

References

1. Apanasenko H. L., Volhina L. N., Bushuev Yu.V. (2002). Ekspres–skryninzh rivnia somatychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv [Express screening of the level of somatic health of children and adolescents]. *Metodychni rekomendatsii*. K., 12-14 s.
2. Bezpalova N. M. (2008). Dynamika zmin antropometrychnykh pokaznykiv u yunakiv 17-21 rokiv z perevazhanniam normotonichnogo typu avtonomnoi nervovoi systemy pid diieiu fizychnykh navantazhen. [The dynamics of changes in anthropometric indicators in young men aged 17-21 with a predominance of the normotonic type of the autonomic nervous system under the influence of physical exertion]. *Tavrycheskyi medyko-biologicheskyyi vestnyk*. № 3, Ch. 2. – S. 99–101.
3. N. M. Bezpalova, N. O. Davybida, O. M. Dovhan, Ya. I. Fedoniuk (2004). Zalezhnist antropometrychnykh pokaznykiv u yunakiv ta divchat z perevazhanniam parasympatychnoi nervovoi systemy pislia 4-kh misiatsiv zaniat fizychnymu vpravamy. [Dependence of anthropometric indicators in boys and girls with predominance of the parasympathetic nervous system after 4 months of physical exercises]. *Visnyk naukovykh doslidzhen*. № 1 (34). – S. 32–33.
4. Kovalenko S. O. (2006). Indyvidualni osoblyvosti khvylovoi struktury sertsevoho rytmu pry dozovanomu fizychnomu navantazheni [Individual features of the wave structure of the heart rhythm during dosed physical exertion]. *Sportyvna medytsyna*. № 1. – S. 3–9.
5. Lapach S. M., Chubenko A. V., Babich P. M. (2000). *Statystychni metody v medyko-biologichnykh doslidzhenniakh iz zastosuvanniam Excel*. K. : Marion, 320 s.
6. Loza T. O. (2006). Rukhova aktyvnist yak nevidiemnyi komponent zdorovoho sposobu zhyttia. Formuvannia zdorovia ditei, pidlitkiv ta molodi v umovakh navchalno-vykhovnoho zakladu. [Physical activity as an integral component of a healthy lifestyle. Formation of the health of children, adolescents and young people in the conditions of an educational institution]. *Vseukrainska naukovopraktychna konferentsiia : materialy konf. – Sumy : SumDPU im. A.S.Makarenka*, S. 210–212.
7. Fedoniuk Ya.I., Mytskan B.M., Popel S.L.ta in *Funktsionalna anatomiia: Pidruchnyk dlia studentiv navchalnykh zakladiv z fizychnoho vykhovannia i sportu*. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan, 2008. – 552s.
8. Chyzyh V.V. *Sportyvna fiziologhiia : navch. Posibnyk dlia studentiv*. Lutsk : PVD «Tverdynia», 2011. – 256 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).10

Данилевич М.В.
Доктор педагогічних наук, професор,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
Стефанишин М.В.
Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

Анотація. Знання про засоби фізичного виховання школярів з розладами аутичного спектра важливі для створення інклюзивних та ефективних програм фізичного виховання, що підтримують розвиток та благополуччя цієї групи людей. Мета – провести аналіз спеціальних засобів фізичного виховання школярів з розладами аутичного спектра, що застосовують вчителі фізичної культури. Провели опитування вчителів фізичної культури (n=125), які проводять індивідуальні уроки фізичної культури зі школярами з розладами аутичного спектра чи в інклюзивних класах в закладах загальної середньої освіти України. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти на уроці з аутистами найчастіше застосовують елементи «традиційних» видів рухової активності: легкої атлетики (75%), ігор (80%) і гімнастики (90%). Висновки. Засоби, що застосовують у фізичному вихованні дітей з розладами аутичного спектра можна поділити на дві категорії: традиційні (ігри, гімнастика, плавання) та нетрадиційні для шкільних уроків фізичної культури (йога, спів, іпотерапія, ексергеймінг, обтяження). Засоби першої групи вчителі фізичної культури під час уроків застосовують частіше. Можна виокремити такі області застосування спеціальних засобів фізичного виховання для дітей з розладами аутичного спектра: розвиток моторних навичок, соціальна взаємодія, зменшення тривоги та стресу, подолання сенсорної перевантаженості.

