УДК 796.382:[159.91:612.821]-057.875

DOI: 10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-136-145

Гутарєва Наталія Вікторівна,

кандидат медичних наук, доцент;
завідувач кафедри медико-біологічних основ
охорони життя та цивільного захисту
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Слов'янськ, Україна.
ngutareva07@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4635-6104>

Буров Юрій Васильович,

старший викладач кафедри медико-біологічних основ
охорони життя та цивільного захисту
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Слов'янськ, Україна.
burov.yurets@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-5036-4185>

Трудов Денис Олександрович,

студент 4 курсу факультету фізичного виховання
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,
м. Слов'янськ, Україна.
d.trudov@slavschool9.in.ua
<https://orcid.org/0000-0002-8566-6359>

**ГРА В БІЛЬЯРД ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ
ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що останнім часом в Україні набирає обертів модний тренд щодо впровадження в освітній процес закладів вищої освіти сучасних, креативних, оздоровчих та фізкультурних технологій, впроваджуються нові види спортивних вправ, різноманітні види рухової активності, сучасні спортивні ігри, що добре сприяє підвищенню рівня здоров'я студентів у процесі професійної підготовки.

У сучасному світі одержання вищої освіти пов'язане, в основному, із сидячою роботою, що загрожує не тільки втратою фізичної форми у молодих людей, але також і розвитком серйозних захворювань, таких як хвороби серця, спини, рухового апарату, погіршення загального самопочуття і т.д. У зв'язку з цим особливу важливість у навчальному процесі мають регулярні заняття фізичною культурою. З цієї причини у вищих навчальних закладах обов'язково повинні бути присутні

відповідні заняття, а також велика кількість спортивних секцій, які забезпечували б студентів потрібний рівень фізичної підготовки. Тому перед кожним студентом стоїть проблема вибору строго індивідуального, що відповідає його потребам і можливостям, фізичного навантаження. У даній статті ми намагаємося розкрити гру у більярд як один з можливих прикладів фізичних вправ у якості спорту і розваги, як навантаження не тільки фізичне, але й розумове.

У наукових колах сучасних теоретиків і практиків, які орієнтовані на дослідження впливу сучасної більярдної гри на фізичний розвиток студентів, можна виділити праці таких відомих науковців як: В. Готовцев, О. Борисова, В. Нагорна, О. Титовський, О. Мамонова, І. Моторин та ін..

Слово «більярд» походить від французького слова «bille», що означає «куля» або «billart» – дерев'яна палиця (Більярд, 2021).

Історія гри в більярд бере свій початок у Франції у XV сторіччі. Перша письмова згадка про більярд стосується французького короля Луї XI, який у 1470 році замовив собі більярдний стіл. У 1600 роках більярд був вже достатньо відомою розвагою. У ті часи гра проходила на відкритому повітрі. Але для того, щоб грати в будь-яку погоду, гру було перенесено в приміщення, і грати почали на столі. З того часу залишилося традиційне зелене сукно більярдного столу, як нагадування про зелену траву, на якій колись грали у більярд. Зрештою, близько 1850 року більярдний стіл почав мати саме такий вигляд як тепер (Більярд. Історія гри, 2021).

У нашій історії більярд з'явився у 1698 році, коли Петро I повернувся з Голландії, де й познайомився з грою. У своїй приймальні він встановив більярдний стіл, і незабаром, захоплене прикладом оточення теж обзавелося більярдом. Через кілька років більярдні столи з'явилися і в приватних маєтках (Історія більярда, 2021).

Ще більшого поширення гра одержала при імператриці Ганні Іоанівні, яка щодня практикувалась у грі на більярді. Столи для гри ставили в трактирах, готелях і навіть в армійських приміщеннях. У той час ходили легенди про трьох російських генералів: Скобелєва, Бібікова й Остерман-Толстого, кожний з яких у боях втратив одну з рук, але, намагались не відставати від інших. Генерали систематично тренувалися й досягли вершин майстерності в цій грі (В. Железньов, 2009).

