

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

**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 31 жовтня 2024 р.

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

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, Молдова);

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

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

Література:

1. Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2016. № 24. С. 122-126
2. Махінко М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Дніпро, 2019. 57 с.
3. Мовчан В. П. Проблема травматизму у спорті та його профілактика. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 207-212.
4. Старіков В. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021. № 2 (20), С. 83-92.
5. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Т. I. Вип. 107 С. 347-351.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³

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

Анотація. У роботі розглянути питання фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військовою фізичною підготовкою. Встановлено, що заняття з фізичної підготовки ліцеїстів має вміщувати військово-патріотичне виховання, формування відповідальності, навичок військової справи. Зміст фізичної підготовки у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою, який передбачає урахування стану здоров'я, розвитку фізичних якостей, особистості кожного учня, використання диференційованого підходу на заняттях з фізичної культури суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості учнів ліцеїв.

Актуальність. В умовах сьогодення заклади загальної середньої освіти мають призначення до виховання молоді зі спрямованістю до формування військово-професійних якостей, військово-технічних знань і навичок, патріотичного виховання та готовності до служби у Збройних Силах України. Підростаюче покоління має проблеми у фізичному стані, що вимагає у процесі фізичної підготовки створення умов до збереження і зміцнення здоров'я ліцеїстів, застосування здоров'язбережувальних технологій на засадах військово-фізичної культури майбутніх військових [1].

Фізичне виховання у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється на основі навчальних програм закладів загальної середньої освіти [1, 3], зміст яких має традиційні методики і педагогічні умови з недостатньою

ефективністю формування навичок майбутніх захисників Вітчизни [2], що призводить до незадовільного рівню фізичної підготовленості призовників та вимагає прийняття визначних змін щодо процесу підготовки молоді до служби в Збройних силах України [3, 4].

Досягнення програмних результатів навчання у ліцях із посиленою військовою фізичною підготовкою мають передбачати набуття належного рівня фізичного стану, формування фізичної сили, характеру, які забезпечать майбутніх військовослужбовців до викликів, що можуть зустріти їх у сучасному світі. Отже, після закінчення навчання в ліцеї юнаки повинні мати високий рівень фізичного стану та підготовленості, що потребує відповідного організаційно-методичного забезпечення освітнього процесу, удосконалення форм і методів проведення посиленої військово-фізичної підготовки, оптимізацію змісту фізичного виховання ліцеїстів [4]. Цілком логічне виникає потреба удосконалення організації занять фізичною культурою учнів з урахуванням їх рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, адаптаційних можливостей, що можливо здійснити шляхом вивчення світового й національного історичного досвіду організації військово-фізичної підготовки молоді, обґрунтуванням оптимізації цього процесу в сучасних умовах.

Проведений аналіз науково-методичної літератури свідчить, що організація системи фізичної підготовки збройних сил провідних держав-членів НАТО й України має як відмінності у формуванні мети і завдань системи фізичної підготовки так і практично ідентичну сутність, яка полягає у розвитку фізичних та психологічних якостей, формування військово-прикладних навичок, за допомогою яких можливо виконання бойових завдань.

Загальним для реалізації визначених завдань є доцільність розподілу учнів на групи залежно від рівня фізичної підготовленості і індивідуалізації підходу до кожного ліцеїста, завдяки чому спостерігаються переваги застосування диференційованого підходу на заняттях фізичною культурою, який має наступні особливості: вчитель має організовувати заняття для учнів таким чином, щоб кожен з них мав можливість розвивати навички, з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку, стану та підготовленості; пропонувати різні за складністю завдання та вправи; учні з високим рівнем підготовленості мають виконувати додаткові завдання підвищеної складності. На уроках фізичної культури доцільно використовувати наступні засоби фізичної підготовки: загальнорозвивальні, гімнастичні вправи, вправи на розвиток силової та аеробної витривалості, спортивно- та військово-прикладні вправи (елементи легкої атлетики, плавання, спортивні ігри, єдиноборства, рукопашний бій, метання гранат, підводне плавання, подолання перешкод, система кросфіт та ін.). Ефективність уроків фізичної культури може бути визначена за допомогою педагогічного спостереження та визначення інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України, яка полягає у оцінці її складових компонентів: загальної фізичної підготовленості, спеціальної фізичної підготовленості, військово-прикладної підготовленості та функціонального стану кардіо-респіраторної системи учнів.

Отже, удосконалення фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військовою фізичною підготовкою можливо за умовами диференційного підходу на заняттях фізичною культурою та інтегральної оцінки фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України.

Література:

1. Балущка Л. М. Удосконалення фізичної підготовки засобами спортивної боротьби учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львів, 2020. 296 с.
2. Наказ Міністра оборони № 463 від 06.09.2016 р.
3. Підлестейчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 017. Київ, 2021. 291 с.
4. Щирба В. Оцінка фізичної підготовленості учнів ліцеїв із посиленою військово-фізичною підготовкою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 4 (36). С. 53-59

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вдовіченко В. О., Форостян О. І.

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

Анотація. У статті розглядається вплив фізичної активності на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності молоді. А також компоненти мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Актуальність. Здоров'я – є складовою кожної людини, яка безпосередньо впливає на успішний соціальний та економічний розвиток. Невід'ємною частиною для зміцнення здоров'я, оздоровлення організму та профілактики захворювань є фізична культура.

Основним чинником збереження здоров'я є фізична активність, вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. На даний момент існує мало досліджень, які вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді.

Охарактеризовано поняття «здоров'я» населення за сукупністю показників, у тому числі демографічних (народжуваність і смертність, середня тривалість життя), фізичний розвиток (морфофункціональний і біологічний розвиток, гармонійність), захворюваність (загальна, інфекційна), інвалідність (первинна, загальні), якість донозологічних станів (імунітет, активність ферментів) [4].