Ключові слова: фізична культура, аутизм, інклюзія, фізичні вправи, школярі

Danylevich M., Stefanyshyn M. Measures of physical education of school students with autistic spectrum disorders. Physical education is important for children with autism, as it contributes to their overall physical development, improvement of motor skills, social interactions, self-esteem and relaxation. The use of special means of physical education can significantly facilitate the learning process and the achievement of other goals of students with autism. Knowledge of physical education tools for schoolchildren with autism spectrum disorders is important for creating inclusive and effective physical education programs that support the development and well-being of this group of people. The goal is to conduct an analysis of special means of physical education of schoolchildren with autism spectrum disorders used by physical education teachers. We conducted a survey of physical education teachers (n=125) who conduct individual physical education lessons with schoolchildren with autism spectrum disorders or in inclusive classes in general secondary education institutions of Ukraine. The analysis of the obtained results showed that physical culture teachers of general secondary education institutions most often use elements of "traditional" types of motor activity: athletics (75%), games (80%) and gymnastics (90%). Conclusions. Means used in the physical education of children with autism spectrum disorders can be divided into two categories: traditional (games, gymnastics, swimming) and non-traditional for school physical education lessons

(yoga, singing, hippotherapy, exergaming, weights). Physical education teachers use the tools of the first group more often during lessons. The following areas of application of special means of physical education for children with autism spectrum disorders can be distinguished: development of motor skills, social interaction, reduction of anxiety and stress, overcoming sensory overload.

Keywords: physical culture, autism, inclusion, physical exercises, schoolchildren

Постановка проблеми. Аутизм є неврологічним розладом, який впливає на сприйняття, розвиток комунікації та соціальних навичок у людей. Особи з аутизмом можуть мати проблеми зі сприйняттям інформації, організацією дій, сенсорною обробкою та координацією рухів. Фізичне виховання має важливе значення для дітей з аутизмом, оскільки воно сприяє їх загальному фізичному розвитку, покращенню моторики, соціальних взаємодій, самооцінки та релаксації. Використання спеціальних засобів фізичного виховання може значно полегшити процес навчання та досягнення інших цілей учнів з аутизмом.

Знання про спеціальні засоби фізичного виховання для аутистів є важливими, оскільки вони допомагають розуміти особливості та потреби цієї групи людей; є важливим для створення інклюзивних та ефективних програм фізичного виховання, що підтримують розвиток та благополуччя цієї групи людей.

Аналіз літературних джерел. Виявлено [1], що плавання та ігри у воді, біг та ходьба, імітація верхової їзди, елементи йоги та східних єдиноборств були ефективними фізичними заняттями для дітей з розладами аутичного спектра. Аналіз досліджень доводить, що заняття фізичними вправами із застосуванням ходьби та бігу [2], йоги [3], катання на конях [4], східних єдиноборств [5], плавання та аквафітнесу [6], рухливих ігор [7], ігор у настільний теніс [8], боулінг [9], LEGO [10] можуть призвести до вирішення численних поведінкових проблем, показників соціальної взаємодії та соціальної комунікації, пізнавальних процесів, підвищення фізичної підготовленості та формування психофізичних навичок та якості життя загалом школярів з розладами аутичного спектра. Проте невідомо які засоби застосовують під час індивідуальних уроків фізичної культури школярів з розладами аутичного спектра чи в інклюзивних класах в закладах загальної середньої освіти України.

Мета – провести аналіз спеціальних засобів фізичного виховання школярів з розладами аутичного спектра, що застосовують вчителі фізичної культури.

Провели опитування вчителів фізичної культури (n=125), які проводять індивідуальні уроки фізичної культури зі школярами з розладами аутичного спектра чи в інклюзивних класах в закладах загальної середньої освіти України. Респондентам потрібно було відповісти на питання щодо засобів, вони застосовують в роботі з дітьми з розладами аутичного спектра.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що вчителі фізичної культури закладів загальної середньої освіти на уроці з аутистами найчастіше застосовують елементи «традиційних» видів рухової активності: легкої атлетики (75%), ігор (80%) і гімнастики (90%). Однаково часто застосовують елементи бігу стрибків і метань. Серед рухливих і спортивних ігор застосовують елементи гри у баскетбол, волейбол, теніс, хокей, футбол, алтимат фрісбі. Серед гімнастичних вправ найчастіше використовують вправи на колоді, загальнозвивальні вправи з предметами.