Тим часом, у Європі починається бум наукових досліджень, що ставляться більярду. У 1878 році син знаменитого математика Ейлера публікує свою працю під назвою «Дослідження про рух кулі в горизонтальній площині». У 1827 році легендарний більярдист Ф. Мангу, який винайшов шкіряну наклейку для кия, публікує книгу «Шляхетна гра більярд». Окрім перекладів вищевказаних книг, видаються книги Лемана, Бакастова і Фрейберга. Фрейберг добре відомий в той час власник фабрики з виготовлення більярдних столів. Саме Фрейберг задовільнив потреби російських гравців, випустивши «строгий стіл» з вузькими

лузами й бортами середньої пружності. Загнати кулю у лузу на такому столі можна було тільки дуже точним ударом (Історія більярду, 2021).

У наші дні більярд – це не просто спортивна гра або розвага, більярд – це ціла культура зі своїми традиціями, ритуалами і історією. Багато великих людей відзначали те, що більярд сприяє не тільки тренуванню тіла, але й виробляє особливе мислення, холонокровність і цілеспрямованість (В. Готовцев, 2011).

Більярд – це збірна назва декількох настільних ігор з різними правилами. Вони об'єднані характерною рисою всіх більярдних ігор – пересуванням куль по поверхні столу за допомогою передачі їм прискорення києм через напрямний удар у поздовжньому напрямку і подальшому влученням куль у лузи – спеціальні отвори по краях столу. Зміст гри полягає в тому щоб «загнати» певну кількість куль у лузи, з тими або іншими умовами.

Сьогодні більярдний спорт має безпосередній вплив на молодь і це підтверджується постійним розвитком цього виду спорту, його великою популярністю серед багатьох чоловіків і жінок, любителів і професіоналів. По всьому світу регулярно організовуються міські, міжнародні, континентальні і міжконтинентальні першості і чемпіонати, на які з'їжджаються мільйони прихильників (О. Борисова, О. Шинкарук, В. Нагорна, А. Митько, 2019). Більярдний спорт в Україні за період її незалежності, завдяки кропіткій і наполегливій роботі Федерації більярдного спорту України, одержав визнання й повагу не тільки на просторах колишнього СНД, але й у Європі та світі.

Під егідою Федерації більярдного спорту України регулярно проводиться велика кількість різноманітних спортивних заходів щодо більярдного спорту «Піраміда» для всього спектра населення нашої країни: юнаків і дівчат, чоловіків і жінок, ветеранів.

Першим Президентом ФБСУ був Владлен Готовцев. Це сьогодні за його підручниками готують фахівців з більярдного спорту в Київському Національному університеті фізичної культури й спорту (Є. Імас, С. Матвєєв, О. Борисова, 2015).

Гру в більярд по праву вважають однією з популярних як у дорослих так і у молоді, школярів, студентів. Вона сприяє підтримці у гравців гарної фізичної форми, здатність швидко мислити і аналізувати. Гра не вимагає відмінного стану здоров'я, як, наприклад, атлетика. Більярд є, перш за все, видом гри фізичного і розумового загартовування. Гра в більярд допомагає розвинути у гравця окомір, чіткість рухів, витримку, виробити швидкість реакції та винахідливість.

Більярд не тільки пред'являє різні вимоги до координаційних здібностей в цілому, а й зумовлює необхідність максимального прояву окремих видів координаційних здібностей, що пов'язані з технічною майстерністю гравця і багато в чому визначають його рівень. Це обумовлює необхідність підвищення уваги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості більярдистів (В. Нагорна, 2017).

У результаті проведених досліджень О. Титовський, І. Антонова, І. Моторін, М. Нуцалов дійшли висновку, що технології більярду, так як вони не вимагають високого навантаження на системи організму, можна використовувати одночасно для всіх студентських медичних груп на заняттях з фізичної культури, незважаючи на загальне зниження стану їхнього здоров'я (О. Титовський, І. Антонова, І. Моторін, М. Нуцалов, 2017).

