Печко О., Горобей М., Козерук Ю., Борисенко В., Козерук К. Формування кінезіологічної компетентності студентів у процесі фізкультурно-спортивної діяльності. *Освіта. Інноватика. Практика,* 2018. № 1 (4). С. 37-43.

Pechko O., Horobei M., Kozeruk J., Borysenko V., Kozeruk K. Formation of the kinesiological competence of students in the process of physical culture and sports activities. *Education. Innovation. Practice,* 2018. Issue 1 (4). P. 37-43.

УДК 796.01

Печко Олександр
Чернігівський національний технологічний університет, Україна
ORCID ID 0000-0002-9264-1715

Горобей Микола
Чернігівський національний технологічний університет, Україна
ORCID ID 0000-0003-3870-3003

Козерук Юлія
Національний університет «Чернігівський колегіум імені Т.Г.Шевченка, Україна
ORCID ID 0000-0002-8777-1726

Борисенко Володимир
Чернігівський національний технологічний університет, Україна
ORCID ID 0000-0003-0840-6040

Козерук Кирило
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Україна
ORCID ID 0000-0002-6918-5627

ФОРМУВАННЯ КІНЕЗІОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Анотація. *Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми формування кінезіологічної компетентності студентів закладів вищої освіти. Показано, що значна частина студентів має хронічний дефіцит рухової активності. Звична гіпокінезія виникає внаслідок недооцінки значущості тілесності в життєдіяльності та недостатньої кінезіологічної компетентності студентської молоді. Результатом такого стану системи фізичного виховання є низький рівень потреби в здоровому способі життя студентів. Здійснено підбір і огрунтування комплексу вправ «тріади здоров'я» С. М. Бубновського для формування кінезіологічної компетентності студентів, що включає згінання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання та піднімання в сід з положення лежачи в поєднанні з діафрагмальним диханням і розтяжкою.*

Ключові слова: *студенти, кінезіологічна компетентність, фізкультурно-спортивна діяльність, рухова активність, адаптація.*

Постановка проблеми. Освітній процес у вищій школі пов'язаний з підвищеним інтелектуальним навантаженням і, як наслідок, з домінуванням діяльності центральної нервової системи (найчастіше підвищеної інтенсивності) над життєдіяльністю всіх інших базових систем організму студентської молоді [10; 15]. Але малорухливий спосіб життя та пов'язаний з ним дефіцит рухової активності, властивий як навчальній, так і будь-якій іншій інтелектуальній діяльності, негативно впливає на функціональні можливості скелетної мускулатури, знижує її функціональні можливості, що відбивається на інтенсивності іннервації значного числа внутрішніх органів, діяльності серцево-судинної системи та протіканні метаболічних процесів, що вкрай згубно позначається на життєдіяльності організму [7, с. 102]. І саме у закладах вищої освіти (ЗВО) остаточно закріплюється перекіс домінування інтелектуальних і матеріальних індивідуальних потреб над фізичними, внаслідок чого гіподинамія стає атрибутом життя індивіда та звичним стереотипом поведінки, що неминуче призводить до виникнення та розвитку комплексу соматичних захворювань [7, с. 9]. Тому в сучасних соціально-економічних умовах необхідне зміщення акценту в освоєнні цінностей фізичної культури з процесу фізичного виховання студентів,

спрямованого на їх фізичну підготовку до соціально-професійної діяльності, на фізкультурно-спортивну освіту, що передбачає становлення освіченої, компетентної в галузі розвитку свого кінезіологічного потенціалу особистості, тобто на формування кінезіологічної компетентності [8, с. 82].

Аналіз актуальних досліджень. М'язова активність людини полягає в наступних реакціях: локомоторних, позах, маніпуляціях рук, міміці й мові. У цьому виражається «центральна моторна поведінкова система». Тому багатство людства – це енергія кінезофілії, яка поєднана з інтелектом [10, с. 50]. У здорової людини взагалі неможлива абсолютна бездіяльність. І чим вищий рівень кінезофілії, тим повільніше настає стомлення. Зазвичай здорова людина відчуває почуття загального добробуту, а слабка або хвороблива – почуття загального нездужання [12, с. 51]. При цьому кінезофілія переважно властива молодості, особливо до 25 років, вона визначає моторну активність людини [12, с. 52], а також є інтегральним результатом діяльності всіх рівнів головного мозку. Вимкнення кінезофілії з стереотипу життя руйнує, дезорганізує весь організм на всіх його рівнях.

