

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Становлення перетягування канату, як виду спорту, має довгий та насичений шлях: від стародавніх релігійних церемоній до Олімпійських ігор; від колоритних святкових традицій до «Міжнародної Федерації перетягування канату»; від атлетичного багатоборства до самостійного виду спорту. І з кожним роком він набуває все більшої популярності серед найсильніших атлетів, зокрема, і студентської молоді, де конкуренція на змаганнях стає все запеклішою, а професіоналізм спортсменів та тренерів значно підвищується.

Залучаючи молоду людину до занять з перетягування канату, ми тим самим, отримуємо гармонійно розвинуту, здорову особистість, а вольові навички та мотивація до занять фізичною культурою залишаються на все життя та стають у нагоді в професійно-прикладному спрямуванні.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів/Г.П. Грибан – Житомир: вид-во Рута, 2009-593 с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства/С.М. Канішевський – К.:ІЗМН, 1999-230 с.
3. Краснов В.П. Рухова активність як компонент здорового способу життя: навчально-методичний посібник/В.П. Краснов, М.П. Костенко, О.В. Отрошко та ін. – Ніжин: НДУ ім. М.В. Гоголя – 2014-40с.
4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навчальний посібник/С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков та ін. – К.: центр учбової літератури, 2017-192с.
5. <https://uk.wikipedia.org/wiki/83>
6. <https://nubip.edu.ua/node/4339>
7. <https://molomo.com.ua/myth/pulling.html>

**Анотація.** У статті проведено дослідження історичного розвитку виду спорту – перетягування канату та з'ясовано основні аспекти його виникнення. Виділені етапи становлення даного виду спорту від походження до сьогодення.

**Ключові слова:** історичні аспекти, перетягування канату, теоретичний аналіз, етапи розвитку.

**Kostenko M., Krasnov V., Otroshko O. History of tug-a-war and main aspects of its origin (theoretical analysis from the past to the present)**

**Abstract.** The article studies the historical development of the sport - tug-of-war and identifies the main aspects of its origin. The stages of formation of this sport from origin to the present are highlighted.

**Keywords:** historical aspects, tug of war, theoretical analysis, stages of development.

#### **ЗАСТОСУВАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ**

*Галина Лаврін*

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Актуальність дослідження.** Визначивши мету і завдання будь-якої діяльності, її суб'єкти підбирають адекватні засоби їх вирішення. Знання засобів фізичного виховання дозволяє обирати найефективніші з них і розробляти нові відповідно до конкретно поставлених педагогічних завдань [11].

Підвищити цікавість студентів до фізичного виховання та активної рухової діяльності можна різними способами, методами чи засобами. Одним із можливих варіантів – це запровадження у навчальний процес нових, нетрадиційних, цікавих, не складних засобів фізичного виховання [4].

## **Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

Студенти – майбутні вчителі, в свою чергу, можуть застосовувати засвоєнні засоби фізичного виховання у своїй майбутній професійній діяльності. Для прикладу, працюючи і використовуючи їх у таборах відпочинку з дітьми, у групах продовженого дня, на рухливих перервах тощо.

Останнім часом на заняттях фізичного виховання частіше використовують такі засоби, які не потребують надто дорогого інвентаря чи обладнання, а також спеціальних приміщень, сюди можна віднести бадмінтон, дартс, йога [2, 15] різноманітні види аеробіки та інші види рухової діяльності. Водночас, слід зазначити, що студенти, завдяки цікавості і підвищеній емоційності надають перевагу ігровим засобам.

Отже актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, великою різноманітністю нових засобів фізичного виховання, їх широкою доступністю для різних верств населення, а з іншого боку – відсутністю узагальнених даних, щодо можливостей їх застосування із студентами на заняттях з фізичного виховання.

Зважаючи на викладене, ми поставили собі за **мету** – підібрати та узагальнити нетрадиційні спортивні ігри можливі для впровадження у навчально-виховний процес студентів.