Деякі відомі вітчизняні науковці зазначають, що більярд може виступати і у якості адаптивного спорту, як пріоритетний напрям можливості вирішення однієї з нагальних національних проблем – загального оздоровлення осіб з інвалідністю. Гра допомагає подоланню невпевненості у власних силах і перемогти свою «неповноцінність», а також досягти максимального спортивного результату, демонструвати найвищі людські можливості на національних та міжнародних змаганнях (С. Матвеев, Ю. Бріскін, І. Когут, 2011).

Більярд являє собою складний координаційний вид спортивних ігор, який не тільки вимагає тонкої диференціації м'язових зусиль для виконання багатьох видів ударів, а й несе специфічне фізичне навантаження (О. Борисова, 2018).

Гра в більярд, без перебільшення, вирішує оздоровчу, інтелектуальну і психологічну спрямованість фізичного виховання студентів, розбудовуючи в них фізичні й психологічні якості. Зокрема, вміння перемикатися з одного виду інтелектуальної діяльності на інший. Разом з тим, гра із суперником змушує підвищувати активність інтелектуальної діяльності пов'язаної з умінням концентруватися в певні тимчасові проміжки, використовувати методи аналізу і синтезу для оцінки ігрової ситуації (А. Титовський, Г. Кондраков, С. Вітько, І. Моторін, 2016).

Більярд насамперед відпочинок і розвага. Він здатен зняти нервову напругу, відволіктися від повсякденних проблем. Гра врівноважує емоції й виробляє ряд якостей, необхідних людині у повсякденному житті. Насамперед, гра у більярд – це чудовий тренажер для мозку, що значно збільшує його розумові здатності. У процесі гри відбувається одночасна й синхронна робота відразу двох півкуль мозку, завдяки чому відзначається активний розвиток як логічного, так і абстрактного, інтуїтивного мислення. Завдяки більярду у роботу включається ліва півкуля мозку, відповідальне за логічний компонент, побудову грамотних і послідовних ланцюжків. Не менш значима й робота правої півкулі, яка відповідає за моделювання й створення можливих ігрових ситуацій, що впливає на розвиток просторової уяви.

Вміння прораховувати і прогнозувати всі можливі варіанти гри, вміння ухвалювати оперативні розв'язки й робити значні вирішальні ходи – от основні навички, які одержує гравець у процесі гри. Гра сама по собі сприяє розвитку цілеспрямованості. Будь-який стратегічний план у більярдній партії має кінцеву мету, до якої прагне гравець, долаючи опір супротивника. У свою чергу, глобальна стратегія ділиться на безліч дрібних тактичних завдань які також сприяють втіленню задуманого. Тому вміння

йти до мети, відкидаючи все непотрібне, в остаточному підсумку формує цілеспрямованість і наполегливість у досягненні перемоги.

Мета занять з більярду в рамках фізичної культури студента – це збереження і підвищення рівня своєї фізичної підготовленості, працездатності, зміцнення психічного здоров'я для подальшої соціальної та професійної діяльності.

Більярд може бути доброю розвагою, оскільки він цікавий не тільки гравцям, але й глядачам. Спостереження за ігровою ситуацією дозволяє забути про всі інші проблеми і повністю віддатися ігровій атмосфері. Гра в більярд вчить вірити в себе і свої можливості, не падати духом, навіть якщо відвернулася фортуна. Це передається у життя і після партії. Чесність і слідування принципам – ось основні етичні норми більярду (Все про більярд. Історія більярду. Хто придумав більярд, 2021).

Як відзначає В. Вишневський, більярд, як вид спорту, привабливий тим, що в ньому розкриваються фізичні, розумові й інтелектуальні можливості особистості. А те, що більярд це рух – незаперечний факт. За одну більярдну партію гравець, рухаючись навколо столу, може пройти не один кілометр (В. Вишневський, 2017).

