

Scientific Journal

VIRTUS

#54, May, 2021
published since 2014

2021

ISSN 2410-4388 (Print)
ISSN 2415-3133 (Online)

Scientific Journal *Virtus*
Issue # 54, May, 2021
Published since 2014

Recommended for publication by the Council of
NGO "Sobornist" (the proceedings No.9, May 26, 2021).

Founder: Scientific public organization
"Sobornist" (Ukraine).

Publisher: Center of Modern Pedagogy "Learning
Without Borders" (Canada).

Partners:

- ✚ Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University (Ukraine);
- ✚ Lugansk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education (Ukraine);
- ✚ Zhytomyr Ivan Franko State University (Ukraine);
- ✚ SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);
- ✚ Consortium for Enhancement of Ukrainian Management Education (Ukraine);
- ✚ Baku Islamic University (Azerbaijan);
- ✚ University of Zielona Góra (Poland);
- ✚ Center of Modern Pedagogy "Learning Without Borders" (Canada).

Virtus: Scientific Journal / Editor-in-
Chief M.A. Zhurba - May # 54,
2021. - 166 p.

Editor-in-Chief:

Zhurba M.A., Ph.D., professor, Head of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Deputy Editor-in-Chief:

Kuzmichenko I.O., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Humanities of SE «Lugansk State Medical University» (Ukraine);

Talishinski E.B., Ph.D., associate professor, Head of the Department of Public Disciplines of the Baku Islamic University (Azerbaijan);

Starichenko E.V., Head of Analytical Department of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Mainhandling Editor:

Kravchenko Yu.V., Manager on international cooperation of the scientific public organization "Sobornist" (Ukraine).

Journal Indexing:

✓ **Google Scholar** is a freely accessible web search engine that indexes the full text or metadata of scholarly literature across an array of publishing formats and disciplines. The Google Scholar index includes most peer-reviewed online academic journals and books, conference papers, theses and dissertations, preprints, abstracts, technical reports, and other scholarly literature, including court opinions and patents.

✓ **Scientific Indexing Services (SIS) (USA)** is academic database which provides evaluation of prestigiousness of journals. The evaluation is carried out by considering the factors like paper originality, citation, editorial quality, and regularity & international presence.

✓ **Citefactor (USA)** is a service that provides access to quality controlled Open Access Journals. The Directory indexing of journal aims to be comprehensive and cover all open access scientific and scholarly journals that use an appropriate quality control system, and it will not be limited to particular languages or subject areas.

✓ **ResearchBib** is open access with high standard indexing database for researchers and publishers. Research Bible may freely index journals, research papers, call for papers, research position.

✓ **Scientific Journal Impact Factor (SJIFactor)** is an international, recognized platform for promoting scientific achievements, as well as supporting publishers and scientific communities interested in state-of-the-art research activities in innovation and applied science areas.

Journal «Virtus» has been positively evaluated in the SJIF Journal Master List evaluation process. **SJIFactor = 5,883.**

✓ **Directory of Research Journal Indexing (DRJI)** is to increase the visibility and ease of use of open access scientific and scholarly journals thereby promoting their increased usage and impact. DRJI supply champion has access to global-renowned content in all discipline areas including magazine and journal articles. DRJI advocate, educate, and provide the central resource for indexing.

✓ **International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF)** – academic database was organized with the aim of creating an open platform for scientific research around the world. IIJIF provides the necessary communication of scholars, editors, publishers and conference organizers, through its exclusive services: provides indexing of scientific journals (calculates the impact factor), forms a list of national/international conferences and journals.

✓ **InfoBase Index** is a comprehensive, multipurpose database covering scholarly literature from all over the world. InfoBase Index holds indexed records from active, authoritative journals. Most of the journal titles are peer-reviewed, with new journal titles being added to the collection regularly. **IBI Factor** for the journal 'Virtus' is **2.5.**

Certificate of Mass Media Registration:
KB № 21060-10860P from 24.11.2014 p.

Journal Editorial Staff Contact Information.
e-mail: virtustoday@gmail.com
website: <http://virtus.conference-ukraine.com.ua>

© Authors of the Articles, 2021.

© Scientific Journal «Virtus», 2021.

Маркуляк Л.В.
СПЕЦИФІКА ЖАНРОФОРМИ СОНЕТА У ТВОРЧОСТІ
МАКСИМА РИЛЬСЬКОГО 105

Меленчук О.В.
ШЕВЧЕНКОВЕ ТРАКТУВАННЯ КОЗАЧЧИНИ
В РЕЦЕПЦІЇ ДМИТРА НИКОЛИШИНА 108

ІСТОРІЯ

Добролюбська Ю.А.
ФІЛЕЛЛІНИЗМ В СПРИЙНЯТТІ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ
КУЛЬТУРНОЇ ТРАДИЦІЇ 112

