 378.172:796.011.3:355.01(477)

Церетелі В.О.,
<https://orcid.org/0009-0006-6917-9784>
викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
Грдзелідзе С.Р.,
<https://orcid.org/0000-0002-2857-7771>
доцент кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
Хірний С.В.,
<https://orcid.org/0000-0002-3887-1341>
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ АУДИТОРІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Мета дослідження полягала у виявленні та аналізі інноваційних підходів до формування здоров'язберезувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні. Для досягнення цієї мети використовувався комплексний підхід, що включав аналіз наукової літератури, проведення опитувань та інтерв'ю з представниками студентської аудиторії, а також спостереження за результатами реалізації різноманітних програм та ініціатив, спрямованих на формування здоров'язберезувального способу життя. За результатами дослідження встановлено, що студенти усвідомлюють важливість здоров'язберезувального способу життя, але часто стикаються з рядом перешкод, таких як недостатність вільного часу, слабка мотивація, обмежений доступ до спортивних майданчиків. Особливу увагу було приділено впливу воєнного стану на психічне та фізичне здоров'я студентів. Було виявлено, що загроза під час воєнного стану призводить до стресу та тривожності серед студентської аудиторії та небезпеки для життя, що ускладнює збереження їхнього здоров'я. **Наукова новизна** дослідження полягає в ідентифікації проблеми формування здоров'язберезувального способу життя серед студентів під час воєнного стану та запропонованих інноваційних підходів до її вирішення. Зокрема, важливими результатами є розроблені ідеї створення онлайн-ресурсів для фізичної активності, проведення віртуальних тренувань та популяризації здорового способу життя через освітні заходи. Загальні **висновки** дослідження підтверджують необхідність реалізації інноваційних програм з формування здоров'язберезувального способу життя серед студентів в умовах воєнного стану. Пропоновані підходи можуть сприяти підвищенню фізичного та психічного добробуту студентської аудиторії, забезпечуючи їх необхідними знаннями та ресурсами для збереження здоров'я. Для успішної реалізації цих програм необхідна підтримка від керівництва закладів вищої освіти, а також підвищення кваліфікації викладацького персоналу у напрямку здоров'язберезувального способу життя та рівня цифрової компетентності в професійній діяльності.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я студентів, інноваційні підходи, воєнний стан, здоров'язберезувальний спосіб життя.

Tsereteli Viktoriya, Hrdzelidze Serhii, Khirnyi Serhii. Innovative approaches to the formation of a health-saving lifestyle of students under martial law in Ukraine. The purpose of the study was to identify and analyses innovative approaches to the formation of a healthier lifestyle among students in the context of martial law in Ukraine. To achieve this goal, a comprehensive approach was used, including an analysis of scientific literature, surveys and interviews with representatives of the student audience, as well as observation of the results of various programmes and initiatives aimed at promoting a healthy lifestyle. The study found that students are aware of the importance of a healthy lifestyle, but often face a number of obstacles, such as lack of free time, poor motivation, and limited access to sports grounds. Particular attention was paid to the impact of martial law on students' mental and physical health. It was found that the threat during martial law leads to stress and anxiety among students and life-threatening situations, which makes it difficult to maintain their health. **The scientific novelty** of the study is to identify the problem of forming a health-saving lifestyle among students during martial law and to propose innovative approaches to its solution. In particular, important results are the developed ideas for creating online resources for physical activity, conducting virtual training and promoting a healthy lifestyle through educational activities. **The general conclusions** of the study confirm the need to introduce innovative programmes to promote a healthy lifestyle among students under martial law. The proposed approaches can contribute to improving the physical and mental well-being of students by providing them with the necessary knowledge and resources to maintain their health. The successful implementation of these programmes requires support from the management of higher education institutions, as well as advanced training of teaching staff in the field of health-saving lifestyle and the level of digital competence in professional activities.

Key words. Physical education, student's health, innovative approaches, martial law, health-saving lifestyle.

Постановка проблеми у її загальному вигляді. У сучасному суспільстві здоров'я студентів є однією з ключових проблем, яка потребує уваги та комплексних рішень. Стиль життя молоді значною мірою визначає їхнє здоров'я, як у період навчання, так і в майбутньому. У зв'язку з воєнним станом в Україні, виникає потреба у впровадженні інноваційних підходів до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії. Сучасна молодь, зокрема студенти, є особливою соціальною групою, яка зазнає значного впливу воєнного конфлікту на психоемоційний стан та фізичне здоров'я.

Інноваційні підходи до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії стають невід'ємною складовою ефективних стратегій збереження здоров'я в умовах воєнного стану. Однак, існують ряд невирішених питань та викликів, що вимагають уваги та подальших досліджень.

