

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2022

розміщуватися поблизу центрів мас ланок тіла спортсмена, бути пропорційними мас цих ланок і не перевищувати 10% ваги ланки. Конструктивно авторам Я. В. Авраменко рекомендується до використання система обтяжень виконана наступним чином. На передпліччя і плечі кріпилися вантажі, які через систему ременів приєднувалися до жилету. На гомілки и стегна також поміщалися вантажі, які через систему ременів кріпляться до шортів [1].

В той же час для нас є очевидною доцільність цілеспрямованої системної психологічної підготовки спортсменів. В свою чергу система психологічної підготовки має будуватися на основі обліку поточних завдань тренувально-підготовчої та змагальної спортивної діяльності з урахуванням специфічних умов присушених традиційним та східним видам єдиноборств.

Таким чином буде доцільним проводити роботу з психологічної підготовки спортсменів – єдиноборців у двох напрямках: оволодіння методами релаксації та робота зі спортсменами-єдиноборцями, що спрямована на мобілізацію, адаптацію до стресогенних умов спортивної діяльності та зростання спортивної майстерності.

#### **Література:**

1 Авраменко Я. В. Физическая и техническая подготовка в рукопашном бое. Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, №3. Науковий журнал Харків. 2017 р. С. 28-31.

2. Беліков С. О., Вострокнутов Л. Д. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку. Науковий журнал, видання єдиноборства, № 3. Харків. 2017 р. С. 40-42.

3. Єрмаков С. С., Тропін Ю. М, Павлів О. М. Спритність як основа формування техніки боротьби. Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, 2017. №3. Науковий журнал Харків. 2017 р. 67–70 с.

4. Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Костюков Я.Е спеціальна витривалість як невід'ємна частина підготовки борців Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, №3. Харків. 2017 р. 88-91 с.

## **ФІЗИЧА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

**Кислова А. Р.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

**Анотація.** Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких

опинилися українські громадяни, однаково потрібно знаходити можливість приділяти увагу покращенню фізичного та психологічного стану для підняття духу і впевненості у боротьбі з ворогом, прямуючи до перемоги.

**Ключові слова:** фізична культура, фізичне навантаження, воєнний стан.

В умовах війни студенти та діти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров'ю. Потрібно чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму. Щоб досягти максимального ефекту від фізичних навантажень важливо тренуватися 3 рази на тиждень через день протягом 60-ти хвилин.

Випускник основної школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними

вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей.

На сьогодні важливо відновити розуміння, що фізична активність і спорт, особливо різних верств населення важлива умова розвитку розуму і тіла. А фізична активність і заняття спортом покращують якість життя, знижують стресовий стан, підвищують працездатність організму, що фізична культура і спорт є запорукою здоров'я нації і зміцнення національної безпеки держави. Відомо, що фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України, особливо під час військових дій в Україні.

Відповідно умов військового стану заняття з фізичного виховання проводяться в дистанційному режимі і спрямовані більш на самостійні заняття студентів і можуть мати найрізноманітніші форми, але, в першу чергу, вони спрямовуються на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями та навичками, вдосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості. Важливе значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд з заняттями фізичними вправами, включає в себе відмову від багатьох шкідливих та згубних звичок, що дуже важливо під час військових дій.

Процес навчання складається з навчальної діяльності педагога і спеціально організованої пізнавальної діяльності студентів. Ефективність навчання залежить від підготовленості і можливостей студентів. Викладачу з фізичного виховання важливо вміти правильно визначати рівень розвитку фізичних якостей та забезпечувати психічну готовність і мотивацію до оволодіння фізичними вправами. Навчання як діяльність починається лише тоді, коли студент усвідомлює потребу у набутті нових знань, умінь, навичок, а педагог усвідомлює потребу передати знання, накопичені людством. В умовах, коли рухова активність людини обмежена умовами праці або побуту, саме регулярні заняття фізичними вправами і різними видами спорту допомагають розкритися природним задаткам і здібностям молоді людини. Такі заняття можуть заповнити, що було упущено в дитинстві. У сучасній системі фізичного виховання у ЗВО значна перевага віддається спорту – ігровій і змагальній діяльності, що спрямовані на досягнення визначених результатів, що характеризуються високими руховими можливостями людини в умовах суперництва. Також, під час військових дій особливу увагу слід приділяти

