

**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

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Тодорова В. Г., Вершигора Є. О.

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

Актуальність. Проблема збереження й зміцнення здоров'я населення за всіх часів була однією із ключових у суспільстві. Здоров'я нації – це показник цивілізованості держави, що відображає рівень її соціально-економічного розвитку, головний критерій доцільності та ефективності всіх сфер діяльності людини. Наразі в Україні тенденція погіршення здоров'я населення набула загрозливого рівня. Це зумовлено збідненням значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, розповсюдженням здоров'яруйнівних стереотипів поведінки, зниженням доступності до якісних медичних послуг, здоров'я сучасної системи освіти.

Автоматизація і механізація праці, комфорт побуту, зростання матеріального добробуту привели до того, що велика частина населення країн з високим рівнем культури, науки і техніки не отримують необхідний обсяг рухової активності. В даний час витрати фізичної праці в порівнянні з тими, що були сто років тому, знизилися з 94% до 1%. Недолік м'язової активності (моторики) людини в умовах сучасної цивілізації, отримав назву гіподинамії (гіпокінезії).

Прямо і опосередковано медики пов'язують серцево-судинні захворювання у населення з обмеженням рухової активності в сукупності з висококалорійним харчуванням, що викликають надлишки ваги, курінням, вживанням алкоголю, зростаючими психічними навантаженнями. Налічують понад 40 факторів ризику, які впливають на здоров'я людини і тривалість її життя. Згідно зі статистичними матеріалами Всесвітньої організації охорони здоров'я по 29 країнам, майже 40% смертностей від серцево-судинних захворювань серед чоловіків різних професій у віці від 25 до 60 років були пов'язані з ішемічною хворобою. У країнах Європи щорічно від хвороб серця гине понад 3-х мільйонів чоловік [1, 6].

Дослідження вчених показали, що тривалий дефіцит фізичних навантажень викликає інтенсивний розпад білків, що призводить до атрофії м'язів. Недолік рухів сприяє виділенню з кісток скелета кальцію і вони втрачають міцність, порушується тонус кровоносних судин, змінюється дія гідростатичних сил у кровоносній системі.

Бездіяльність м'язів, що складають близько 40% маси тіла людини, небезпечна для всього організму. Показові експериментальні дослідження на тваринах. Так, у білих щурів, позбавлених можливості рухатися, вже через добу з'явилися осередки некрозу (відмирання тканини) в серцевому м'язі, печінці,

нирках, гнобилася діяльність залоз внутрішньої секреції. Через три тижні майже половина тварин загинула.

Дослідження тривалого впливу гіподинамії в умовах невагомості на організм космонавтів довели необхідність використання в польоті щоденних багатогодинних тренувань на тренажерах на витривалість і силового характеру. Такий обсяг фізичної активності людини при орбітальному польоті допомагає уникнути патологічних змін систем організму. Життєдіяльність в умовах гіподинамії є наслідком прогресу сучасного суспільства, що виражається в значному обмеженні фізичних навантажень в умовах технічного прогресу трудової й побутової діяльності.

Накопичені вченими дані розвитку людства в онтогенезі дозволили сформулювати нове уявлення про рухову активність людини як біологічного явища.

В кожній людині на генетичному рівні закладено процеси кінезофілії.

Кінезофілія – це вроджена потреба людини до рухової активності, біологічно обумовлена самою природою існування людей, постійною боротьбою за виживання. Довгий час людина жила в оптимальному режимі для свого організму, коли всі її фізіологічні системи працювали не тільки регулярно, але й інтенсивно, часто на межі своїх фізичних і психічних можливостей.

Нервова система еволюціонує у зв'язку з органами руху. Тому чим складніші органи локомоції, тим складніша і диференційованіша нервова система. М'язова активність людини (поведінка) полягає в наступних реакціях: локомоторних, позах, маніпуляціях рук, міміці й мови. У цьому виражається «центральна моторна поведінкова система». Багатство людства – це енергія кінезофілії, поєднана з інтелектом.