Відповідно до мети визначено **завдання** статті:

Підібрати нетрадиційні спортивні ігри доступні для впровадження у навчальний процес з фізичного виховання студентів.

Узагальнити правила та особливості організації нетрадиційних спортивних ігор.

**Результати дослідження.** Популярні види спорту зазвичай породжують масу цікавих дочірніх дисциплін [13]. Для прикладу найцікавішими «дітищами» баскетболу є стрітбол, мінібаскетбол, максібаскетбол, корфбол, нетбол і слембол. Кожен бажаючий може обрати для себе різновид гри в баскетбол в залежності від своїх вподобань і можливостей[5].

Класичний баскетбол, безсумнівно, один з найпопулярніших видів спорту в світі. Однак класичний варіант гри влаштовує далеко не всіх, а тому розглянемо різновиди баскетболу, які користуються популярністю у всьому світі і можуть успішно застосовуватися на заняттях з фізичного виховання із студентами.

*Стрітбол* (англ. Streetball - вуличний баскетбол) – більш динамічний і агресивний вид спорту, ніж класичний баскетбол [5]. У грі беруть участь дві команди по три гравці в кожній (з одним запасним) на спеціальному майданчику для стрітболу або на звичайній баскетбольній половині майданчика. У разі промаху команда, що атакувала до цього кошик, захищає його від атаки суперника. Початок визначаються за жеребом. Гра йде до того моменту, поки одна з команд не набере 21 очок (або 10 хв). За результативний кидок команді нараховується очко, за кидок з 3-очкової зони - два очка. Після закинутого м'яча, він переходить до команди, яка захищалась: гра поновлюється, як тільки один з її гравців торкнувся м'яча. При цьому м'яч повинен бути спочатку виведений за межі 3-очкової лінії. Підраховуються лише командні фоли, які караються штрафними кидками.

Ще один із цікавою спортивною грою, яка може застосовуватися на заняттях з фізичного виховання є *корфбол* [8]. Корфбол грають дві команди по 8 чоловік у кожній (4 чоловіки і 4 жінки) на майданчику 40-20 м, два тайми по 30 хвилин. Чотири гравці перебувають на своїй половині майданчика і захищають свій кошик, чотири - на половині команди-суперника. Чоловік може грати тільки проти чоловіка, а жінка - проти жінки. Ведення в корфболі не допускається, а гравець, що опанував м'ячем, може зробити з ним не більше двох кроків. Кільце має діаметр баскетбольного (40 см), а кріпиться вище (3,5 м) [8].

Також популярним у світі є і *нетбол* – традиційно жіночий вид спорту. Гра проходить між двома командами, які намагаються закинути м'яч у кошик суперника на висоті 3,05 метри [7]. Майданчик для гри у нетбол має розміри 15 на 30м і розділений на три окремі зони. Склад команди – 7 гравців. Кожному з гравців призначається одна з семи «ролей», яку позначено великими літерами на його формі, та якій відповідає окрема зона ігрового поля:

снайпер, нападник, фланговий нападник, центральний гравець, фланговий захисник, захисник, воротар. Тривалість гри - 4 чверті по 15 хвилин. М'яч передається вздовж майданчику від гравця до гравця, причому гравці мають торкнутись до м'яча у кожній третині поля. Гравці можуть тримати м'яч не більше трьох секунд, пересуватись із м'ячем заборонено.

Таким чином, для підвищення цікавості студентів до занять з фізичного виховання поряд із традиційним баскетболом можна пропонувати студентами пограти його похідні види - стрітбол, корфбол чи нетбол.

В даний час досить популярним засобом є бадмінтон. Оскільки бадмінтон є олімпійським видом спортом і застосовується серед різних верств населення, ми розглянемо його різновид – *спідмінтон*.