Людина, що живе в умовах гіпокінезії, не відчуває радісних емоцій від рухів свого тіла, у неї виникають різні патологічні відчуття – в серці «коле», в шлунку – «печія», в печінці – «ниючий біль» тощо. Всі ці хворобливі відчуття у внутрішніх органах зникають при регулярних заняттях фізичними вправами. А на базі кінезофілії, яка є енергетичним джерелом і фундаментом, виникають ігрова активність і наслідування, що переростають потім у трудову і спортивну діяльність. Ці різноманітні форми моторної активності не виникають спонтанно, а формуються в процесі життя людини, тобто в соціальному середовищі та під її впливом [12, с. 53].

Працююче повноцінно тіло – це працюючі м'язи, що доставляють кисень, кальцій та воду в необхідній кількості органам і тканинам, в той же час дренують і очищають судини, а значить і органи від уже відпрацьованих речовин, що є нормальним метаболізмом [2, с. 46]. Цілеспрямованість рухів, реалізованих в фізичних вправах, визначається оперативними, поточними та довгостроковими цілями фізичної активності. При цьому метою виконання серії або комплексу вправ може впливати на розвиток будь-якої рухової якості або вміння. А метою тривалих занять фізичними вправами – досягнення високого рівня розвитку кінезіологічного потенціалу людини, її рухових кондицій, набуття навичок оптимального виконання рухів, формування фізичного здоров'я, досягнення високих спортивних результатів, в тому числі й елітного або професійного рівня, виховання наполегливості, працелюбності, високого рівня самодисципліни та інших важливих моральних якостей і рис характеру особистості [1, с. 6].

Особливе місце в цьому займає фізкультурно-спортивна діяльність – в якості засобу перетворення природи людини як суспільного індивіда. Адже у процесі життєдіяльності людина приділяє увагу зовнішніми проявами тілесності: формі тіла та його прикрасам; експресивним рухам тіла; вибору та нормуванню рухів через способи ходьби та бігу тощо [14; 17]. В свою чергу внутрішні прояви тілесності виражаються у ставленні до власного тіла (прийняття-неприйняття), рухових якостей і підготовленості, стану внутрішніх органів і систем, в контролі за проявом біологічних програм (інстинктів і потреб). При цьому доцільно зазначити, що усвідомлення та оцінювання людиною свого тіла, утвердження принципу пов'язаності тілесних і духовних цінностей утворює смисловий контекст формування аксіології людського тіла – від установок до реальної практики здійснення, що є надзвичайно значущою в аспекті розвитку фізичної культури особистості [11, с. 47].

Зазвичай здоровий суб'єкт або об'єкт добре адаптуються до навколишнього середовища, яким би воно не було – природним, соціальним або ментальним. І ця адаптація неодмінно пов'язана з власними змінами. Здорове тіло, наприклад, чинить опір хворобам, підвищуючи температуру. Оптимально реагуючи на зовнішні зміни, суб'єкти або об'єкти залишаються здоровими саме тому, що змінюють свої властивості, в тому числі й саме здоров'я. Очевидно, що здійснити це можливо двома способами: змінити умови несприятливого середовища або вийти з нього. І якщо здоровий від природи суб'єкт або об'єкт не може змінити несприятливі зовнішні умови, то своє природне здоров'я він втратить. Тобто здатність змінювати себе та навколишнє середовище обов'язково пов'язане з активністю, а здоровим може бути той, хто не просто розвивається, а саморозвивається. Тому здоров'я – це здатність до оптимального розвитку [5, с. 21].

У зв'язку з цим організація освітнього процесу в сучасному виші, що виключає організовану та адекватну по інтенсивності фізіологічним потребам рухову активність студентів, є одним з основних факторів ризику формування передумов і навіть розвитку у студентської молоді різного роду соматичних захворювань або дисфункцій. Тому єдино можливим способом протидії цій тенденції може бути організована в рамках освітнього процесу фізичного виховання рухова

активність студентської молоді, що враховує індивідуальний рівень фізичного розвитку та функціональної тренованості кожного з них. При цьому фізичне виховання студентів має стати засобом активної профілактики та навіть протидії розвитку у них гіподинамії – соціально обумовленої звички до малорухливого способу життя, що є одним з найважливіших чинників захворюваності та смертності людей планетарного масштабу [6, с. 8].

