

2. Гінзбург І. Удосконалення спеціальної фізичної та функціональної підготовленості курсантів ЗВО засобами джиу-джитсу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 10 (155). С. 48-51.

3. Михайлов Р.В. Роль дзюдо у фізичній підготовці співробітників спеціальних структур (на прикладі офіцерів оперативно-тактичної ланки управління). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2021. 10 (141). С. 78-84.

4. Тьорло О., Червоношапка М., Шутка Г., Голубева О., Сопіла Ю., & Якимишин І. Кікбоксинг як ефективний засіб рухової активності курсантів-жінок закладів вищої освіти МВС України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. 5 (150), 106-109.

5. Червоношапка М., Шутка Г. Вплив засобів тай-бо аеробіки на показники розвитку фізичних якостей студенток закладів вищої освіти. *Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: матеріали міжнародної наукової конференції (10 квітня 2020 р.)*. Луцьк, Україна: МЦНД, 2020. Т.3. С. 36-37.

6. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України : зб. наук. пр.* Харків: ХНУВС, 2020. С. 111-113. URL : [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/39.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf).

**ТЬОРЛО О. І.,**  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2, Інститут з підготовки  
фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
**ЧЕРВОНОШАПКА М. О.,**  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
факультету № 2, Інститут з підготовки  
фахівців для підрозділів Національної поліції  
Львівського державного університету внутрішніх справ,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
(м. Львів)

## НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «ОСНОВИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ» ЯК КОМПОНЕНТ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Tyorlo O. I., Chervoshapka M. O. Curriculum «Bases of Movement Activity and Healthy Lifestyle» as a component of the training system for higher education acquires.*

*Keywords: motor abilities, self-control, self-training, motor activity.*

Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що повсякденна рухова діяльність студентів не забезпечує оптимального функціонування основних фізіологічних систем організму та не створює умов для зміцнення здоров'я [1, 3]. Важливими завданнями процесу підготовки здобувачів вищої освіти є організація раціональної рухової активності з метою зміцнення здоров'я, розвитку всебічної фізичної підготовленості, оптимізації фізичного стану, а також формування системи знань, вмінь і навичок щодо здорового способу життя. На вирішення даних завдань спрямована – навчальна дисципліна «Основи рухової активності та здорового способу життя».

Насамперед, структурою і змістом даної навчальної дисципліни забезпечується формування системи теоретичних знань про здоровий спосіб життя та його складові. В результаті вивчення навчальної дисципліни здобувачі вищої освіти повинні знати і розуміти:

- визначення поняття здорового способу життя;
- складові здорового способу життя;
- значення раціонально збалансованого харчування;
- важливість відсутності шкідливих звичок;
- основи профілактики захворювань;
- культуру міжособистісного спілкування і поведіння в колективі (створення сприятливого психологічного клімату);
- проблеми формування здорового способу життя в сучасному суспільстві;
- роль раціональної рухової активності для підтримки високого рівня здоров'я та працездатності;
- морфофункціональні зміни в органах і системах під впливом систематичних занять фізичними вправами;
- загальні основи методики та організації рухової діяльності в різних її видах;
- регулювання впливу фізичного навантаження на організм людини при заняттях фізичними вправами;
- методи контролю та самоконтролю стану здоров'я;
- зміст, організацію та методику індивідуального тренування;
- основи методики розробки тренувальних програм різної спрямованості (для фахівців різних спеціальностей);
- засоби управління власним емоційним станом;
- вимоги особистої та громадської гігієни;
- правила техніки безпеки в процесі занять фізичними вправами;
- основи методики розвитку рухових здібностей.

Окрім цього, здобувачі вищої освіти повинні вміти проводити індивідуальні фізичні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму та використовувати фізичні вправи з метою активного відпочинку та підвищення фізичної підготовленості.

Одним із важливих завдань викладання курсу «Основи рухової активності та здорового способу життя» є підвищення рівня розвитку основних рухових здібностей здобувачів вищої освіти із застосуванням актуальних в суспільстві різновидів спортивно-оздоровчої рухової активності. Так, у процесі вдосконалення силових здібностей актуальним є застосування системи «Кросфіт» [2], а також атлетичної гімнастики (статичних та динамічних вправ для м'язів рук, тулуба та ніг у долаючому та поступливому режимах роботи з вагою предметів або вагою власного тіла, а також з опором партнера).

Система тренувань «Табата» може бути ефективно використана у процесі розвитку витривалості. Метод «Табата» (високоінтенсивне інтервальне тренування) є одним із актуальних напрямків у фітнесі. Спосіб дозволяє за короткий час підвищити аеробні та анаеробні механізми енергозабезпечення організму [6].

У процесі підвищення рівня рухових здібностей здобувачів доцільним є також використання легкої атлетики, спортивних та рухливих ігор та актуальних різновидів фітнесу [4-5]. Застосування сучасних засобів та методів тренування є важливим фактором у підвищенні зацікавленості здобувачів до процесу фізичного вдосконалення та формуванні стійкої звички до занять фізичними вправами.

#### **Список використаних джерел:**

1. Блавт О. З. Інформативний показник фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. *Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 11. С. 14-18.

2. Митчик О. Особливості використання системи Кросфіт у фізичному вихованні студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. 3 (161). С. 114-117.

3. Футорний С., Шкребтій Ю. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. К.: Олімп. л-ра, 2016. С. 54-57.

4. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. 4 (28). С. 83-87.

5. Червоношапка М.О., Голод Р.І., Ліпатов В.Г. Тай-бо аеробіка як засіб фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*: зб. наук. пр. Харків : ХНУВС, 2020. С. 111-113. URL : [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29\\_05\\_2020/pdf/39.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/29_05_2020/pdf/39.pdf).

6. Шутка Г. І., Червоношапка М. О., Голубева О. Т., Сопіла Ю. М., Музика Б. Ю., Мазур Т. Р. Вдосконалення силових здібностей студентів у освітньому процесі з «Фізичного виховання» з застосуванням системи «Табата». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2023. 3 (161). С. 160-163.