

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

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

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор 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, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

правилам може значно знизити ризик травм і допомогти спортсменам залишатися активними і здоровими.

Література:

1. Бачинська, Н. В., Богуславський, В. В., Петренко, С. П., Кириченко, А. В., Анісімов, Д. О., & Вознюк, К. Г. (2023). Дослідження психофізіологічних показників майбутніх поліцейських з урахуванням гендерного аспекту. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/40389>

2. Молотокас А. Гендерні особливості прояву депресивного стану. *Humanitarium*, 2018, 40.1: 54-64.

3. Федорчук С. Копінг-стратегії у зв'язку з психофізіологічними характеристиками кваліфікованих спортсменок-гандболісток. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*, 2020, 2: 3-10.

4. Чистякова М. А., Шишкин А. П. Проблеми та протиріччя у питаннях гендерної рівності у спорті. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2019, 12: 93-98.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Дишель Г. О.

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

Актуальність. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління українців. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває проблема формування гармонійно розвиненої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично досконалої, здорової особистості, здатної до соціально-ціннісного самовизначення та самореалізації.

Основний зміст. Сучасний заклад освіти, як соціально-педагогічна система, покликана забезпечити курсантам можливість сформувати ефективну систему здоров'язбережувальних знань, яка реалізується на засадах життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни.

Харчування є одним з найважливіших чинників, що впливає на здоров'я людини. Воно забезпечує нормальний розвиток молоді, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища тощо [1].

Вік курсантів складає 17-23 роки – це період заключного етапу поступового розвитку організму. У цьому віці юнакам потрібно 3300 ккал на добу, дівчатам 2800, а спортсменам від 3500 до 5000. Енергетична цінність

харчового раціону не повинна перевищувати цю величину. Кращим показником ступеня енергетичного збалансування є маса тіла. Її стабільність служить ознакою благополуччя, звичайно, у тому випадку, якщо відповідає нормі.

Якісна збалансованість харчування має особливе значення. В організмі безперервно протікають процеси руйнування старих кліток і синтез нових вимагає постійного припливу будівельних матеріалів: білків, жирів, вуглеводів. Головним з них є білок. У тканинах його міститься від 15 до 20%, в той час як жирів і вуглеводів тільки від 1 до 5%. Організм людини практично позбавлений резервів білка і не синтезує їх сам. Білок тканин може утворитися тільки з білків їжі.

Ми розглянемо сон, як важливий чинник відновлення організму після будь-якого психологічного та фізичного навантаження. Під час якого організм повинен відновитися, набратися сил та енергії для нового дня. За розпорядку дня, відбій відбувається о 22.15 год. до 6.15 год. Сон складає 8 годин, за результатами опитування курсантам вдається поспати 6 годин, 2 години готуються до навчальних занять. На самостійній підготовці вони не завжди встигають зробити все завдання, інколи самостійна підготовка не проводиться через брак аудиторного фонду.

Для здорового сну потрібно 6-10 годин, а ідеальними вважають 8 годин сну. Проте, близько 5% населення можуть спати менше 6 годин і їм цього цілком вистачає, тоді як для 5% людей нормальний сон складає 9 і більше годин. Існує декілька ознаки здорового сну:

- людина засинає непомітно для себе, швидко;
- сон безперервний, відсутні нічні пробудження;
- сон не є дуже чуйним, глибина сну дозволяє людині не реагувати на зовнішні подразники.

Порушення якості сну або дефіцит його кількості призводять до сонливості в денний час, порушенням пам'яті, труднощам з концентрацією уваги тощо. Тобто, погіршується денний фізіологічний і психічний стан людини, що призводить до зниження її працездатності.

Особливо гостро стоїть питання шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин паління. Шкідлива звичка – закріплений в особистості спосіб поведінки, агресивний по відношенню до самої особистості або до суспільства. Шкідливі звички приводить до найтяжчих психічних та поведінкових розладів, небажанням відвідувати освітні установи, скоєння адміністративних порушень і карних злочинів, бродяжництва тощо.

Треба пам'ятати, що реклама виробництва тютюну та алкогольних і слабоалкогольних напоїв схиляє молодь до їх вживання. Наприклад: у провідних європейських країнах (Франція, Норвегія) рекламу алкогольних напоїв на телебаченні і радіо заборонено. І як наслідок споживання зменшилося з 16 літрів на душу населення старше 15 років до 11,5 літрів.