Мета статті. Проаналізувати та вивчити стан і найважливіші складові проблеми формування кінезіологічної компетентності студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел; підбір і огрунтування вправ «тріади здоров'я» С.М. Бубновського для формування кінезіологічної компетентності студентів.

Виклад основного матеріалу. Відзначимо, що «акумулятором» енергії для людини є м'язи, а мозок управляє цим процесом. Без значних фізичних зусиль не буде здорової енергії в людині, а її дух і воля будуть слабким. Тому від «грубого матеріального» світу регулярних фізичних вправ нікуди не дітися, якщо хочеш жити довго здоровим життям. А для зручності розуміння «м'язове тіло» людини можна умовно поділити на 3 «поверхи»: перший поверх – пояс нижніх кінцівок, тобто м'язи ніг і сідничні м'язи; другий поверх – середня частина тулуба – м'язи спини і м'язи черевного преса; третій поверх – м'язи поясу верхніх кінцівок [2, с. 56].

Систему вправ, що забезпечують послідовне включення трьох «поверхів» тіла і складаються із: згінання-розгінання рук в упорі лежачи, присідання і вправи для черевного пресу (піднімання в сід), проф., д-р мед. наук С. М. Бубновський назвав «тріадою здоров'я». При виконанні кожної з цих трьох вправ необхідно бути дуже уважним щодо дотримання різних вихідних положень, правил діафрагмального дихання та контролю за частотою серцевих скорочень (ЧСС) [4, с. 25].

І поверх тіла. Присідання. Вихідне положення (В.П.) – широка стійка, руками триматись за нерухому опору (НОП – гімнастична стінка, стілець з високою спинкою тощо), під час виконання вправи слідкувати за триманням спини прямо. На *1-му етапі* – рівень опускання тазу – стегна паралельні підлозі, п'яти не відривати, видих «хаа» при розгинанні ніг, виконувати серіями по 10 раз. А на *2-му етапі* – можна без тримання за НОП, таз опускати максимально глибоко, виконувати серіями по 10, 20 і більше повторень (залежно від підготовленості). Ця вправа, по суті, аеробна і добре тренує серце, крім того замінює по своєму ефекту ходьбу, їзду на велосипеді, біг [3, с. 30], поступово збільшувати з кожним заняттям кількість серій і до досягнення 100 присідань за одне заняття [3, с. 31].

ІІ поверх тіла. Вправи для черевного пресу. *1-й варіант* (найпростіший): В.П. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах знаходяться на горизонтальній поверхні (лава, стілець, диван тощо). Долоні притиснуті до вух, лікті в сторони. Під'єм в сід (відірвати лопатки від підлоги) на видиху «хаа», намагаючись торкнутися ліктями колін – від 20 до 50 повторень в одній серії, можна й більше. Ефект посилюється при невеликій затримці при повному згинанні та одночасному втягуванні живота на видиху.

2-й варіант (ускладнений): В.П. – лежачи на спині, руки прямі за головою. На видиху «хаа» синхронно згинати тулуб і піднімати ноги вперед-вгору, намагаючись прямими руками торкнутися прямих ніг – до 20 і більше повторень. Це дуже ефектна вправа, орієнтована на фізично підготовлених людей, дозволяє виробити оптимальне управління м'язами всього тулуба. Протипоказання: грижі живота, опущення тазових органів [3, с. 98]. В залежності від підготовленості можна застосовувати також інші вправи для черевного пресу.

ІІІ поверх тіла. Згінання-розгинання рук в упорі лежачи**.** *1-й варіант* (найпростіший): В.П. – упор лежачи з опорою на коліна. На видиху «хаа» розігнути руки та підняти тулуб не прогинаючи спину в поперековому відділі. Це так званий «жіночий» варіант, але він підходить на початковому етапі занять людям будь-якої статі. Вправа покращує кровообіг у верхній частині тулуба, зміцнює руки, допомагає міокарду при систолі (викид в аорту), є профілактикою гіпертонії та дієвим засобом при хронічних головних болях. Має значення кількість віджимань (від 5 до 10 раз в одній серії) та кількість серій (не менше двох) [3, с. 126]. *2-й варіант*: В.П. – упор лежачи, тіло пряме. Умови виконання ті ж, що і у варіанті 1. Цей варіант вправи показано для фізично підготовлених людей. *3-й варіант* (ускладнений): В.П. – упор лежачи, ноги на опорі вище голови. При виконанні вправи – не прогинатися в спині й не опускати голову. Цю вправу можна віднести до антигравітаційних, яка дуже корисна для судин головного мозку. Згінання-розгинання рук в упорі лежачи при своїй простоті включають в роботу цілий каскад м'язів, які несуть кров до серця, грудного та шийного відділів хребта та до головного мозку (великі та малі м'язи грудей, дельтовидні м'язи плеча, ромбовидні, трапецієподібні і зубчасті м'язи спини) [3, с. 128].