Спідмінтон (від англ. Speed badminton) – швидкісний бадмінтон, спортивна гра з ракеткою і воланом. Основна відмінність від бадмінтону – відсутність сітки, а також свій тип ракетки і волана [10].

Місцем для гри в швидкий бадмінтон може служити будь-яке місце - парк, спортзал, тенісні корти (як відкриті, так і закриті), все, що потрібно, - це рівна порожня площадка довжиною мінімум в 26 метрів і шириною 8 метрів. Висота повинна бути нічим не обмежена мінімум до 8 метрів. Набір для гри в спідмінтон передбачає ракетки, ленти, волан (спідер).

Корт для швидкісного бадмінтону є два квадрата розміром 5.5 на 5.5 метра, розташованих паралельно один одному на відстані в 12.8 метра. Матчі граються з 5-ти партій до 3-х перемог в сетах. Кожен сет грається до 16-ти очок. Кожна сторона подає по 3 рази. Подача здійснюється з будь-якої точки свого квадрата. Спідмінтон грають індивідуально або в парах, в парних іграх напарники по-черзі відбивають спідер [9].

Ще одним ефективним засобом фізичного виховання для студентів може бути нетрадиційна гра *Рінго* [3]. Рінго – це спортивна гра з одним або двома кільцями (гумове кільце круглої форми вагою 160-165 грамів, діаметром 17 сантиметрів), в якій два гравці або дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою. Мета гри - перекинути одне або два кільця над сіткою, щоб воно або вони торкнулися майданчика суперника, і запобігти такій же спробі суперника. Кільце ловиться однією рукою і перекидається через сітку тією ж [16].

Слід зазначити, що ігри можуть проходити як на відкритих майданчиках, так і на закритих. Майданчик має розмір як майданчик для гри у волейбол (9x18 метрів) із спеціальною стрічкою, яка натягується на висоті 243см. Як і у волейболі, на своїй стороні майданчика можна зробити два паси, перш ніж перекинути кільце через сітку. Кидати кільце слід з того місця, де зловили його. Кільце не можна затримувати в руці довше 3 секунд. Рахунок і перехід подачі — як у волейболі.

Розіграш кільця (кілець) відбувається до їх падіння або до команди судді «стоп». Під час гри двома кільцями, коли одне з кілець падає, воно залишається на місці падіння, а другим, яке залишилося в грі, продовжується розіграш другого очка. Під час розіграшу гравець може завоювати 1 або 0 очок, а команди 0-2 очки. Кожному гравцеві в індивідуальних іграх дається по три спроби подати кільце, а в командних - гравці кожної з команд міняються на подачах в порядку черговості і при сумі очок не менше 5, 10, 15. Гра складається з трьох партій до 15 очок.

Кільце рінго не може летіти вертикально. Під час виконання кидка кільцем обов'язковою умовою є контакт однієї з частин ступні з поверхнею майданчика. Кільце можна ловити будь-якою рукою, і нею ж повинен бути виконаний кидок кільця. Не дозволяється ловити два кільця в одну долоню. У командній грі будь-який з гравців може одночасно зловити два кільця.

## **Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

Коли одна сторона набирає 8 очок (у грі двома кільцями - 8+1), відбувається зміна половин майданчика для вирівнювання шансів, враховуючи вплив освітлення і вітру. Розміщення гравців рінго на майданчику довільне [17].

Отже, ознайомившись із правилами гри в рінго, виявили, що ця гра відноситься до простих спортивних дисциплін, завдяки простій техніці і тактиці, нескладними правилами гри, а також незначними вимогами до інвентаря та обладнання. Тому ця гра може ефективно використовуватися на заняттях фізичного виховання студентів з метою розвитку фізичних якостей, рухової рекреації; реабілітації та зміцнення здоров'я.

Цікава й водночас проста для засвоєння спортивна гра – *флорбол* [6]. Флорбол - різновид хокею, грається пластиком м'ячем, удари по якому наносяться ключкою. Ціль гри: забити м'яч у ворота суперника

На полі в кожній команді присутні 5 польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупинити м'яч, але не наносити удари по воротах.