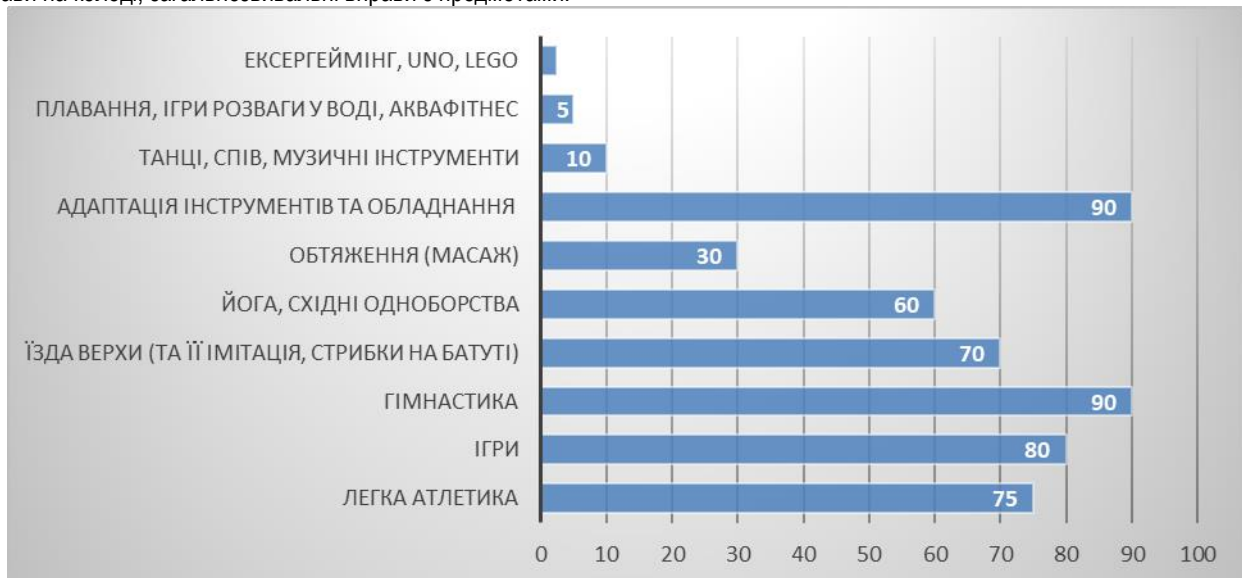


Рис. 1. Засоби фізичного виховання школярів з розладами аутичного спектра

Майже завжди застосовують адаптацію обладнання під час уроків фізичної культури (90%). Не зважаючи на те, що вправи під музику, елементи йоги та східних єдиноборств, вправи у воді та їзда верхи визнані ефективним засобом фізичного виховання, в школах України, їх практично не застосовують. Натомість замість їзди верхи проводять стрибки на батуті і стрибки сидячи на фітнес-м'ячі (70%).

Обговорення.

Для використання учнями з аутизмом засоби фізичного виховання адаптують. Адаптація інструментів та обладнання для аутистів на уроках фізичної культури включає в себе застосування візуальних маркерів, систему сигналів, розмітку зон, застосування спеціального інвентарю.

Для сприяння легкому розумінню інструкцій і правил гри, можна використовувати великі, чіткі візуальні покажчики, які ілюструють кожен крок або кожне правило. Наприклад, на малюнках зображують потрібну послідовність рухів у вправах або правила гри, щоб аутист міг краще зорієнтуватися.

Використання спеціальних звукових або світлових сигналів може допомогти аутисту розуміти, коли потрібно почати або закінчити виконання вправи. Наприклад, сигнал "почати" може бути звуковим сигналом або миготінням світла.

Розмітка зон на майданчику або підлозі може допомогти аутисту легше орієнтуватися у просторі під час виконання різних вправ. Наприклад, можна застосовувати яскраві кольорові стрічки або підлогові маркери для позначення зон, в яких треба стояти або рухатися.