Більярд, як засіб фізичного навантаження, дозволяє студентам максимально використовувати свої фізичні здатності, можливість проводити логічні лінії (Т. Шутова, 2017).

Гра виробляє відмінну реакцію, а також тренує розумову діяльність у молоді, оскільки розташування куль на столі щораз різне. Гравець у більярд повинен бути спокійним, терплячим, зі знанням законів фізики. Щоб прорахувати траєкторію руху кулі необхідно брати до уваги її властивості, вплив різних ударів, знати геометрію, відчувати габарити столу. Тільки на перший погляд здається, що більярд легкий вид спорту. Деякі думають, багато розуму не треба, щоб взяти до рук кий і вдарити ним по кулі. Але більярд це не просте катання куль по поверхні, так само як і футбол – не тільки перекидання м'яча від одного гравця до іншого. Для того, щоб досягти результатів у більярді, потрібна гарна фізична і моральна підготовка, постійні тренування. Перемога у більярдній грі, насамперед, залежить від спритності і вміння, тренуваності й кмітливості, а зовсім не від сліпого випадку, як це буває, приміром, у грі в рулетку.

До того ж більярд інтелігентний вид спорту. Справжній гравець відрізняється чесністю й принциповістю, він скоріше програє, чим дозволить собі порушити правила гри. Перемігший гравець не дозволяє собі зловтіхи і не виказує занадто буйної радості, а той хто програв переживає поразку з шаною й гумором. До того ж більярд – це вид спорту, в якому немає межі самовдосконаленню, завжди є куди рости і розвиватись (В. Капралов, 2012).

На всіх етапах багаторічної підготовки студентів найбільш головними завданнями повинні бути: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і різнобічній фізичній підготовленості, розвитку психологічних умінь і інтелектуальних здатностей юних

спортсменів. Навчальна теоретична і практична робота в кожній студентській групі повинна забезпечувати загальну фізичну, психологічну й багатобічну спеціальну підготовку.

Отже, більярдна гра – гра прадавнього походження. Із розвитком педагогічних наук вона зайняла своє почесне місце серед рухливих видів фізичного розвитку, на які, останнім часом, звертається серйозна увага.

Ефективність фізичної культури багато в чому залежить від її методичного забезпечення, наявності прогресивних форм, засобів, способів і методики впровадження їх у практику. Усе це вимагає корінного відновлення програмно-методичного забезпечення масового фізкультурного руху, а саме розробку нових теоретичних, методологічних, методичних, нормативних і організаційно-управлінських програм, навчально-методичних посібників тощо. Ця величезна за обсягом робота повинна базуватися на теоретичних, практичних і методологічних основах фізичного виховання, використовувати передові досягнення соціальних і природничих наук.

У цьому плані активне застосування більярдного спорту в освітній діяльності актуально та покликано сприяти більш якісній, різноманітній підготовці студентів з фізичної культури і тому позитивний вплив більярдної гри на розвиток фізичної культури сучасної молоді не підлягає сумніву.

Список використаної літератури

1. Більярд. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (Дата звернення 26.03.2021). **2. Більярд.** Історія гри. URL: <https://sites.google.com/view/myhobby/> (Дата звернення 26.03.2021). **3. История** бильярда. URL: <https://ukrbilliard.com.ua/uk/articles/istoriya-bilyarda> (Дата звернення 25.03.2021). **4. Железнев В. П.** Бильярд. Секреты обучения и техники игры. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 287 с. **5. Історія** більярду. URL: <http://kmfsb.org.ua/index.php/korisne/item/40-istoriya-bilyardu> (Дата звернення 26.03.2021). **6. Готовцев В. Л.** Бильярдный спорт. Киев: Олимп. лит., 2011. 215 с. **7. Борисова О., Шинкарук О., Нагорна В., Митько А.** Стратегія розвитку більярдного спорту у світі. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доповідей III Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури (10–12 вересня 2019 р.)*. Луцьк-Світязь, 2019. С. 34–35. **8. Імас Є. В., Матвеев С. Ф., Борисова О. В. та ін.** Неолімпійський спорт: навчальний посібник для студ. вищ. закладів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2015. 184 с. **9. Нагорна В. О., Дорошенко М. О., Гришко Л. Г., Новікова І. В.** Спортивні ігри як пріоритетний напрям адаптивного спорту в Україні. *Научная дискуссия: вопросы педагогики и психологии: материалы LX Междунар. науч.-практ. конф.* 2017. № 3 (60). С. 223–229. **10. Титовский А. В., Антонова, И. Н., Моторин И. Н., Нуцалов Н. М.** Формирование образовательных компетенций студентов для дисциплины «Физическая культура»