Важливою проблемою є розробка та впровадження інноваційних програм та технологій, які б дозволяли надати доступ до інформації про здоровий спосіб життя та психологічну підтримку в умовах воєнного конфлікту через онлайн-ресурси та мобільні застосунки.

Для вирішення цих проблем необхідно проведення комплексних досліджень, які б враховували не лише медичні аспекти, а й психологічні, соціальні та культурні особливості студентського середовища в умовах воєнного конфлікту. Такий підхід дозволить розробити ефективні та адаптивні стратегії збереження здоров'я серед студентів у непередбачуваних умовах сучасності.

Мета дослідження: виявлення інноваційних підходів до формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії в Україні в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У рамках дослідження було використано комплексний підхід, що включав аналіз наукової літератури, проведення опитувань та інтерв'ю з представниками студентської аудиторії, а також спостереження за результатами реалізації різноманітних програм та ініціатив, спрямованих на формування здоров'язбережувального способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося в період з вересня 2023 по грудень 2023 року в рамках Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту».

Як метод збору даних було використано онлайн-анкетування за допомогою Google Forms, що містило запитання про здоров'я, спосіб життя, харчування, інтереси та вподобання студентів. Загальна кількість заповнених анкет склала 430. Додатково було проведено фокус-групові інтерв'ю за допомогою програми для організації відеоконференцій Zoom з представниками студентської спільноти, включно з представниками студентського самоврядування та звичайних студентів.

Дане дослідження показало, що понад 70% опитаних студентів обізнані про необхідність здорового способу життя та його вплив на академічну успішність і загальне благополуччя. Проте з них лише 30% студентів почуваються достатньо поінформованими про наявні ресурси та програми, спрямовані на підтримку здоров'я.

Серед основних причин, що заважають студентам брати активну участь у формуванні здоров'язбережувального способу життя, було відокремлено:

- Недостатня кількість вільного часу через навчання та інші обов'язки (30%);
- Відсутність мотивації через недостатню усвідомленість важливості здоров'я (30%);
- Незручне розташування та обмежений доступ до спортивних майданчиків і фітнес-центрів (15%);
- Місцезнаходження в зоні проведення бойових дій або наявність чинників, що загрожують життю у зв'язку з повномасштабним військовим вторгненням росії (25%).

Студенти висловили перевагу до різноманітних форматів здоров'язбережувальних програм, включно з:

- Інтерактивні лекції та майстер-класи зі здорового способу життя (50%);
- Групові онлайн-тренування та заняття фізичною активністю (30%);
- Додатки для самостійного моніторингу здоров'я та фітнесу (20%).

Результати анкетування підтверджують важливість створення доступних, інформативних і вмотивованих програм з формування здоров'язбережувального способу життя для студентів.

Було проведено аналіз заходів та ініціатив, що реалізуються в закладах вищої освіти України щодо формування здоров'язбережувального способу життя, який засвідчив наступне:

- Скорочення часу, відведеного на фізичну підготовку: у закладах вищої освіти спостерігається скорочення часу, відведеного на фізичну підготовку в розкладі студентів через збільшення кількості навчальних занять та інших обов'язкових заходів;
- Зменшення акценту на здоров'язбережувальному способі життя: у низці випадків фізичне виховання може стати більш орієнтованим на досягнення спортивних результатів і змагальних цілей, зменшуючи акцент на здоров'ї та загальнофізичному розвитку студентів;
- Недостатня увага до фізичного здоров'я студентів: дедалі частіше спостерігається зниження важливості підтримання фізичного здоров'я студентів, не забезпечуючи належної уваги фізичній активності та здоровому способу життя в освітньому середовищі;
- Необхідність спеціалізованих програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на зниження стресу, тривожності та інших психологічних проблем.

Загальні передумови, що лежать в основі змін у підході до фізичного виховання в закладах вищої освіти України, пов'язані з обмеженими ресурсами та фінансуванням, збільшенням академічного навантаження, недостатнім пріоритетом здоров'я та фізичної активності, а також браком мотивації та підтримки студентів. Зменшення акценту на здоров'ї може відобразити недостатнє розуміння важливості фізичного здоров'я, а відсутність мотивації та підтримки може послабити

залученість студентів до спортивних програм і занять. Ці чинники можуть обмежувати можливості закладів освіти щодо формування здорового способу життя і сприяти зниженню активності та загального фізичного благополуччя студентів.