Використання м'ячів з текстурною поверхнею, спеціальним покриттям або різних кольорів, ваги і розміру може сприяти фокусуванню уваги, полегшити їх сприйняття та допомогти поліпшити координацію.

Застосування рухливих ігор та елементів спортивних ігор, має позитивний вплив на рухову активність і психофізичні якості дітей із розладами аутичного спектру. Це підвищує координацію рук і тіла, силу, спритність, а також поліпшує виконавчу функцію [7, 8, 11]. Групові ігри з м'ячем або ігри з командними завданнями сприяють спільній активності та спілкуванню між учнями з аутизмом та їх однолітками. Це допомагає покращити навички спілкування, розвиває соціальну взаємодію та сприяє формуванню дружніх зв'язків.

Наукові дослідження підтверджують, що виконання гімнастичних вправ сприяє покращенню сили м'язів, розвитку координації та гнучкості. Крім того, вони мають позитивний вплив на концентрацію і зняття напруги та розслаблення, покращення їхнього емоційного стану. На основі досліджень було доведено, що гімнастичні вправи мають вплив на самоконтроль, розвиток мовлення і показники фізичної підготовленості у дітей з розладами аутичного спектра [12].

Застосування засобів йоги та ката має позитивний вплив на стереотипну поведінку, подолання труднощів із комунікацією, взаємодію з оточенням. Крім того, йога і східні единоборства сприяють поліпшенню деяких показників фізичної підготовленості, таких як рівновага під час стояння на одній та двох ногах [3, 13].

Вода може мати релаксуючий ефект на людей з аутизмом. Плавання може допомогти поліпшити м'язовий тонус, збільшити рухову активність і сприяти заспокоєнню. Застосування гідротерапії сприяє формуванню нових навичок і покращенню рівня розвитку фізичних якостей, таких як сила ніг і кисті, гнучкість, кардіореспіраторна витривалість, рівновага та спритність. Спостерігали позитивний вплив вправ у воді на поведінку та взаємодію осіб із розладами аутичного спектру з оточенням, зниження показників гіперактивності, тривожності та стереотипії. Фізичні вправи у водному середовищі мають позитивний вплив на різні показники якості життя, зокрема на фізичне, емоційне, соціальне та шкільне функціонування [6, 14].

Танці або спів, можуть мати терапевтичний ефект на дітей з аутизмом. Заняття під музику, вправи під удари в бубен чи брязкальця можуть стимулювати рухи. Дослідники науково підтвердили, що танці мають позитивний вплив на повторювану поведінку, когнітивні функції та виконавчу функцію, поведінкові проблеми, фізичну підготовленість і рухові навички дітей з розладами аутичного спектру [15]. Проте окремим дітям з аутизмом може не сподобатися присутність музики на уроці.

Вплив іпотерапії на дітей з аутизмом базується на комплексному фізіологічному механізмі, який включає сенсорну стимуляцію, м'язову активність, психологічний ефект, координацію та баланс, взаємодію та комунікацію. Ці фактори можуть сприяти загальному фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей з аутизмом, поліпшенню їх якості життя та можливостей для самореалізації.

Контакт з теплим тілом коня, рухів і ритмічних коливань під час їзди верхи може сприяти стимуляції сенсорної системи дитини з аутизмом. Це може допомогти поліпшити відчуття просторової орієнтації, балансу, координації рухів та сприйняття тіла.

Під час їзди верхи, рухи коня передаються на тіло дитини через сідло. Цей рух стимулює різні групи м'язів і сприяє покращенню м'язової сили, тонуусу та розслабленню м'язів. Для дітей з аутизмом, які можуть мати проблеми з моторикою, це може бути особливо корисним.

Взаємодія з конем та участь у їзді верхи може мати позитивний психологічний ефект на дітей з аутизмом. Вони можуть встановлювати емоційні зв'язки з конем, відчувати радість та впевненість, відчувати успіх під час досягнення конкретних завдань під час їзди. Це може поліпшити їх самопочуття, соціальну взаємодію та самооцінку.

Під час їзди верхи, дитині потрібно урівноважуватися на спині коня та контролювати свої рухи. Це вимагає від неї зосередженості, координації рухів і покращує баланс. Для дітей з аутизмом, які можуть мати проблеми з моторикою та координацією, це може сприяти поліпшенню їх рухових навичок та здатності до самостійності.