средствами бильярда. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 9. С. 33–35. **11. Історичні**, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С. Ф. Матвеев, Ю. А. Бріскін, І. О. Когут та ін. К.: Асконіт, 2011. 250 с. **12. Борисова О. В.**, Нагорна В. О., Митько А. О. Програми підготовки висококваліфікованих бильярдистів Європи: експертна оцінка. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. Вип. 5 (24). С. 160–167. **13. Титовский А. В.**, Кондраков Г. Б., Витько С. В., Моторин И. Н. Направление «бильярд» в учебном процессе дисциплины «физическая культура». *Современные наукоемкие технологии*. 2016. № 10-2. С. 388–391. URL: <http://www.toptechnologies.ru/ru/article/view?id36341> (Дата звернення 23.03.2021). **14. Все** про бильярд. Історія бильярду. Хто придумав бильярд. URL: <https://travakavkaza.ru/uk/color/vse-o-bilyarde-istoriya-bilyarda-kto-pridumal-bilyard/> (Дата звернення 26.03.2021). **15. Вишневский В. А.** Бильярд как вид адаптивного спорта. *Теория и практика физической культуры*. 2017. № 3. С. 86–88. **16. Шутова Т. Н.**, Андрющенко Л. Б., Витько С. Ю. Физкультурно-оздоровительные технологии в укреплении состояния здоровья студентов и сотрудников вуза. *Современные проблемы науки и образования*. 2016. № 5. URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25368> (Дата звернення 23.03.2021). **17. Капралов В. А.** Спортивный бильярд. Ростов н/Д.: Феникс, 2012. 320 с.

References

1. Biliard [Billiards]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/> [in Ukrainian]. **2. Biliard.** Istoriia hry [Billiards. History of game]. Retrieved from <https://sites.google.com/view/myhobby/> [in Ukrainian]. **3. Istoriya bil'yarda** [History of billiards]. Retrieved from <https://ukrbilliard.com.ua/uk/articles/istoriya-bilyarda> [in Russian]. **4. Zheleznev, V. P.** (2009). Bil'yard. Sekrety obucheniya i tekhniki igry [Billiards. Learning Secrets and Techniques]. Rostov n/D: Feniks [in Russian]. **5. Istoriia biliardu** [History of billiards]. Retrieved from <http://kmfsb.org.ua/index.php/korisne/item/40-istoriya-bilyardu> [in Ukrainian]. **6. Gotovcev, V. L.** (2011). Bil'yardnyj sport [Billiard sports]. Kiev: Olimp. lit. [in Russian]. **7. Borysova, O.**, Shynkaruk, O., Nahorna, V., & Mytko, A. (2019). Stratehiia rozvytku biliardnoho sportu u sviti [Strategy for the development of billiards in the world]. *Istoriia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy – History of physical culture and sports of the peoples of Europe*. (pp. 34-35). Luts'k-Svitiaz [in Ukrainian]. **8. Imas, Ye. V.**, Matvieiev, S. F., & Borysova, O. V. at all. (2015). Neolimpiyskiy sport [Non-Olympic sport]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]. **9. Nahorna, V. O.**, Doroshenko, M. O., Hryshko, L. H., & Novikova, I. V. (2017). Sportyvni ihry yak priorytetnyi napriam adaptivnoho sportu v Ukraini [Sports games as a priority of adaptive sports in Ukraine]. *Nauchnaya diskussiya: voprosy pedagogiki i psihologii – Scientific discussion: issues of pedagogy and*