Сучасна фізіологія і неврологія показують, що моторний аналізатор з його еферентним апаратом руху займає особливе місце серед інших систем організму. Кінестетичні клітини пов'язані з усією корою, а кора приймає як всі зовнішні подразнення, так і внутрішні. Суб'єктивним відображенням кінезофілії є емоційний підйом, фізіологічно заснований на пропріоцепції («м'язова радість», як назвав такий стан Павлов) [9].

Кінезофілія особливо властива молодості, особливо до 25 років. З введенням поняття кінезофілія з'явилася можливість більш ясної позитивної й біологічно обґрунтованої характеристики нормальної мозкової діяльності в цьому аспекті. Нейрофізіологія поведінки, тобто вища нервова діяльність повинна базуватися на вивченні потреб і мотивів дій. У величезній області явищ поведінки, що вивчалися упродовж багатьох століть під назвою інстинктів, роль кінезофілії ігнорувалася і в числі основних потреб не згадувалася.

Ігнорування моторно-вісцеральних рефлексів ускладнює аналіз походження вегетативних зрушень при роботі і емоційних станах. Без урахування рівня кінезофілії не може бути проаналізований і стан вегетативної нервової системи і її налаштування – симпатичної або парасимпатичної.

По суті, будь-яке пристосування внутрішніх органів до моторної діяльності теж є інтеграцією, що виникає в ході м'язової роботи. І як будь-яка складна

інтеграція, вона відносно легко розладнується. Крім того, слід враховувати, що координація моторики дуже варіативна: один і той же по зовнішній структурі рух може здійснюватися різними м'язами і їх поєднаннями. Часто при виконанні аналогічного рухового акту в його механізм виявляються втягнутими інші м'язи, і іншим чином, ніж можна було очікувати, виходячи з елементарних анатомічних (біомеханічних) співвідношень.

Організм людини – дуже складна система з безліччю безумовних і умовних рефлексів, що забезпечують високу адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища. Природа людського організму унікальна за своїми можливостями. Кожен орган і внутрішні функції людини пристосовані до великих фізичних навантажень, запрограмовані на постійну рухову діяльність. Все це підтверджується практикою спорту вищих досягнень.

В даному аспекті значний інтерес представляє функціональна взаємодія двох життєво важливих систем організму людини – м'язового апарату, в процесі великої рухової активності, і діяльності внутрішніх органів, які забезпечують основні потреби організму в кровообігу, дихання, енергозабезпечення та ін. при такому режимі життєдіяльності.

В даний час наука має у своєму розпорядженні значний фактичний матеріал, який свідчить про те, що ефективність моторики людини залежить від стану вісцеральних систем організму і в першу чергу від стану серцево-судинної й дихальної систем. Організм людини має якості саморегульованої системи, в якій основне місце належить центрально-нервовим і рефлекторним механізмам.

Так, у практично здорових людей, при виконанні фізичних навантажень в регуляції серцево-судинної системи буде переважати моторний (руховий) аналізатор. Наприклад, якщо зростає швидкість ходьби або бігу на дистанції, то збільшуються як частота серцевих скорочень, так і діяльність інших органів (судинної, дихальної систем), настає втома і знижується швидкість пересування – відбувається відповідна регуляція і внутрішніх функцій людини.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі фізичної праці. Це призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин, розвитку дегенеративних захворювань [2, 4, 6].

Фізичні вправи є одним з найбільш діючих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіподинамії й гіпокінезії. Фізичні вправи мають специфічні й неспецифічні властивості. Специфічні властивості виражаються в здатності протидіяти змінам внутрішнього середовища організму. Неспецифічні властивості спрямовані на підвищення захисної стійкості організму.

Фізичне тренування надійно підвищує життєві сили людини. Механізм її зводиться до регулювання взаємин процесів стомлення й відновлення. Чи тренується окремий м'яз або кілька груп, нервова клітка або слинна залоза,

серце, легені або печінка, основні закономірності тренування кожного з них, як і системи органів, принципово подібні [7, 9, 12].