Тривалість гри — 3 періоди по 20 хв. Перерва між періодами триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2 періоди в команд рівний рахунок. Гра проходить на майданчику розміром 40 на 20 метрів, закритої бортиками, кути заокруглені. Розмір воріт: 1.60 на 1.15 метрів. М'яч зроблений із пластмаси, його діаметр становить 72 мм, максимальна маса - 23 грама. У м'ячі є 26 отворів. Гра починається із розіграшу м'яча в центрі поля [12].

Привертає увагу командний неконтактний вид спорту з літаючим диском *Алтимат* [14]. Гра ведеться двома командами у прямокутному полі з енд-зонами на кінцях (розміри центральної зони – 65 на 35 метрів, енд-зони – по 22 метра). Ціль гри — пасами провести диск через ігрове поле до зони суперника, де його мусить зловити один з гравців команди.

Одночасно на полі грає 7 чоловік. Команді зараховується очко, коли гравець ловить диск у енд-зоні суперника. Гра відновлюється після кожного гола, причому диск розкидає команда, що виграла попереднє очко. Після кожного гола команди міняються сторонами поля.

Зловивши диск, гравець повинен одразу зупинитись. Можна обертатись на одній нозі, як у баскетболі. Гравець, що розкидає диск, має 10 секунд, щоб передати пас. Гравця з диском може атакувати лише одна людина, інші не можуть підходити ближче ніж на 3 метри. Атака переходить іншій команді також якщо пас не був закінчений (диск торкнувся землі, опинився за межами поля, був перехоплений або збитий гравцем з іншої команди). В такому випадку відбувається зміна володіння диском.

Фізичний контакт між гравцями забороняється правилами. Атака починається з того місця, де диск впав і зупинився або викотився/вилетів в аут. Команді зараховується очко, коли гравець ловить диск у гольовій зоні суперника (якщо диск падає на землю в гольовій зоні – це втрата) [1].

Узагальнюючи відомості про описані вище нетрадиційні спортивні ігри ми сформувавши таблицю 1 із загальними характеристиками запропонованих ігор.

Як бачимо із таблиці 1, що розміри майданчиків для перелічених спортивних ігор частково співпадають із розмірами баскетбольного, волейбольного, гандбольного чи футбольного полів. Це полегшує умови для впровадження цих ігор, адже можна буде скористатися наявними у спортивних комплексах розмітками.

До того ж, інвентар для ігор – не надто витратний. Для прикладу, для гри рінго, потрібно придбати лише кільце-рінго, для алтимату – диск, корфбол і нетбол потребують – кошиків і м'яча (хоча можна починати грати за спрощеними правилами використовуючи баскетбольні кошики і футбольні м'ячі). Найвитратнішими є флорбол (потреба ключок, воріт і м'ячів) та спідмінтон (ракетки, ленти і спідери).