psychology, 3 (60), 223-229 [in Ukrainian]. 10. Titovskij, A. V., Antonova, I. N., Motorin, I. N., & Nucalov, N. M. (2017). Formirovanie obrazovatel'nyh kompetencij studentov dlya discipliny «Fizicheskaya kul'tura» sredstvami bil'yarda [Formation of educational competencies of students for the discipline «Physical culture» by means of billiards]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 9, 33-35 [in Russian]. 11. Matvieiev, S. F., Briskin, Yu. A., & Kohut, I. O. at all. (Eds.). (2011). Istorychni, orhanizatsiini ta sotsialni aspekty rozvytku sportu invalidiv [Historical, organizational and social aspects of the development of sports for the disabled]. K: Askonit [in Ukrainian]. 12. Borysova, O. V., Nahorna, V. O., & Mytko, A. O. (2018). Prohramy pidhotovky vysokokvalifikovanykh biliardystiv Yevropy: ekspertna otsinka [Training programs for highly qualified billiards players in Europe: expert assessment]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation*, 5 (24), 160-167 [in Ukrainian]. 13. Titovskij, A. V., Kondrakov, G. B., Vit'ko, S. V. & Motorin, I. N. (2016). Napravlenie «bil'yard» v uchebnoy processe discipliny «fizicheskaya kul'tura» [The direction of «billiards» in the educational process of the discipline «physical culture»]. *Sovremennye naukoemkie tekhnologii – Modern high technologies*, 10-2, 388-391. Retrieved from <http://www.top-technologies.ru/ru/article/view?id=36341> [in Russian]. 14. Vse pro biliard. Istoriia biliardu. Khto pryдумав billiard [All about billiards. History of billiards. Who invented billiards]. Retrieved from <https://travakavkaza.ru/uk/color/vse-o-bilyarde-istoriya-bilyarda-kto-pridumal-bilyard/> [in Ukrainian]. 15. Vishnevskij, V. A. (2017). Bil'yard kak vid adaptivnogo sporta [Billiards as an adaptive sport]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*, 3, 86-88 [in Russian]. 16. Shutova, T. N., Andryushchenko, L. B., & Vit'ko, S. Iu. (2016). Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tekhnologii v ukreplenii sostoyaniya zdorov'ya studentov i sotrudnikov vuza [Physical culture and health-improving technologies in strengthening the health status of students and staff of the university]. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya – Modern problems of science and education*, 5. Retrieved from <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25368> [in Russian]. 17. Kapralov, V. A. (2012). Sportivnyj bil'yard [Sports billiards]. Rostov n/D.: Feniks [in Russian].

Гутарєва Н. В., Буров Ю. В., Трудов Д. О. Гра в більярд як фактор зміцнення психофізичного здоров'я сучасної молоді

Стаття присвячена дослідженню та популяризації більярду у сучасної студентської молоді як одного із видів ігрового спорту. Метою дослідження є вивчення впливу гри в більярд на психофізичний стан студентської молоді. Авторами статті викладено основні тенденції, пов'язані з підвищенням рівня фізичного стану сучасних студентів.

Досить важливою проблемою сучасного способу життя є поступове погіршення стану здоров'я молоді. За останні роки спостерігається негативна тенденція збільшення кількості молодих людей з

відхиленнями за станом здоров'я і його низьким рівнем. Незважаючи на запроваджені заняття з фізичної культури у навчальних закладах стан здоров'я студентів здебільше погіршується. Це може бути обумовлено недостатнім навантаженням на заняттях, неправильним розподілом фізичних вправ або заняття можуть проводитися просто формально. Важливим завданням сучасної освіти є виховання у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої індивідуальної та суспільної цінності.

