

– еластичні властивості м'язів і зв'язок, велике значення має довжина м'яза, короткі м'язи обмежують природну амплітуду рухів і роблять їх менш витонченими;

– загальний функціональний стан організму, під впливом стомлення гнучкість зменшується, позитивні емоції її збільшують, а протилежні особистісно-психічні фактори погіршують;

– зовнішні умови: час доби (найменша – вранці, найбільша – від 12 до 17 год.), температура повітря, наявність розминки;

– стать, вік людини, у дітей вище, ніж у дорослих, у жінок вище, ніж у чоловіків.

Доведено, що головним фактором, що обмежує амплітуду руху в суглобі є опір м'язових тканин: 2% опору забезпечує шкіра; 10% – сухожилля і зв'язки; 41% м'язові тканини і їх фасції – довжина м'язів – головний фактор, що визначає рухливість в суглобах. «Короткий» м'яз робить суглоб малорухливим, «довгий» дає можливість здійснити повну вільну амплітуду.

### **Література:**

1. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. 4-е изд., стереотип. М.: Советский спорт 2010. С. 183.

2. Развитие гибкости [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/12/razvitie-gibkosti>

3. Сергієнко Л. П. Спортивна метеорологія: теорія і практичні аспекти : Підручник. К.: КНТ, 2010. С. 776.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР**

**Б. Митнік**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Синиця С. В.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Формування здорового способу життя – актуальне завдання сучасного суспільства. М. Я. Віленський, П. А. Виноградов зазначають, що в останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної

підготовленості молоді суттєво знизився, близько 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів на сьогоднішній день мають певні відхилення у здоров'ї.

Мета: розкрити спортивні ігри, як засіб здорового способу життя студентів.

Одним з ефективних способів залучення студентів до здорового способу життя є спортивні ігри. Більшість з них добре тренують витривалість, концентрацію уваги. До найпоширеніших спортивних ігор належать: футбол, волейбол, теніс, баскетбол, гандбол.

Футбол – командний вид спорту між двома командами з 11 гравців. Гра проходить на прямокутному полі, з воротами на кінцях. Мета гри – забити м'яч у ворота супротивника. Існує декілька різновидів футболу, переважно для меншої кількості гравців. Серед них: футзал, пляжний футбол, футбольний фрістайл. Даний вид спорту гарно тренує спритність, витривалість, та м'язову силу.

Волейбол – спортивна гра з м'ячем, в якій приймають участь дві команди з 6 чоловік у кожній, головна мета якої – добити м'яч до ігрової поверхні суперника. В першу чергу, волейбол сприяє покращенню кровообігу та поліпшенню обміну речовин.

Теніс – вид спорту, в якому двоє гравців намагаються ракеткою перекинути м'яч через сітку, щоб м'яч впав у межах майданчика суперника, і суперник не зміг відбити його назад. Даний вид спорту позитивно впливає на реакцію, концентрацію уваги та загальну витривалість.

Баскетбол – спортивна командна гра з м'ячем, який закидають руками в кільце із сіткою (кошик) закріплене на щиті на висоті 3 метри 05 сантиметрів над майданчиком.

Гандбол – командна спортивна гра, олімпійський вид спорту. В гандбол грають на спеціальному майданчику між двома командами по сім спортсменів у кожній (шість польових гравців та воротар). Перемогу дає перевага у кількості забитих м'ячів (голів). Гол зараховується, якщо м'яч повністю перетнув лінію воріт.

Взагалі, заняття спортивними іграми, а, як наслідок – здоровий спосіб життя, покращує загальне самопочуття, сприяє підвищенню імунітету, тримає м'язи в тонусі. До того ж,

експерти вважають [1, 3], що декілька ігрових сесій на тиждень допоможуть покращити сон та зняти стрес, що вкрай важливо для сучасних студентів. Регулярні тренування допоможуть поліпшити стан серцево-судинної та дихальної систем.

Також спортивні ігри позитивно впливають на емоційне здоров'я. За словами Г. А. Василькова та В. Г. Василькова – «Емоційний фон ігрового стану стимулює рухову активність, підвищує «щільність» занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей».

Горобей М. П. відзначає, що «спортивні ігри сприяють формуванню основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих в здоровому способі життя. »

Мерлін В. С. зазначає, що «Заняття різними видами спорту сприяють зміні не лише фізичних показників, але й психічних функцій організму».

Оскільки здоров'я – один з найважливіших ресурсів людини, надзвичайно важливо сприяти фізичному розвитку особистості. Дієвим способом залучення студентів до здорового способу життя є спортивні ігри – зміцнюють здоров'я, формують звичку занять спортом, позитивно впливають на емоційний стан.

Таким чином, підтверджено, що спортивні ігри є вагомим чинником у формуванні здорового способу життя студентів.

### **Література:**

1. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 27–32.

2. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни: проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде. М.: Мысль, 1990. 286 с.

3. Горобей М. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор в вищих навчальних закладах*. 2017. С. 4–6.

4. Мерлин В. С. Психология индивидуальности. Москва-Воронеж, 1996. 23 с.