Левицька Н.М., Коцюбанська О.О.
СТУДЕНТСЬКИЙ «БЕРЕЗНЕВИЙ РУХ» 1878 РОКУ
В УКРАЇНІ: ПРИЧИНИ, ХІД, НАСЛІДКИ 117

Присяжнюк О.М.
РОЗВИТОК МУЗЕЇВ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ
У НІМЕЧЧИНІ ТА АВСТРО-УГОРЩИНІ 121

ПОЛІТОЛОГІЯ. СОЦІОЛОГІЯ

Орлянський В.С.
ПАРТІЙНЕ БУДІВНИЦТВО В КОНТЕКСТІ
ВИБОРЧИХ ПРОЦЕСІВ 125

Чижова О.М.
ПОЛІТИЧНИЙ ПРАГМАТИЗМ:
ВИТОКИ ПРАГМАТИЗМУ ТА ЙОГО СТАНОВЛЕННЯ 129

Шедяков В.Е.
ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ ДЕМОКРАТИЯ
И ПРЕОБРАЗОВАНИЯ ОБЩЕСТВА 131

Шимко О.В.
ПЕНСІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В УКРАЇНІ:
РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ 137

МЕНЕДЖМЕНТ ЗДОРОВ'Я

Лишевська В.М.
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ 140

Павлик А.И.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
ПОВЫШЕНИЯ МАКСИМАЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ
КИСЛОРОДА У ЭЛИТНЫХ СПОРТСМЕНОВ 142

Слухенська Р.В., Бірюк І.Г.
СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 164



Health management

УДК 796.012.1-053.6

Лишевська В.М.,

канд. з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки
Херсонський державний аграрно-економічний університет, Fizkultura2018@ukr.net

Україна, м. Херсон

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У даній статті розглядається проблема дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти. Розглянуто чинники, що впливають на дефіцит рухової активності. Дано рекомендації щодо виконання фізичних вправ для заповнення дефіциту рухової активності студентів під час навчання.

Ключові слова: дефіцит рухової активності, студенти, здоров'я, фізична культура і спорт.

Постановка проблеми. Початок XXI століття характеризується проривом у багатьох областях науки, техніки і різноманітних сферах виробництва. «Це призвело до того, що велика частина населення планети стала інертною, яка віддає перевагу жити, не витрачаючи своєї енергії на своє вдосконалення». В результаті чого у більшості людей, особливо молодих, сформувався малорухливий спосіб життя, як фактор, що веде до дефіциту рухової активності і як наслідок нестачі фізичної напруги і м'язових рухів.

Фізична культура і спорт сьогодні це інтелектуальні, емоційні, психологічні, матеріальні і духовні цінності сучасного суспільства в цілому і окремої людини зокрема. Залучення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом на тлі проблеми дефіциту рухової активності, першорядне завдання держави, а також кожного вищого навчального закладу.

Рухова активність – це вид діяльності людини, при якому активація обмінних процесів в скелетних м'язах забезпечує їх скорочення і переміщення людського тіла або його частин в просторі.

Термін «рухова активність» об'єднує різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті, в організованих і самостійних заняттях фізичними вправами і спортом [4].

Важливим є визначення «оптимального» рівня рухової активності, який компенсував би витрати енергії і сприяв подальшому вдосконаленню особистості [2].

Сьогодні наукові дослідження дають оцінку тому, що повсякденна рухова активність нинішніх студентів зведена до мінімуму і не підтримує оптимальне функціонування всіх основних систем організму, не створює умов для збереження і укріплення фізичного і психічного здоров'я. Безумовно, що рухова активність одна зі складових здорового способу життя і основний засіб зміцнення здоров'я, але її мінімізація вказує на гострі проблеми її дефіциту у здобувачів вищої освіти. Обсяг цього носить глобальний характер і підтверджується тим, що з кожним роком збільшується кількість студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.

Актуальність теми дослідження полягає в тому, щоб створити реальні можливості для природної потреби в руховій активності у здобувачів вищої освіти, із залученням їх до занять фізичною культурою і спортом, тим

самим заповнити недолік фізичної активності і забезпечити ефективне функціонування систем життєдіяльності.

Мета дослідження: розглянути проблему дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти, теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, соціологічне опитування.

Відповідно до мети в статті вирішувалися наступні завдання:

1. Вивчити науково-методичну літературу;
2. Виявити чинники, що сприяють дефіциту рухової активності;
3. Вивчити масштабність дефіциту рухової активності здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження. На базі Херсонського державного аграрно-економічного університету проведений моніторинг студентів третього курсу агрономічного факультету. В опитуванні брало участь 81 студент, з них 53 юнаки та 28 дівчат, яких розділили на дві умовні групи. До першої групи віднесли студентів, які додатково займалися у вільний від навчання час в різних спортивних секціях і фітнес-центрах, друга умовна група здобувачів вищої освіти відвідувала заняття з фізичного виховання згідно учбового розкладу, ніде додатково не займаючись. За результатами опитування першої умовної групи, яка веде досить активний спосіб життя скарги на погане самопочуття, втому, сонливість, проблеми зі здоров'ям склали, 3,9% у юнаків і 3,6% у дівчат. Аналіз опитування другий умовної групи показав, що 77% дівчат і 79% юнаків в принципі позитивно ставляться до занять фізичною культурою, спортом та здорового способу життя, але в той же час вважають, що можна обійтися і без них. При цьому на часту втому, погане самопочуття, поганий сон, перепади настрою, зникнення апетиту скаржаться 75% дівчат і 77% хлопців.