трьом основним складовим: витривалості, силова витривалість та силі. Так, вважаємо, що важливо зробити акцент на використанні методів підготовки в умовах ризику; розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 кілометрів або запрянувати ввести в процес підготовки маршброски на відстань 5-10 кілометрів; щоденний біг на 3-8 кілометра до сніданку; швидкий біг із зміною напрямку і вивертаннями; силові вправи з власною вагою та на перекладині. Відповідно збільшити і час, що відводиться фізичним вправам. Крім того, важливо проводити фізичну підготовку в складних умовах, як наприклад, в гірській місцевості де студенти будуть випробовувати не тільки фізичні навантаження і нервово-психічне напруження, але і нестача кисню, вплив холоду і вологості і інших чинників. Тому, крім оволодіння навичками подолання гірських перешкод і розвитку загальної, швидкісної, силової витривалості; сили; спритності; швидкості, приділяють особливу увагу виробленню у молоді індивідуальної переносимості чинників середовища.

Наведемо основні мотивації під час вибору видів спорту або систем фізичних вправ:

- зміцнення здоров'я, корегування недоліків фізичного розвитку або будови тіла;
- підвищення функціональних можливостей організму;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності та оволодіння життєво необхідними вміннями і навичками;
- активний відпочинок; – досягнення найвищих спортивних результатів.

Використання прикладних видів спорту і систем фізичних вправ для забезпечення психофізичної надійності і безпеки під час виконання професійних видів робіт ґрунтується на тому, що заняття різними видами спорту, а також рівень кваліфікації спортсменів відображаються на функціональній підготовленості, ступені володіння прикладними руховими вміннями і навичками майбутніх фахівців. Невід'ємною частиною фізичного виховання студентів є заняття спортом у вільний час. Такі заняття здійснюються на самостійній основі, без будь-яких умов та обмежень для студентів. Самостійні заняття – одна з форм спортивної підготовки. Самостійна спортивна підготовка не виключає участі у внутрішніх змаганнях та змаганнях між ЗВО. У процесі навчання викладач занять використовує найбільш ефективні засоби, методи, створює відповідні умови навчання, розподіляє їх за часом, визначає послідовність виконання окремих вправ, забезпечує всі види контролю. Контроль за якістю оволодіння навчальним матеріалом є необхідною умовою для своєчасного виправлення помилок, запорукою високої ефективності навчання. Ефективність навчання може знижуватися внаслідок порушення педагогічних принципів навчання, непродуманого використання методів,

обмеженості засобів навчання, недотримання умов навчання та оптимальної послідовності оволодіння частинами фізичної вправи, неправильного визначення причин помилок та шляхів їх усунення. Успішність навчання залежить від наявності необхідних і достатніх умов для засвоєння навчальної програми. Готовність до навчання визначається за допомогою контрольних вправ (тестів) і відомостей про попередній руховий досвід.

Процес навчання кожної окремої рухової дії складається з трьох відносно завершених етапів, які містять у собі певні стадії формування навички. Робота на цих етапах відрізняється сутністю завдань, що вирішуються, змістом використовуваних засобів і методів навчання.

Таким чином, молодь є запорукою, резервом і рушієм розвитку країни, її сьогодення та майбутнє. Виховання здорових, всебічно розвинутих, патріотично налаштованих громадян є стрижнем, який об'єднує народ України в його намаганнях до національного відродження, повноцінного входження у світову спільноту. Масове залучення людей до занять спортом значно покращує здоров'я нації, якість життя у різних аспектах, є засобом досягнення благополуччя.

#### **Лтература:**

1. Болтенкова О. М. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів як умова створення науково-обгрунтованої системи оцінювання Слобожанський науковоспортивний вісник. ХДАФК. №4. 2010. 10 с.

2. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. Слобожанський науковоспортивний вісник. ХДАФК. 2010. №1. С. 9–10.

## **ЗАЙНЯТІСТЬ В СФЕРІ СПОРТУ ЯК АКТУЛЬНА ПРОБЛЕМА ДОСЯГНЕННЯ ГЛОБАЛЬНИХ ЦІЛЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ**

**Кліменко А. В.**

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Одеса, Україна

**Анотація.** Автором розкрито сутність категорії зайнятості в сфері спорту у форматі досягнення цілей сталого розвитку як на глобальному так і на національному рівнях. Здійснено аналіз принципів, практик та норм, які транслюються Європейським союзом у вирішенні питань зайнятості у системі спорту.

**Актуальність.** Роль системи спорту для досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР) базується на економічних вимірюваннях та категоріях прояву