Робота з конем та інструктором вимагає спілкування та взаємодії з ними. Дитина навчається спілкуватися з конем, встановлювати з ним зв'язок, давати команди та отримувати відповідь. Це може сприяти розвитку соціальних навичок, взаємодії та сприйняття інших людей. Заняття з іпотерапії виявились корисними для поліпшення психофізичних навичок, зменшення стереотипів та розладів настрою, підвищення саморегуляції, соціалізації, зміцнення соціальної мотивації, зниження сенсорної чутливості, подолання та корекції невпорядкованості, покращення концентрації, збільшення рухової активності, покращення комунікативних навичок у дітей з розладами аутичного спектру. Застосування анімалотерапії також сприяло підвищенню рівня кортизолу [4, 16].

Як альтернативу іпотерапії, можна рекомендувати стрибки на батуті. Стрибки на батуті забезпечують сильну сенсорну вхідну стимуляцію через рух і вібрації, що може допомогти зменшити гіперчутливість до певних стимулів або ж забезпечити необхідну стимуляцію для дітей з гіпо-чутливістю. Стрибки на батуті можуть мати релаксуючий ефект і допомогти знизити рівень тривоги та стресу. Вони сприяють виділенню ендорфінів – природних "гормонів щастя" – в організмі, що може викликати відчуття приємності та спокою. Також стрибки на батуті можуть допомогти встановити просторову орієнтацію та регулювати координацію рухів, що допомагає в поліпшенні моторних навичок та балансу.

Збалансувати сенсорну систему, знизити гіперчутливість до дотику та змінити сприйняття тіла може допомогти обтяження. Для багатьох дітей з розладами аутичного спектра може дати обтяження заспокійливий ефект. Щоб забезпечити

тактильну стимуляцію і відчуття глибокого тиску на тіло в побуті для дітей з аутизмом і іншими розладами в сфері сприйняття використовуються обтяжувальні ковдри, під час уроків фізичної культури можна застосовувати інші обтяження, такі як пояси або манжети. Під час уроків фізичної культури можна запропонувати масаж фітнес-м'ячем (вчитель, або помічник дитини прокочує фітнесбол по тілу дитини). Глибокий тиск, який діти відчувають, може допомогти знизити нервову напругу та тривожність. Важливо пам'ятати, що реакція кожної дитини на обтяжування може бути індивідуальною. Деякі діти можуть бути нетерпимі до обтяжування, інші не відчувати жодних змін.

Ексергеймінг у фізичному вихованні аутистів є підходом, який поєднує фізичну активність з елементами гри, вправами на співпрацю та когнітивними викликами з метою поліпшення фізичного, психологічного та соціального розвитку дітей з аутизмом. Застосування ексергеймінгу знижує кількість дій під час стереотипної поведінки, поліпшує когнітивні функції, виконавчу функцію дітей із розладами аутичного спектру [17]. Цей підхід може мати декілька переваг. Ексергеймінг включає різні фізичні вправи та активності, такі як біг, стрибки, координаційні вправи та ігри з м'ячем. Це сприяє покращенню моторних навичок, розвитку силових та кардіореспіраторних функцій та загальному фізичному здоров'ю.

Елементи гри та розваги в ексергеймінгу можуть збільшити зацікавленість дітей з аутизмом до фізичної активності. Вони сприймають вправи як гру, що робить їх більш мотивованими і залученими до участі. Це сприяє підтримці їх уваги та заохоченню до співпраці. Ексергеймінг може створювати можливості для соціальної взаємодії та співпраці між дітьми з аутизмом. Вправи, які вимагають спільних зусиль, комунікації та спільної діяльності, допомагають покращити навички соціальної взаємодії та спільної гри. Ексергеймінг може включати когнітивні виклики, такі як завдання пам'яті, проблемного мислення та розв'язування логічних завдань. Це сприяє розвитку когнітивних навичок, уваги, концентрації, планування та прийняття рішень у дітей з аутизмом.

Ексергеймінг може допомагати дітям з аутизмом вчитися саморегулювати свої емоції та поведінку через фізичну активність. Вправи, які вимагають контролю рухів, дихання та спокою, можуть допомогти знизити рівень тривоги та стресу, а також поліпшити саморегуляцію.