Тому, розуміння необхідності уважно ставитися до проблем свого здоров'я, засвоєння механізмів його підтримання, зміцнення і відновлення, пізнання особливостей своєї індивідуальної психічної і соматичної організації є запорукою щасливого, довгого життя, реалізації себе як особистості і як члена суспільства.

У статті наведені результати спостережень, що дозволяють судити про позитивний вплив більярду на загальне самопочуття і рівень фізичного і психоемоційного здоров'я молоді. Впровадження гри в більярд в освітній процес закладів вищої освіти, на нашу думку, буде сприяти вирішенню деяких проблем збереження психофізичного здоров'я сучасного студентства.

Ключові слова: більярд, психофізичне здоров'я, настільні ігри, студентська молодь.

Гутарева Н. В., Буров Ю. В. Трудов Д. О. Игра в бильярд как фактор укрепления психофизического здоровья современной молодёжи

Статья посвящена исследованию и популяризации бильярда у современной студенческой молодёжи как одного из видов игрового спорта. *Целью* исследования является изучение влияния игры в бильярд на психофизическое состояние студенческой молодёжи. Авторами статьи изложены основные тенденции, связанные с повышением уровня физического развития современных студентов.

Довольно важной проблемой современного образа жизни является постепенное ухудшение состояния здоровья молодёжи. За последние годы наблюдается негативная тенденция увеличения количества молодых людей с отклонениями по состоянию здоровья и его низким уровнем. Не смотря на существующие занятия по физической культуре в высших и средних учебных заведениях состояние здоровья студентов преимущественно ухудшается. Это может быть обусловлено недостаточными нагрузками на занятиях, неправильным распределением физических упражнений, не креативным подходом к предмету или занятия вообще могут проводиться просто формально.

Важной задачей современного образования является воспитание у молодёжи ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к высшей индивидуальной и общественной ценности. Поэтому понимание необходимости внимательно относиться к проблемам своего здоровья, усвоение механизмов его поддержания, укрепления и

восстановления, познания особенностей своей индивидуальной психической и соматической организации является предпосылкой для долголетия, реализации себя как личности и как члена общества.

В статье приведены результаты наблюдений, которые позволяют судить о положительном влиянии бильярда на общее самочувствие и уровень физического и психоэмоционального здоровья. Внедрение игры в бильярд в образовательный процесс высших учебных заведений, по нашему мнению, будет содействовать решению некоторых проблем сохранения психофизического здоровья современного студента.

Ключевые слова: бильярд, психофизическое здоровье, настольные игры, студенческая молодёжь.

Hutarieva N., Burov Yu., Trudov D. Playing Billiards as a Factor in Strengthening the Psychophysical Health of Modern Youth

The article is devoted to the study and popularization of billiards among modern student youth as one of the types of game sports. The *purpose* of the research is to study the influence of playing billiards on the psychophysical state of student youth. The authors of the article set out the main trends associated with the increase in the level of physical development of modern students. Quite an important problem of the modern lifestyle is the gradual deterioration in the health of young people. In recent years, there has been a negative trend towards an increase in the number of young people with health problems and low levels of health. Despite the existing physical culture classes in higher and secondary educational institutions, the state of health of students is mainly deteriorating. This can be due to insufficient physical loads in classes, incorrect distribution of physical exercises, non-creative approach to the subject, or classes in general that can be carried out simply formally. An important task of modern education is to instill in young people a responsible attitude to their own health and the health of those around them as to the highest individual and social value.

That is why, understanding the need to be attentive to the problems of one's health, mastering the mechanisms of its maintenance, strengthening and restoration, cognition of the peculiarities of one's individual mental and somatic organization is a prerequisite for longevity, self-realization as a person and as a member of society.

The article presents the results of observations that allow judging the positive effect of billiards on general well-being and the level of physical and psycho-emotional health. The introduction of playing billiards in the educational process of higher educational institutions, in the author's opinion, will contribute to solving some problems of the psychophysical health of a modern student.

Key words: billiards, psychophysical health, board games, student youth.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2021 р.

Прийнято до друку 30.04.2021 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Мазін В. М.