Психологічна підготовка вирішує питання щодо виховання і вдосконалення морально-вольових якостей та здібностей курсанта, що в подальшому будуть необхідні для – безпечного виконання професійних завдань. За час навчання вона поділяється на декілька етапів (адаптація до

навчання, формування й розвиток професійних якостей готовність до самостійного здійснення професійної діяльності та останній етап формування психологічної стійкості).

Важливим чинником здорового способу життя є загартовування та особиста гігієна, яка проводиться з метою підвищення стійкості їх організму до змін фізичних факторів довкілля, до умов, пов'язаних з особливостями правоохоронної служби.

Основними способами загартовування є:

- щоденне виконання фізичних вправ на відкритому повітрі;
- обмивання до пояса холодною водою або прийняття холодної душі;
- полоскання горла холодною водою, а також миття ніг перед сном;
- проведення у зимовий період лижних тренувань і занять;
- проведення у літній період занять і спортивно-масових заходів у полегшеному одязі;
- прийняття сонячних ванн, купання у відкритих водоймах у вільний від занять і робіт час та у вихідні дні, а для курсантів служби – тільки під час організованого купання, навчальних занять і змагань з плавання [2].

Правила громадської гігієни включають підтримання чистоти в спальних приміщеннях, туалетах та інших кімнатах загального користування, регулярне провітрювання приміщень, підтримання чистоти у місцях загального користування. Особиста гігієна включає в себе ранкове і вечірнє вмивання з чищенням зубів, миття рук перед прийманням їжі тощо [3].

Висновки. Аналіз практики протидії правопорушень підтверджується наявністю професійного ризику в діяльності працівників правоохоронних органів при проведенні різноманітних службових завдань [4]. Основними факторами виступають умови праці, режим робочого дня, характер рухового режиму, стресостійкість, вплив праці на стан здоров'я і працездатності. За характером зазначені умови сприяють посиленому руйнуванню в організмі водорозчинних вітамінів (С, В1 В2, В6, РР), що призводить до порушення процесів біологічного окислення, знижується резистентність капілярів і клітинних мембран. Також недохарчування може привести до дефіциту тваринних білків, що призводить до порушення співвідношення незамінних амінокислот; незбалансованість жирнокислотного складу; недостатня кількість легкозасвоюваних вуглеводів, дефіцит вітамінів А, В2, С, Е; фолієвої кислоти; мікроелементів: йоду, магнію, цинку. Тому медичне забезпечення майбутніх правоохоронців повинно бути забезпечено вітамінами та мікроелементів. Але ці питання з приводу додаткової вітамінізації з боку держави не врегульовані [5].

Формування здорового способу життя молодих фахівців може бути досягнута шляхом комплексного вирішення завдань, вибору та способу проведення різноманітних культурно-спортивних заходів у вільний від навчальних занять та нарядів час, самоорганізацією власного та колективного дозвілля.

Література:

1. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості. серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.
2. Кисленко Д.П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців. серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. випуск 12 (39) К. : вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С 63-69.
4. Князевич В.М. Охорона здоров'я України стан, проблеми перспективи. Київ 2009, 437 с.
5. Anderse K.L. Et fl. Habitual physical activity and health / K.L. Andersen, I. Ruterfran R. Masironi. Copenhagen: WHO, 1978. 199 p. 6. Noack H. Concepts of health and health promotion. In: Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen. 1987.

ТРАВМАТИЗМ ТА ЗАХОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Євченко О. А., Ігнатенко С. О.

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

Актуальність. Спорт є сферою людської діяльності, для якої характерні підвищений травматизм, перед патологічні та патологічні стани, різноманітні професійні захворювання, які містять загрозу для здоров'я спортсменів, зменшення ефективності їх тренувальної та змагальної діяльності. Кількість спортивних травм постійно збільшується і в даний час набула масштабних розмірів. У різних країнах світу кількість травм в спорті коливається в межах 10-17% всіх пошкоджень.

Профілактика травматизму повинна передбачати діяльність в декількох напрямках: організаційному, медико-біологічному, матеріально-технічному, спортивно-педагогічному психологічному, У кожному з них приховані як фактори ризику, так і великі можливості профілактики спортивного травматизму, швидкого та ефективного лікування спортивних травм, реабілітації після них, підвищення ефективності спортивної підготовки.

Фізично активний спосіб життя є важливим для всіх вікових груп населення. Заняття спортом розв'язує три основні завдання: 1) служить «механізмом», через який виходить негативна енергія, напруженість і ворожість, яка накопичується у повсякденному та суспільному житті; 2) спортсмени служать зразком для виховання підростаючого покоління; 3) спорт – це духовний інститут, який використовує ритуали для підтримування суспільної поведінки.