**Основи нетрадиційних спортивних ігор**

Назва гри	Розміри майдан., м	Тривал.	Кількість гравців	Початок гри, нарахування очок	Особливості	Поширений
<b>Стрітбол</b>	15 на 14	10 хв або до 21 очка	3 + 1(заміна)	Початок - жеребом. Очки 2 і 1 очко.	Підрахов. лише командні фоли	У США
<b>Корфбол</b>	40 на 20	2 по 30хв	8 (4чол.+4жін)	Закинутий м'яч – 1 очко Після 2 забитих очок нападники міняються із захисниками половинами поля	Одночасно грають і чоловіки і жінки. Кошик дозволяється атакувати із усіх боків. Кільце кріпиться 3,50м.	У Нідерландах і Бельгії
<b>Нетбол</b>	15на30	4по 15хв	7 гравців	Закинутий м'яч – 1 очко	Жіночий вид, М'яч утримувати не більше 3с, передається в кожному третину майданчика. Кошик 3,05м.	В країнах Британської співдружності У Новій Зеландії, Австралії
<b>Спідмінтон</b>	Два квадрати 5,5м, відстань між ними 12,8м	5 партій до 16 очок	1 на 1 2на2	Початок жеребом. Команда, яка прогала сет, першою подає в наступному сеті.	Відсутність сітки. Кожна сторона подає по 3 рази. У парній грі по черзі відбивають	Запропонований в Мюнхені 2003, активно розвивається у Франції і США
<b>Рінго</b>	9на 18	3 партії до 15 очок	1на 1, 2на 2.	Початок - жеребом. Падіння кільця – 1 очко.	Діаметр кільця рінго 17см. Подають по 3 подачі.	В Польщі
<b>Флорбол</b>	40 на 20м	2 періоди по 20хв	5 гравців і 1 воротар	Початок в центрі поля.	Діаметр м'яча 7,2см. За грубу гру - вилучення 2хв і 5 хв, 10 хв	В Швеції, Фінляндії і у Швейцарії.
<b>Алтимат</b>	100 на 37	До 21 очка з розривом 2 очка	7 гравців	Початок - жеребом.	Після «голу» розкидує команда, що виграла попереднє очко	В США

**Висновки.** Для підвищення цікавості студентів до занять з фізичного виховання можна запроваджувати нові різноманітні засоби фізичного виховання. Нами було підібрано нетрадиційні спортивні ігри, які не вимагають складного інвентаря чи обладнання, відносно прості для засвоєння, водночас є досить цікавими. Тому пропонуємо на заняттях з фізичного виховання вивчати із студентами стрітбол, корфбол, нетбол, спідмінтон, рінго, флорбол та алтимат.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Алтимат. Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  
<https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D1%82>
2. Демченко С. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах /Демченко С.В., Павлун Т.О./ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/36\\_PVMN\\_2013/Sport/1\\_154394.doc.htm](http://www.rusnauka.com/36_PVMN_2013/Sport/1_154394.doc.htm)

**Залучення до масової фізичної культури різних верств населення  
(доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

3. Лаврін Г.З., Кучер Т.В. Рінго – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді// Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді// Матеріали регіонального науково-практичного семінару/ За заг. ред. Огнистого А.В.. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2009. – С.92-94.
4. Лаврін Г. З. Способи та прийоми підвищення цікавості занять з фізичного виховання у ВНЗ// Lavrin H.Z./ Scientific Journal VIRTUS., №6, April, 2016. P. 146-150.
5. Лаврін Г.З. Баскетбол та його різновиди – один із шляхів залучення різних верств населення до масової фізичної культури // Актуальні проблеми розвитку сироту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. – Тернопіль. 2016. – С.91-95.
6. Лаврін Г.З. Флорбол – ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді// Матеріали регіонального науково-практичного семінару «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2016. – С. 119-121.
7. Нетбол. Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB>
8. РАЗНОВИДНОСТИ БАСКЕТБОЛА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://spordi-teoria.blogspot.com/2009/02/blog-post.html>
9. Спидмінтон. Что это за игра, и чем она отличается от бадминтона режим доступу [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.goprotect.ru/blog/spidminton-что-eto-za-igra-i-chem-ona-otlichaetsya-ot-badmintona>
10. Спидмінтон. Матеріал из Википедии — свободной энциклопедии [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D0%B4%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD>
11. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : в 2 ч. Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 304 с.
12. Флорбол. методичний матеріал для лекцій з теорії та методики викладання флорболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://floorballukraine.org/metodychni-materialy>.
13. Чесалин М. Баскетбол на все случаи жизни [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.championat.com/other/article-161727-novyj-vzgljad-na-raznovidnosti-basketbola.html>
14. Что такое алтимат. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://175g.ru/wiki/About/Ultimate>
15. Sereda IO, Lavrin GZ, Kucher TV. Influence of Yoga means on students' biological age indicators. Physical education of students, 2017;21(3):140–145.
16. Starosta W., Strzyżewski W. Ringo – polska gra sportowa dla każdego. (Historia, technika, metodyka, taktyka, wyniki, przepisy). (Ringo – Polish game for every one. Results, rules. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, 2010.– Vol. 10, 1-152.
17. Starosta, W., Wangryn, M. ABC polskiej gry w ringo (Metodyka nauczania techniki i taktyki) [ABC of Polish ringo game (Methodology of technique and tactic teaching and improvement). Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej. Polskie Towarzystwo Ringo. Warszawa, Vol.36, 2012. –146s.