Під впливом навантаження, яке специфічне для кожного органу, підсилюється його життєдіяльність і незабаром розвивається стомлення, яке знижує працездатність органу. Але стомлення – процес корисний, адже він стимулює відбудовний процес у працюючому органі. Але слід відзначити, що тренування може давати «збої». Таке відбувається, коли навантаження перевищує можливості організму, або воно попадає на період недостатнього відновлення організму чи зниження працездатності після фази суперкомпенсації, яка вже відбулась. Слід відзначити, що з роками не слід знижувати фізичні навантаження. Це небезпечно насамперед для кісткової тканини, адже м'язи кріпляться саме до кісток. Саме м'язи доставляють кальцій у кістки (дифузія), і це відноситься насамперед до старшої вікової групи людей, коли гормональна активність організму різко знижується. Чим сильніші м'язи, тим сильніші кістки. При виконанні силових вправ важливо дотримуватися правил діафрагмального дихання [8, 10, 11].

Література:

1. Афанасьєв С. М., Кошелев О. О., Сьомочкін О. М. Порівняльний аналіз ефективності використання засобів оздоровчої фізичної культури різної спрямованості в системі самостійних занять студентів вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2011. №1. С. 27-30.
2. Базилевич Н. Особливості формування мотиваційно- ціннісного ставлення студентів до фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №2. С. 43-45.
3. Бондаренко С. В., Дарзинська Н. О., Сиділо Л. В. Стан та особливості функціональної підготовленості студентів до фізичних навантажень на етапі адаптації до навчального процесу. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2013. №3. С. 85-88.
4. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. для студ. вузів. Київ : Освіта України. 2008. 256 с.
5. Волочій Ф., Васильків М. Фізичний розвиток і фізична підготовленість студентів I-V курсів з різним рівнем рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. №2. С. 92-97.
6. Воронова Т. В., Пономаренко В. С. Основи здоров'я: Посібник для вчителя. К.: Алатон, 2005. 145 с.
7. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.
8. Дудорова Л. Ю. Взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості і функціональним станом серцево-судинної системи як критерій оцінки стану здоров'я студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. №5. С. 11-13.

9. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: Навчальний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2001. 160 с.

10. Завгородня Р. В., Солонцова А. І., Свечкар'ов І. С., Станішевська Т.І. Особливості фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр., 2010. №5. С. 66-68.

11. Квашніна Л.В., Маковкіна Ю.А. Своєчасна діагностика здоров'я дітей. *Мистецтво лікування*. 2005. № 10. С. 28-30.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

Тодорова В. Г., Казанжі Г. І.

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

Анотація. Сучасний рівень розвитку вільної боротьби на секційних заняттях в закладах загальної середньої освіти висуває високі вимоги до якісної підготовки борців у дитячо-юнацьких спортивних школах на всіх етапах багаторічного удосконалення [1]. Особливого значення у підготовці борців етап попередньої базової підготовки, який є фундаментом для збільшення функціональних резервів організму та розширення адаптаційних можливостей дітей [3].

Актуальність. Постійно зростаюча конкуренція у борців вільної боротьби свідчить про необхідність розробки нових засобів і методик спортивного тренування, які б максимально відповідали вимогам, визначеним специфікою єдиноборств [2]. При цьому гостро постає питання про вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості, які визначають успіх змагальної діяльності в цілому [4].

Низкою науковців встановлено, що інтенсифікація спортивного тренування, застосування великих за обсягом спеціалізованих навантажень обумовлює необхідність використання різноманітних засобів і методів відновлення [3, 5], а відновлення є невід'ємною частиною тренувального процесу [1].

У результаті втоми в організмі спортсменів у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які забезпечують повернення до вихідного рівня функціонального стану організму. При цьому розгортання і швидкість відновних процесів тісно пов'язані з трьома групами факторів: особливостями тренувальних навантажень (спрямованість, обсяг, інтенсивність, тривалість, нервово-емоційна напруженість та ін.); станом спортсмена (стать, вік, рівень тренуваності, індивідуальні особливості та ін.); екологічними факторами навколишнього середовища.

Рациональне та планомірне застосування таких засобів, визначення їхньої ролі у тренувальному процесі на різних етапах багаторічного удосконалення