Додатковою передумовою, яка впливає на негативні зміни в підході до формування здоров'язбережувального способу життя в закладах вищої освіти України, є ситуація, пов'язана з воєнним станом. В умовах загрози, що виникла, зростає напруженість у суспільстві, що призводить до перерозподілу ресурсів на воєнні потреби та обмеження доступу до фізичних занять і спортивної інфраструктури з метою безпеки студентів. Така обстановка впливає на мотивацію студентів, викликаючи відчуття нестабільності та невизначеності, що, своєю чергою, може посилити стрес і погіршити загальний фізичний та психологічний добробут студентів [5].

Для вирішення основних причин у контексті формування здоров'язбережувального способу життя серед студентської аудиторії в умовах воєнного стану в Україні, пропонуються такі інноваційні підходи:

- Збільшення кількості годин, що виділяються під практичні заняття з фізичного виховання в робочій програмі навчання;
- Розширення теоретичного розділу програми з фізичного виховання, наповнення його сучасними актуальними знаннями;
- Розвиток віртуальних тренувань та створення єдиної онлайн-платформи з інформаційною базою щодо важливості здоров'я, типів рухової активності, рівнів складності, де кожен студент зможе обрати для себе бажаний комплекс вправ, який зможе виконувати в домашніх умовах без необхідності відвідування спортивних майданчиків [1];
- Популяризація теми раціонального харчування, оптимізації питного режиму студентів та відмови від шкідливих звичок, що підвищить функціональні можливості організму та забезпечить профілактику хронічних неінфекційних захворювань [3];
- Проведення освітніх заходів: організація лекцій, семінарів та майстер-класів, присвячених питанням здоров'язбережувального способу життя, фізичної активності та психологічного благополуччя [2, 4];
- Використання гейміфікації: створення ігрових застосунків або програм, де студенти можуть відстежувати свій прогрес зі здорового способу життя, змагатися між собою та отримувати нагороди за досягнення;
- Підвищення кваліфікації викладацького складу у напрямку здоров'язбережувального способу життя та рівня цифрової компетентності в професійній діяльності.

Здоров'язбережувальна діяльність в умовах закладу вищої освіти має бути спрямована на реалізацію генеральної мети – виховання, навчання та розвиток здорового студента відповідно до цілісного розуміння здоров'я.

Висновки. Дослідження показало, що 70% студентів усвідомлюють важливість здорового способу життя, але часто стикаються з рядом перешкод, серед яких недостатність вільного часу, слабка мотивація, обмежений доступ до спортивних майданчиків, а також психоемоційні труднощі, пов'язані з воєнним станом.

Отримані результати є основою для подальшого розроблення та впровадження інноваційних програм та ініціатив щодо формування здоров'язбережувального способу життя серед студентів в закладах вищої освіти України. З огляду на актуальність проблеми та потреби студентської аудиторії, запропоновані інноваційні підходи, такі як створення онлайн-ресурсів для фізичної активності, проведення віртуальних тренувань, популяризація здорового способу життя через освітні заходи, можуть допомогти студентам зберегти своє здоров'я та психічну стійкість навіть у складних умовах воєнного стану.

Важливо також звернути увагу на покращення інформованості студентів про подальшу наявність таких ресурсів та програм, це буде сприяти збільшенню рівня їхньої зацікавленості. Використовувати для цього комунікаційні канали, включно з офіційними вебсайтами закладів вищої освіти, соціальними мережами та інформаційними буклетами.

Однак, успішна реалізація цих програм потребує підтримки від керівництва закладу вищої освіти, підвищення кваліфікації викладацького персоналу у напрямку здоров'язбережувального способу життя та рівня цифрової компетентності в професійній діяльності.

Відзначається необхідність подальших досліджень та практичної реалізації інноваційних підходів для підтримки здоров'язбережувального способу життя студентів під час воєнного стану в Україні, що відкриває шлях до зміцнення їхнього фізичного, психологічного та соціального добробуту в нелегкий час.

Література

1. Церетелі В.О. Проведення занять з фізичного виховання зі студентами СМГ в дистанційному режимі під час воєнного стану. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези III Міжнародної науково-практичної конференції». 27-28 квітня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 455-459.
2. Церетелі В.О. Формування високої моральності та здоров'я у фізичному вихованні серед студентів. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези III Міжнародної науково-практичної конференції». 27-28 квітня 2023 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 539-542.
3. Церетелі В.О., Ляшуга І.Ю., Грдзелідзе С.Р., Абрамова О.В. (2023). Раціональне харчування та оптимізація питного режиму студентів: методичні вказівки. Харків: НТУ «ХПІ». 29 с.
4. Церетелі В. О., Ширяєва С. В., Юрченко В. Б. Здоровий спосіб життя як можливість інтеграції в соціум. «Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти»: тези II Міжнародної науково-практичної конференції». 22-23 квітня 2021 р. Харків: НТУ «ХПІ». С. 322-325.
5. Церетелі В.О., Юшко О.В., Грдзелідзе С.Р. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 28; 39: с. 71-75.