Висновки. Засоби, що застосовують у фізичному вихованні дітей з розладами аутичного спектра можна поділити на дві категорії: традиційні (ігри, гімнастика, плавання) та нетрадиційні для шкільних уроків фізичної культури (йога, спів, іпотерапія, ексергеймінг, обтяження). Засоби першої групи вчителі фізичної культури під час уроків застосовують частіше.

Можна виокремити такі області застосування спеціальних засобів фізичного виховання для дітей з розладами аутичного спектра: розвиток моторних навичок, соціальна взаємодія, зменшення тривоги та стресу, подолання сенсорної переваженості.

Перспективи подальших досліджень полягають в дослідженні ефективності засобів фізичного виховання на уроках фізичної культури.

Reference

1. Bodnar, I., Pavlova I., Khamade A. (2020). Physical education of children with autism spectrum disorders: a systematic review of structure and effects of interventional programs *Physiother Quart.* 28(4), 61–70. DOI: 10.5114/pq.2020.96232
2. Pitetti, KH., Rendoff, AD., Grover, T, Beets, MW. (2007). The Efficacy of a 9-Month Treadmill Walking Program on the Exercise Capacity and Weight Reduction for Adolescents with Severe Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders.* 37(6). 997–1006. DOI:10.1007/s10803-006-0238-3
3. Rosenblatt, LE., Gorantla, S., Torres, JA., Yarmush, RS., Rao, S., et al. (2011). Relaxation response-based yoga improves functioning in young children with autism: a pilot study. *J Altern Complement Med.* 17. 1029–35. DOI: 10.1089/acm.2010.0834
4. Gabriels, RL., Pan Z, Dechant, B., Aqnew, JA., Brim, N., Mesibov, G. (2015). Randomized Controlled Trial of Therapeutic Horseback Riding in Children and Adolescents With Autism Spectrum Disorder. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 54(7). 541–9.
5. Bahrami, F., Movahedi A, Marandi SM, Sorensen C. (2016). The Effect of Karate Techniques Training on Communication Deficit of Children with Autism Spectrum Disorders. *J Autism Dev Disord.* 46(3). 978–86. DOI: 10.1007/s10803-015-2643-y
6. Mortimer, R., Privopoulos, M., Kumar, S. (2014). The effectiveness of hydrotherapy in the treatment of social and behavioral aspects of children with autism spectrum disorders: A systematic review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare.* 7. 93–104. DOI: 10.2147/JMDH.S55345
7. Yu, CCW., Wong, SWL., Lo, FSF., So, RCH., Chan, DFY. (2018). Study protocol: a randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder. *BMC Psychiatry.* 27. 18(1). 56. DOI: 10.1186/s12888-018-1635-9.
8. Pan, CY., Chu, CH., Tsai, CL., Sung, MC., Huang, CY., Ma, WY. (2017). The impacts of physical activity intervention on physical and cognitive outcomes in children with autism spectrum disorder. *Autism.* 21(2). 190–202. DOI: 10.1177/1362361316633562.
9. Zhang, J., Bridget, C., Shihui, C., & John, L. (2004). The effect of a constant time delay procedure on teaching an adult with severe mental retardation a recreation bowling skill. *The Physical Educator.* 61. 63–74.
10. Lindsay, S., Hounsell, KG., Cassiani, C. (2017). A scoping review of the role of LEGO® therapy for improving inclusion and social skills among children and youth with autism. *Disabil Health J.* 10(2). 173–82. DOI:10.1016/j.dhjo.2016.10.010.
11. Yanardağ, M., Birkan, B., Yılmaz, İ., Konukman, F., Ağbuğa, B., Lieberman, L. (2011). The effects of least-to-most prompting procedure in teaching basic tennis skills to children with autism. *Kinesiology.* 43(1). 44–55
12. Zamani, J.A., Talab, RH., Sheikh, M., et al. (2018). The effect of 16 weeks gymnastic training on social skills and neuropsychiatric functions of autistic children. *Sport Sci Health.* 14. 215. DOI:10.1007/s11332-018-0436-3.
13. Bahrami, F., Movahedi, A., Marandi, SM., Abedi, A. (2012). Kata techniques training consistently decreases stereotypy in children with autism spectrum disorder. *Research in Developmental Disabilities.* 33. 1183–93. DOI: 10.1016/j.ridd.2012.01.018.
14. Bumin, G., Uyanik, M., Yılmaz, I., Kayihan, H., Topcu, M. (2003). Hydrotherapy for Rett syndrome. *Journal of Rehabilitation Medicine.* 35(1). 44–5. DOI: 10.1080/16501970306107.
15. Arzoglou, D., Tsimaras, V., Kotsikas, G., Fotiadou, E., Sidiropoulou, M., Proios M., et al. (2013). The effect of a traditional dance training program on neuromuscular coordination of individuals with autism. *J PES.* 3(4). 563–9. DOI: 10.7752/jpes.2013.04088.