Слід також дотримуватися основних правил використання вправ «тріади здоров'я» в якості оздоровчих засобів. Особливу увагу треба звернути на видих «хаа» при виконанні фази зусилля в будь-яких вправах, який знижує внутрішньо-черепний, внутрішньо-грудний і внутрішньо-черевний

тиск [3, с. 14]. При звукосполученні «хаа» втягуються діафрагма і м'язи черевного преса, які одночасно масажують внутрішні органи і створюють негативний гідростатичний тиск в черевній порожнині, необхідний для посилення кровотоку, що покращує також венозний відтік від нижніх кінцівок і масажує внутрішні органи [3, с. 16], знижує негативну дію фізичного навантаження на серце [4, с. 25]. Крім того, дуже важливим є оптимально вибране вихідне положення при виконанні «тріади здоров'я». Так, прогнута спина при згінанні-розгинанні рук в упорі лежачи або неправильно поставлені ноги і «кругла спина» при присіданні є основними помилками. Тому краще виконувати вправи спочатку біля дзеркала або з партнером. Адже навіть при перерві у активній роботі м'язів протягом 1-3 місяців різко знижуються їх витривалість і пам'ять, в них відбувається адаптивна зміна структур (атрофія м'язових волокон), такі м'язи «забувають» свої транспортні та насосні функції: гемодинамічні (перекачування крові по судинах) і лімфодинамічні (перекачування лімфи) [3, с. 17]. Необхідно також освоїти вимірювання ЧСС до і після навантажень. При цьому максимально допустима ЧСС для чоловіків буде, коли від 205 відняти половину свого віку, а жінкам від 220 відняти свій вік. Оптимальний ЧСС під час виконання вправ дорівнює 80% від цих цифр, а при утримуванні його навіть протягом 20 хв. 4 рази на тиждень уже можна отримати оздоровчий ефект [3, с. 18].

До комплексу вправ «тріади здоров'я», що покликані наповнити тіло м'язовою тканиною та залучати додаткові судинні магістралі, є два необхідних доповнення [2, с. 78]. *Перше* – це розтяжка м'язів (стретчинг) після виконання всієї програми або кожної частини тріади. Особливо це стосується м'язів ніг і спини. При цьому максимальний ефект досягається після виконання серії силових вправ. Ця умова також є профілактикою травм при розтягуванні, адже непідготовлені силовими вправами м'язи і зв'язки легко травмуються [2, с. 79]. *Друге* – це циклічна аеробіка, до якої відносяться біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ходіння на лижах [9; 16]. Для тренування серцево-судинної та бронхо-легеневої систем досить навіть 20-30 хвилин 3-4 рази на тиждень [2, с. 81].

Відзначимо, що фізичні вправи зміцнюють і оздоровлюють організм, вони є осмисленим актом поведінки з одночасною участю психічних і фізичних (рухових) категорій особистості. В оцінці терапевтичного впливу фізичних вправ слід враховувати, що їх дія здатна стимулювати фізіологічні процеси в організмі. Регулярне застосування дозованих фізичних вправ сприяє формуванню нового динамічного стереотипу, що скасовує або послабляє патологічний стереотип, що сприяє ліквідації хвороби або функціональних відхилень у внутрішніх системах. Системи фізичних вправ, фізичні тренування можна розглядати як фактор, що підсилює рухливість фізіологічних процесів, що підвищує імунобіологічні властивості організму. Стимулюється становлення стереотипів, тобто виробляється потреба в здійсненні певних дій. В їх основі лежать фізіологічні дії, породжені переживанням людиною почуття «м'язової радості», позитивні емоції, які й складають у людини основу для формування інтегральної оцінки власного здоров'я [18, с. 206].