References

1. Tsereteli V.O. (2023). Conducting physical education classes with students of SMG in a remote mode during martial law. «Nation's Health and Improvement of Physical Education and Sports Education»: abstracts of the III International Scientific and Practical Conference. 27-28 April 2023, Kharkiv: NTU «KHPI». P. 455-459.
2. Tsereteli V.O. (2023). Formation of high morality and health in physical education among students. «Health of the nation and improvement of physical culture and sports education»: abstracts of the III International Scientific and Practical Conference. 27-28 April 2023, Kharkiv: NTU «KHPI». P. 539-542.
3. Tsereteli V.O., Lyashuga I.Y., Grdzeldze S.R., Abramova O.V. (2023). Rational nutrition and optimisation of the drinking regime of students: guidelines. Kharkiv: NTU «KHPI». 29 p.
4. Tsereteli V.O., Shiryayeva S.V., Yurchenko V.B. (2021). Healthy lifestyle as an opportunity for integration into society. «Nation's Health and Improvement of Physical Education and Sports Education»: abstracts of the II International Scientific and Practical Conference. 22-23 April 2021, Kharkiv: NTU «KHPI». P. 322-325.
5. Tsereteli V.O., Yushko O.V., Grdzeldze S.R. (2023). The influence of physical education on reducing the risk of depression in students during martial law in Ukraine. Bulletin of the Precarpathian University. Series: Physical culture. 2023 March 28; 39: p. 71-75.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).112](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).112)
УДК: 796.332.015.1

Чаплицін В.П.,
<https://orcid.org/0000-0001-7562-9143>
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Гаєвий В.Ю.,
<https://orcid.org/0000-0003-0636-174X>
старший викладач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, м. Ірпінь
Гаєва Н.І.,
<https://orcid.org/0009-0007-0378-5201>
Здобувач вищої освіти, групи ФКБ-20-1
кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, м. Ірпінь

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ФУТБОЛІСТІВ

У даній статті розглядаються питання швидкісної підготовки у футболістів, що спрямовані на підвищення швидкості бігу та на «перенесення» цієї швидкості на біг із веденням м'яча. Цей процес «перенесення» швидкісних здібностей ефективніший, коли спортсмен у звичайному бігу робить акценти на частоті рухів, але не на довжині бігових кроків. **Мета** подолання тренувальних відрізків з укороченими кроками, направлених на покращення показників розумної і фізичної працездатності юних футболістів із веденням м'яча. **Методологія** швидкісної підготовки припадає, власне, на пубертатну фазу розвитку організму молодих спортсменів, коли статеве дозрівання супроводжується швидким збільшенням м'язової маси, запасів глікогену, підвищенням рівня секреції адреналіну та гормонів статевих залоз. У цей час створюються оптимальні біологічні передумови для розвитку анаеробних можливостей, максимальної сили, силової витривалості та швидкісно-силових якостей. Найбільш швидкими темпами має збільшуватися обсяг навантажень у розвитку силової витривалості, який до кінця етапу досягає своїх максимальних значень. Поступово в тренування включаються вправи з граничними зусиллями, що виконуються в долає, поступається та ізокінетичному режимах.

Швидкісні здібності дуже важко піддаються розвитку. Можливість підвищення швидкості у локомоторних циклічних актах дуже обмежена. **Наукова новизна** формування у процесі спортивного тренування підвищення швидкості рухів. Досягається за рахунок власних швидкісних здібностей, а й іншим шляхом - через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості, вдосконалення техніки рухів тощо. **Висновки**, у численних дослідженнях показано, що це вищезгадані види швидкісних здібностей специфічні. Пряме позитивне перенесення швидкості має місце лише в руках, у яких подібні смислові та програмуючі сторони, а також руховий склад. Відзначені специфічні особливості швидкісних здібностей, тому вимагають застосування відповідних тренувальних засобів та методів щодо кожного їх різновиду.

Ключові слова: футбол, рухова реакція, відбір, швидкість, суперник, м'яч, гравець.

Chaplygin Vasily, Gaevy Vadym, Gaeva Nadiya. Features of the development of speed skills in football players.

This article examines the issues of speed training, training speed in football players aimed at increasing running speed and "transferring" this speed to running with the ball. This process of "transferring" speed abilities is more effective when an athlete in