16. Ajzenman, HF., Standeven, JW., Shurtleff, TL. (2013). Effect of hippotherapy on motor control, adaptive behaviors, and participation in children with autism spectrum disorder: A pilot study. *American Journal of Occupational Therapy*. 67(6). 653–63.
17. Anderson-Hanley, C., Tureck, K., Schneiderman, RL. (2011). Autism and exergaming: effects on repetitive behaviors and cognition. *Psychol Res Behav Manag*. 4. 129–37. DOI: 10.2147/PRBM.S24016.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).11
УДК 796.4-057.875

Дахно А. О.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Слободянюк О. В.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків

АТЛЕТИЗМ ЯК ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ

Дахно А. О., Слободянюк О. В. Атлетизм як вид рухової активності здобувачів вищої освіти: характеристика та ефективність занять. Навчання у закладах вищої освіти характеризується інтелектуальним напруженням та зниженням рівня рухової активності у здобувачів, що обумовлене збільшенням витрат часу на навчальну діяльність.

Одним з ефективних видів рухової активності та ефективних засобів фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти є атлетизм.

Нині атлетизм є популярним видом рухової активності серед здобувачів вищої освіти. Зростає кількість тих, хто займається різними видами атлетичної гімнастики.

Мета дослідження: надати характеристику та розкрити ефективність систематичних занять атлетизмом здобувачами закладів вищої освіти. Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. Розглянуто загальну характеристику атлетизму. Вивчено ефективність систематичних занять даним видом рухової активності здобувачами закладів вищої освіти.

Висновки. Атлетизм є оздоровчим напрямом культуризму, що заснований на використанні комплексів фізичних вправ силової спрямованості із різними обтяженнями. Атлетична гімнастика є ефективним засобом зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності у здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: розробити програму удосконалення сили у здобувачів закладів вищої освіти засобами атлетизму.

Ключові слова: атлетизм, вправи, дефіцит, заклади вищої освіти, здобувачі вищої освіти, здоров'я, рухова активність, сила, фізична підготовленість, фізична працездатність.

Dakhno A. O., Slobodianiuk O. V. The athleticism as a type of the motor activity of the applicants of the higher education: characteristics and effectiveness of the classes. Studying in the higher education institutions is characterised by intellectual stress and a decrease in the level of the physical activity among students, which is due to an increase in the time spent on educational activities.

The physical activity promotes health, improves the functional state of the systems, increases physical fitness and performance in the applicants of the higher education institutions. Its deficit has a negative impact on the physical condition of this contingent.

One of the effective types of physical activity and effective means of the physical education of the applicants in the higher education institutions is athletics.

Today, athletics is a popular form of the physical activity among the applicants of the higher education. The number of people involved in various types of artistic gymnastics is growing.

The purpose of the study: to characterise and reveal the effectiveness of systematic athletic training by the applicants of the higher education institutions. Research methods: theoretical analysis and generalisation of scientific and methodological literature.

Results of the study. The general characteristics of athleticism are considered. The effectiveness of systematic training in this type of motor activity by the applicants of the higher education institutions is studied.

Conclusions. Athleticism is a health-improving direction of bodybuilding, which is based on the use of complexes of physical exercises of power orientation with different burdens. Athletic gymnastics is an effective means of improving health, increasing the level of physical fitness and performance in the applicants of the higher education institutions.

Prospects for further research: to develop a programme for improving strength in the applicants of the higher education institutions by means of athletics.

Key words: athleticism, exercise, deficit, higher education institutions, applicants of the higher education, health, physical activity, strength, physical fitness, physical performance.