

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АЕРОКОСМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М. Є. ЖУКОВСЬКОГО**

«ХАРКІВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ ІНСТИТУТ»

**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА
РЕАБІЛІТАЦІЇ**



ЗБІРНИК ТЕЗ



І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ
РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

14 квітня 2023 року



Харків - 2023

Чередніченко А. В., Кравченко В. А. <i>Вподобання здобувачів вищої освіти ХНЕУ ім. С. Кузнеця до підвищення та відновлення працездатності засобами музики.....</i>	130
Чернищук В. С., Перевозник К. В. <i>Вплив рухової активності на стан здоров'я здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект.....</i>	134
Штефюк І. К. <i>Рівень розвитку сили у здобувачів закладу вищої освіти.....</i>	136
Шутєєв В. В. <i>Удосконалення фізичного стану у здобувачів вищої освіти засобами бадмінтону.....</i>	138
Яловенко А. А. <i>Хортинг як засіб оздоровлення та виховання української молоді.....</i>	140
II. УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ; ОЛІМПІЙСЬКИЙ, ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ.....	142
Бойчук Р. І., Цап І. Г., Хробатин І. Я. <i>Координаційна складність як провідна характеристика тренувального навантаження юних волейболістів.....</i>	142
Дахно А. О. <i>Дослідження впливу присідань зі штангою на плечах в ізометричному режимі на результат змагальних вправ у важкій атлетиці.....</i>	146
Дахно І. М. <i>Дослідження розвитку силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються важкою атлетикою.....</i>	149
Єрмоменко В. М. <i>Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки бігунів на короткі дистанції.....</i>	153
Єфременко А. М., Павленко В. О., Крайник Я. Б. <i>Розвиток силових здібностей в силовій гімнастиці у чоловіків у зимовому поліатлоні.....</i>	157
Каштанов В. Є. <i>Підвищення рівня швидкісно-силових здібностей стрибунів у довжину.....</i>	160
Кононенко Н. М. <i>Чинники, що обумовлюють травмування під час занять з ігрових видів спорту.....</i>	162
Курішко Н. А. <i>Загальна фізична підготовка у легкоатлетичному семиборстві.....</i>	165
Пазичук О. В. <i>Позатренувальні чинники у системі підготовки кваліфікованих спортсменів.....</i>	169
Пазичук О. О., Пазичук М. В. <i>Мінеральні речовини та їх вплив на організм спортсмена.....</i>	171
Пасічник Д. В., Павлюк А. В. <i>Особливості розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти, які займаються кросфітом.....</i>	173
Рожков В. О. <i>Суперкомпенсація та особливості її управління у підготовці спортсменів.....</i>	176
Слободянюк О. В. <i>Основні методи підготовки професійних</i>	

Шутєєв В. В., к.фіз.вих., доцент

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ

Анотація. У тезах розглянуто вплив засобів бадмінтону на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття бадмінтону сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Ключові слова: бадмінтон, здобувачі вищої освіти, здоров'я, фізична підготовленість, фізична працездатність, функціональний стан.

Вступ. Інтенсифікація освітнього процесу у закладах вищої освіти спричиняє зниження обсягу рухової активності у студентської молоді, що негативно впливає на показники їх фізичного стану [5].

Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королянчук [4] вважають, що зменшення обсягу рухової активності до мінімального спричиняє погіршення стану здоров'я, функціонального стану систем, зниження рівня фізичної підготовленості та працездатності.

На думку С. А. Крошка [2], поліпшення фізичного стану у студентської молоді можливе лише за умови систематичних занять різними видами рухової активності, зокрема бадмінтоном. Тому питання впливу занять бадмінтоном на рівень фізичної підготовленості та працездатності здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

Мета дослідження: вивчити вплив засобів бадмінтону на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Матеріал і методи дослідження: проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем; підвищенню рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності; мають системний вплив на особистість; позитивно впливає на всебічний гармонійний розвиток, набуття широкого кола знань, умінь та навичок [1].

Систематичні заняття бадмінтоном позитивно впливають на здоров'я, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, рівень фізичної працездатності у студентської молоді [6].

На думку С. О. Черненко, В. Л. Мудрян [7], під впливом занять бадмінтоном у здобувачів закладів вищої освіти спостерігається зміцнення здоров'я, поліпшення рухливості суглобів, підвищення рівня фізичної підготовленості.

О. Ю. Ладишкова, О. В. Белікова, Л. В. Залізко [3] зазначають, що використання занять бадмінтоном у фізичному вихованні здобувачів закладів вищої освіти сприяє поліпшенню здоров'я, функціонального стану серцево-

судинної та дихальної систем, поліпшенню рухливості суглобів, розвитку фізичних і психічних якостей.

Висновки. Систематичні заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню здоров'я, функціонального стану систем, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: експериментально дослідити вплив занять бадмінтоном на фізичний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Барсукова Т. О. Реалізація програми з бадмінтону у системі фізичного виховання як засіб збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation* : Scientific monograph. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 78–109.

2. Крошка С. А. Бадмінтон як засіб формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді. *Сучасні проблеми теорії та практики фізичного виховання, спортивних дисциплін і туризму* : зб. наук. праць за мат. III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 16 грудня 2016 р. Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди, 2016. С. 46–51.

3. Ладишкова О. Ю., Белікова О. В., Залізко Л. В. Оптимізація процесу фізичного виховання здобувачів освіти з використанням елементів бадмінтону. *Інтеграція освіти, науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути* : тези доп. II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф., 4–5 лютого 2021 р. Дніпро, 2021. Т. 2. С. 57–59.

4. Мосейчук Ю. Ю., Королячук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : ПНДІЕІ, Вид. «Гельветика», 2022. Вип.44. Т. 3. С. 98–101.

5. Сироватко З. В. Підвищення рухової активності у студентів на заняттях з волейболу / З. В. Сироватко. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 159–161.

6. Сутула О., Невелика А., Чуча Ю. Бадмінтон як один із засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності студентів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 6 (86). С. 45–49.

7. Черненко С. О., Мудрян В. Л. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи : посіб. Краматорськ : ДДМА, 2014. 75 с.