Згідно з результатами опитування, студенти дійсно відзначають, що дефіцит рухової активності призводить до ряду проблем, які негативним чином впливають на їх успішність у навчанні та житті. Незважаючи на те, що більшість респондентів другої умовної групи погоджуються, що вони відчувають дефіцит рухової активності, всього лише 19% дійсно піклуються про своє здоров'я, регулярно відвідують заняття з фізичного виховання і дотримуються здорового способу життя.

Виділимо фактори, які сприяють дефіциту рухової

активності та зазначені студентами як найбільш важливі:

1. Відсутність вільного часу для занять фізичною культурою і спортом, у зв'язку з великою щільністю навчальних занять, а також роботою (підробітком) студентів;
2. Відсутність фінансової можливості відвідувати фітнес-центри;
3. Молоді люди сприймають здоров'я як дану їм цінність;
4. Інтернет – залежність, сучасна молодь віддає перевагу віртуальному спілкуванню, тим самим замінюючи реальне спілкування з ровесниками в спортзалі.

Встановлено, що тижневий, мінімально необхідний обсяг спеціально організованої рухової активності у здобувачів вищої освіти становить 8–10 годин на тиждень, дотримуються який лише 29,7% дівчат і 34,4% юнаків. У свідомості тих, хто навчається руховою активністю, обсяг рухової активності, необхідний для оптимального функціонування організму, значно нижче встановлених норм. При цьому лише третина студентів дотримується рекомендованих обсягів рухової активності [5, с.58].

Висновки. Таким чином, для заповнення дефіциту рухової активності фізична культура, в тому числі самостійна, грає важливу роль в житті здобувачів вищої освіти. Заняття спортом покращують працездатність, знімають стрес і емоційне напруження, тренують м'язи, покращують розумові та фізичні здібності і значно підвищують рівень здоров'я, будучи його невід'ємною частиною. Для занять активною спортивною діяльністю студенту обов'язково потрібна мотивація, і роль науково-педагогічного складу полягає в її формуванні, для заповнення дефіциту рухової активності у нинішньої молоді, оскільки від цього залежить не тільки здоров'я кожного окремого члена суспільства, а й майбутнє всієї нації.

Lyshevskaya V.M.,

*Cand. of Physical Education, Associate Professor of the Department of General Economics Training of Kherson State Agrarian and Economics University, Fizkultura2018@ukr.net
Ukraine, Kherson*

MOTOR ACTIVITY OF HIGHER EDUCATION ACQUISITIONS

This article deals with the problem of shortage of motor activity of higher education applicants. The factors influencing the deficit of motor activity are considered. Recommendations for performing physical exercises to fill the shortage of motor activity of students during training.

Key words: *shortage of motor activity, students, health, physical culture and sports.*

Література

1. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. К., 2012. 20 с.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь. М.: Гардарики, 2007. 366 с.
3. Круцевич П.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / П.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 1999. 230 с.
4. Рубцова Н.В. Оптимальная двигательная активность: учеб. метод. пособ. Воронеж: ИТЦ СВГУ, 2007. 23 с.
5. Фомченко, В.В. Место и значение физической рекреации в сфере физического воспитания студентов. Физическая культура, здравоохранение и образование. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.С. Пирусского. – Томск, ННПГУ, 2014. С.58-60.

References

1. Anikjiev D.M. Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia student'skoi molodi: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu: 24.00.02. K., 2012. 20 s.
2. Il'ynych V.I. Fizycheskaja kultura studentov u zhyzn. M.: Gardaryky, 2007. 366 s.
3. Krutsevych T.Yu. Metody doslidzhennia individualnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv u protsesi fizychnoho vykhovannia / T.Yu. Krutsevych. – K.: Olimp. l-ra, 1999. 230 s.
4. Rubtsova N.V. Optymalnaia dvyhatelnaia aktyvnost: ucheb. metod. пособ. Voronezh: IPTSVGU, 2007. 23 s.
5. Fomchenko, V.V. Mesto y znachenye fizycheskoi rekreatsyy v sfere fizycheskoho vospytania studentov. Fizycheskaja kultura, zdravookhraneniye y obrazovaniye. Materyaly VIII Vserossyiskoi nauchno-praktycheskoi konferentsyy s mezhdunarodnym uchastyem, posviashchennoi pamiaty V.S. Piruskogo. – Tomsk, NNPU, 2014. S. 58-60.