**Анотація.** У статі підібрано нетрадиційні спортивні ігри, які не вимагають складного інвентаря чи обладнання та прості для засвоєння. Пропонується на заняттях з фізичного виховання вивчати із студентами стрітбол, корфбол, нетбол, спідмінтон, рінго, флорбол та алтимат.

**Ключові слова:** фізичне виховання, стрітбол, корфбол, нетбол, спідмінтон, рінго, флорбол та алтимат.  
**Lavrin H. Using Alternative Sports in students Physical Education**

**Abstract.** The article chosen non-traditional sports that do not require sophisticated equipment or inventory and easy to digest. In physical education classes, students are offered to study Streetball, Korfbal, Netball, Speedminton, Ringo, Soccer and Altimat.

**Keywords:** Physical Education, Streetball, Korfbal, Netball, Speedminton, Ringo, Soccer and Altimat..

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Катерина Огніста, Андрій Огністий, Христина Банаховська  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Одним з основних чинників здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, що проявляється у вигляді природних локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових і гімнастичних комплексів, тренажерних систем, а також різних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру. Сьогодні весь цей арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, спрямованих на досягнення і підтримку фізичного благополуччя, прийнято позначати терміном «рухова активність». Його поява і популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування галузі фізичного виховання в умовах конкуренції, ініціативи та ринкової економіки, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини.

Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що рухова активність студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання який в більшості зорієнтований на оволодіння технікою вправ, розвитком якостей, виконанням контрольних нормативів а на здоров'я, як на одне із важливих завдань фізичної культури звертають увагу тільки у випадках, коли студенти відносяться до спеціальної медичної групи. Тому ми поставили перед собою завдання більш глибоко розібратись у теоретичних підходах, що характеризують рухову активність студентської молоді, як тієї частини суспільства від якої залежить подальший розвиток та процвітання нашої держави.

Дослідження виконується в рамках плану наукових досліджень творчої наукової лабораторії з фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «СОКРАТ» (Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка).

**Аналіз літературних джерел.** Сьогодні індустрія спортивно-оздоровчих послуг пропонує велике розмаїття науково-обґрунтованих програм профілактично-оздоровчого спрямування, дослідженням та описом яких займались науковці В. Бальсевич (2009), О. Благий, Ю., Усачев (2008), Л. Івашенко. С. Гоніянц, Л. Сіднева, Т. Лисицька (2000), А. Огністий (2017), М. Segar (2008) та ін. Результати їх досліджень доводять що оптимальна рухова активність сприяє сповільненню інволюційних процесів та підвищенню фізичного потенціалу організму. Негативні тенденції в стані здоров'я та недостатня фізична активність призводять до погіршення якості життя (О. Апаічев, 2016; Р. Баннікова, О. Марченко, А. Рашед, 2008; В. Кашуба, 2010; J.D. Bowen, 2006).

**Мета:** обґрунтувати поняття «рухова активність» та її вплив на здоров'я студентської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, аналіз та синтез.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку відбувалось на тлі активної м'язової діяльності, яка є однією з визначальних умов, що забезпечує нормальну роботу серцевої та дихальної систем, постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз тощо. Незаперечним фактом є зв'язок рухової активності зі станом фізичного здоров'я людини [1].