Тому більш пильної уваги заслуговує проблема створення ефективного комплексу педагогічних умов адаптивного фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям, що пов'язано з вирішенням протиріччя між звільненням студентів від занять фізичного виховання і зміцненням здоров'я засобами фізичної культури. Важливе місце при цьому має відводитися адаптивному фізичному вихованню, яке визначається як комплекс заходів спортивно-оздоровчого характеру, спрямованих на корекцію та адаптацію до нормального соціального середовища людей з обмеженими можливостями, подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають відчуттю повноцінного життя [11, с. 48].

Будь-яка діяльність, в тому числі і фізкультурно-спортивна, збуджується як зовнішніми, так і внутрішніми мотивами [8 с. 76]. При цьому основними поняттями антропологічного підходу до формування кінезіологічної компетентності студентів є «біосоціальна сутність людини», «людина як цінність», «рефлексивність», «самовизначення», «саморозвиток», «самоосвіта», «самоактуалізація». Формування кінезіологічної компетентності студентів здійснюється на основі принципів природовідповідності, пов'язаності розвитку тілесних і духовних засад людини. При формуванні кінезіологічної компетентності студентів враховується їх минулий досвід фізкультурно-спортивної діяльності та передбачає їх майбутню суб'єктну фізкультурно-спортивну активність [8, с. 75]

Основною причиною негативної тенденції погіршення здоров'я студентів є «ненавченість» самостійно займатися власним здоров'ям, яке багато в чому залежить від життєвої позиції і зусиль щодо реалізації програми самозбереження та саморозвитку. Також потрібна зміна парадигми орієнтації пріоритетів у відношенні до здоров'я керівників, викладачів і студентів ЗВО з переважно пасивно-лікувального на активно-профілактичний процес збереження і зміцнення капіталу здоров'я молоді як самоцінності з урахуванням усіляких факторів ризику і особливостей прояву

факторів самозбережувальної поведінки, спрямованої на практичне впровадження ефективних форм і методів оздоровчої діяльності всіх ланок навчального закладу [13].

Висновки. Головними причинами негативної тенденції погіршення здоров'я сучасних студентів є:

1) ненавченість та невміння займатися власним здоров'ям;

2) звична низька рухова активність, яка виникає в наслідку недооцінки значущості тілесності в життєдіяльності.

Ефективним резервом зміцнення та мотивації здоров'я є формування кінезіологічної компетентності студентів з використанням «тріади здоров'я» С. М. Бубновського у фізкультурно-спортивній діяльності ЗВО.

Подальші дослідження передбачається здійснити в напрямку подальшого вивчення шляхів формування кінезіологічної компетентності студентів та перевірки даної систематизації для студентів вишів.

Список використаних джерел

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М.: Советский спорт, 2009. – 220 с.
2. Бубновский С. М. 100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия; 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / С. М. Бубновский. – М. : Эксмо, 2015. – 448 с.
3. Бубновский С. М. Домашние уроки здоровья. Гимнастика без тренажеров: 60 упражнений / С. М. Бубновский. – М.: Издательство «Э», 2016. – 156 с.
4. Бубновский С. М. Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы? / С.М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2012. – 192 с.
5. Воробьёв Р. В. Здоровье как онтологический феномен / Р. В. Воробьёв // Известия Саратовского ун-та. Нов. серия. 2013. Т. 13. Сер. Философия. Психология. Педагогика, вып. 1. – С. 19-22.
6. Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Чередніченко С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка : / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко // навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 110 с.
7. Грязева Е. Д. Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов : монография / Е. Д. Грязева, М.В.Жукова, О.Ю.Кузнецов [та ін.]. – М.: ФЛИНТА: Наука, 2013. – 168 с.
8. Загревская А. И. Формирование кинезиологической компетентности студентов в процессе физкультурно-спортивного образования: монография / А. И. Загревская, В. Г. Шилько. – Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2017. – 216 с.
9. Козерук Ю.В. Оздоровчий біг для зміцнення здоров'я студентів в системі самостійних занять / Ю.В. Козерук, Т.В. Дерябкіна, В.В. Хлібурад, Л.А. Сенчук, К.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 120. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 128-130.
10. Куртова Г.Ю. Педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності фахівців аграрного сектору у процесі фізичного виховання / Г. Куртова, П. Рибалко, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. – № 4. – С. 100-111.
11. Масловский, Е.А. Физкультурно-спортивная деятельность: проблема телесности / Е. А. Масловский, А. Н. Яковлев // Вышэйшая школа: навукова-метадычны і публіцыстычны часопис – 2013. – № 5. – С. 46-50.
12. Могендович М. Р. Кинезофилия и моторно-висцеральная координация / М. Р. Могенович // ЛФК и массаж. Спортивная медицина. – 2008. – № 11 (59). – С. 49-57.
13. Печко О.М. Аспекти кінезіологічної компетентності у формуванні культури здоров'я студентів / О.М. Печко, М.П. Горобей, Ю.В. Козерук // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: зб. наук. пр. / за ред. проф. Тетяни Степанової. №3 (62), вересень 2018. – Т.2. – Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. – С. 235-241
14. Рибалко П.Ф.Сучасні технології збереження та відновлення здоров'я молоді в діяльності фахівця з фізичної культури / П. Ф. Рибалко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Вип. 136. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 181-184.
15. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний

педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ « Планер», 2017.
16. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П.Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченко. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
17. Рибалко П. Ф. Формування комплексної системи розвитку силових здібностей студентів аграрного вузу на заняттях з тхеквондо / П. Рибалко, С. Хоменко // Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. – Вип. №5 (24). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018, – С. 107-113.
18. Хохлова О. А. Двигательная активность как фактор формирования здорового образа жизни / О.А. Хохлова, Н.С. Алешина // Символ науки. – 2016. – №4-2. – С. 204-206.

References

1. Balsevich V. K. (2009) Ocherki po vozrastnoy kineziologii cheloveka. Moscow: Sovetskiy sport – 220 s.
2. Bubnovskiy S. M. (2015) 100 let aktivnoy zhizni, ili sekretyi zdorovogo dolgoletiya; 1000 otvetov na voprosyi, kak vernut zdorove. Moscow: Eksmo – 448 s.
3. Bubnovskiy S. M. (2016) Domashnie uroki zdorovya. Gimnastika bez trenazherov: 60 uprazhneniy. Moscow: Izdatelstvo «E» – 156 s.
4. Bubnovskiy S. M. (2012) Zdorovyie sosudyi, ili Zachem cheloveku myishtsyi? Moscow: Eksmo – 192 s.
5. Vorobyov R. V. (2013) Zdorove kak ontologicheskiy fenomen. Izvestiya Saratovskogo un-ta. Nov. seriya. T. 13. Ser. Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika, vyip. 1. – S. 19-22.
6. Hvozdetska S.V., Rybalko P.F., Cherednichenko S.V. (2017) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka : / S.V. Hvozdetska, P.F. Rybalko, S.V. Cherednichenko. Navchalno-metodychnyi posibnyk dlia spetsialnosti 014 Serednia osvita (Fizychna kultura). Sumy: FOP Tsoma S.P. – 110 s
7. Gryazeva E. D. (2013) Otsenka kachestva fizicheskogo razvitiya i aktualnyie zadachi fizicheskogo vospitaniya studentov: monografiya. Moscow: FLINTA: Nauka – 168 s.
8. Zagrevskaya A. I. (2017) Formirovanie kineziologicheskoy kompetentnosti studentov v protsesse fizkulturno-sportivnogo obrazovaniya: monografiya Tomsk: Izdatelskiy Dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – 216 s.
9. Kozeruk Yu.V. (2014) Ozdorovchyi bih dlia zmitsnennia zdorovia studentiv v systemi samostiinykh zaniat. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vyp. 120. Seriia : Pedahohichni nauky. Chernihiv: ChNPU. – S. 128-130.
10. Kurtova H.Iu. (2018) Pedahohichni umovy formuvannia zdoroviazberezhuvalnoi kompetentnosti fakhivtsiv ahrarnoho sektoru u protsesi fizychnoho vykhovannia. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. № 4. – S. 100-111.
11. Maslovskiy E.A. (2013) Fizkulturno-sportivnaya deyatelnost: problema telesnosti. Vyisheyshaya shkola: navukova-metadyichnyi i publitsyistyichnyi chasopis. №5 – S. 46-50.
12. Mogendovich M. R. (2008) Kinezofiliya i motorno-vistseralnaya koordinatsiya. LFK i massazh. Sportivnaya meditsina. №11 (59) – S. 49-57.
13. Pechko O.M. (2018) Aspekty kineziolohichnoi kompetentnosti u formuvanni kultury zdorovia studentiv / O.M. Pechko, M.P. Horobei, Yu.V. Kozeruk // Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Pedahohichni nauky: zb. nauk. pr. / za red. prof. Tetiany Stepanovoi. №3 (62), veresen 2018. – T.2. – Mykolaiv: MNU imeni V.O. Sukhomlynskoho – S. 235-241.
14. Rybalko P.F. (2016) Suchasni tekhnolohii zberezhennia ta vidnovlennia zdorovia molodi v diialnosti fakhivtsia z fizychnoi kultury. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenko. Vyp. 136. Seriia : Pedahohichni nauky. Chernihiv: ChNPU – S. 181-184.
15. Rybalko P.F. (2017) Problemy i shliakhy pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi ne fizkulturnoho profiliu. Naukove vydannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. Vypusk 1. Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho; Zhytomyrskyi derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka; hol. red. V.M. Kostiukevych. – Vinnytsia: TOV « Planer».
16. Rybalko P.F. (2016) Teoretyko-metodychni osnovy orhanizatsii samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenko. Seriia : Pedahohichni nauky. Chernihiv: ChNPU – S. 213-216.
17. Rybalko P. F. (2018) Formuvannia kompleksnoi systemy rozvytku sylovykh zdibnostei studentiv ahrarnoho vuzu na zaniattiakh z tkhekvondo. Fizychna kultura i sport: zbirnyk naukovykh prats. Vyp. №5 (24). Vinnytsia: TOV «Planer» – S. 107-113.
18. Hohlova O. A. (2016) Dvigatelnaya aktivnost kak faktor formirovaniya zdorovogo obraza zhizni. Simvol nauki. №4-2 – S. 204-206.

ФОРМИРОВАНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Печко Александр
Черниговский национальный технологический университет, Украина
Горобей Николай
Черниговский национальный технологический университет, Украина
Козерук Юлия
Национальный университет «Черниговский коллегиум имени Т. Г. Шевченко, Украина
Борисенко Владимир
Черниговский национальный технологический университет, Украина
Козерук Кирилл
Сумский государственный педагогический университет имени А. С. Макаренко, Украина

Аннотация. *Проведен анализ данных современной научной литературы по проблеме формирования кинезиологической компетентности студентов учреждений высшего образования. Показано, что значительная часть студентов имеет хронический дефицит двигательной активности. Привычная гипокинезия возникает вследствие недооценки значимости телесности в жизнедеятельности и недостаточной кинезиологической компетентности студенческой молодежи. Результатом такого состояния системы физического воспитания является низкий уровень потребности в здоровом образе жизни студентов. Осуществлен подбор и обоснование комплекса упражнений «триады здоровья» С. М. Бубновского для формирования кинезиологической компетентности студентов, что включает: згибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания и подъем в сед с положення лежа в сочетании с диафрагмальным дыханием и растяжкой.*

Ключевые слова: *студенты, кинезиологическая компетентность, физкультурно-спортивная деятельность, двигательная активность, адаптация.*

FORMATION OF THE KINESIOLOGICAL COMPETENCE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Pechko Oleksandr
Chernihiv National University of Technology, Ukraine
Horobei Mykola
Chernihiv National University of Technology, Ukraine
Kozeruk Juliya
Shevchenko National University "Chernihiv Collegium", Ukraine
Borysenko Volodymyr
Chernihiv National University of Technology, Ukraine
Kozeruk Kyrylo
Makarenko Sumy State Pedagogical University, Ukraine

Abstract. *The analysis of the data of modern scientific literature on the problem of the formation of the kinesiological competence of university students is carried out. It is shown that a significant proportion of students have a chronic lack of motor activity. Habitual hypokinesia subsequently arises, underestimating the significance of physicality in vital activity and the inadequate kinesiological competence of students. The result of this state of physical education system is a low level of need for a healthy lifestyle of students. It has been established that the effective use of improving the physical and functional fitness of students has the regular use of the "health triad" exercises by S. M. Bubnovsky, including pushups, squats and exercises for the abdominals in combination with diaphragmatic breathing and stretching. It has been proven that the use of the "triad of health" by S. M. Bubnovsky ensures optimal motor activity of the three "floors" of the body and is an important potential reserve in the formation of the kinesiological competence in physical education and sports activities of a higher educational institution.*

Key words: *students, kinesiological competence, physical education and sports education, motor activity, adaptation.*