

**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 ІV МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
24-25 листопада 2020 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2020

**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 № 5 від 26.11.2020*

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

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

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

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

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

**Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції.**  
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 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», 2020

наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру.

Під час ігрової діяльності у дошкільнят створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні **висновки:**

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Одним із головних критеріїв покращення фізичного стану дітей старшого дошкільного віку визначено рухову активність. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання.

### **Литература**

1. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – 336 с.
2. 2.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей / Л.П.Сергієнко. – К.: "Олімпійська література". – 2001.- 450 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО НАПРАВЛЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ХОЛОДА И КРИОТЕХНОЛОГИЙ ОНАХТ**

**Халайджи С. В., Захлевская Т. В., Лаговська Н. Г.**  
Одесская национальная академия пищевых технологий, Украина

**Аннотация:** В статье предложена и апробирована технология улучшения адаптации организма студентов к воздействию холода средствами закаливания

в рамках проведения вузовской профессионально-прикладной физической подготовки.

**Актуальность.** Одним из базовых направлений народного хозяйства Украины является энергомашиностроение. Работа специалистов этой отрасли зачастую проходит в экстремальных условиях производственной среды, в частности, в условиях низких температур, что требует определенных психофизиологических качеств, а именно высокой стойкости к воздействию холода и резким температурным перепадам [1].

Физическое воспитание в вузе должно обеспечивать не только физическую подготовленность студентов к дальнейшей успешной трудовой деятельности, но и способствовать формированию у них других специальных качеств, предъявляемых их будущей профессией. Это успешно реализуется в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), которая должна в обязательном порядке включаться в общую систему подготовки высококвалифицированных специалистов [2].

**Целью** нашего исследования было обоснование методики улучшения адаптации к воздействию холода организма студентов, проходящих обучение по специальностям «Криогенная техника и технологии», «Холодильные машины и установки» института холода, криотехнологий и экоэнергетики им. В. С. Мартыновского ОНАХТ.

**К задачам** исследования относились изучения первичного уровня приспособляемости организма студентов к воздействию холода, разработка и апробация технологии улучшения адаптивных возможностей их организма к холоду и резким температурным перепадам.

На первом этапе исследований, изучив литературные источники, был отобран тест по И. А. Кайро [3], который, с одной стороны, был достаточно информативен в рамках изучаемой проблемы, а с другой, достаточно прост в реализации во время проведения аудиторных занятий по физическому воспитанию.

В педагогическом эксперименте приняло участие 58 студентов младших курсов академии факультета низкотемпературной техники и инженерной механики по вышеназванным специальностям.

Тест проводился на занятиях физическим воспитанием под руководством преподавателей кафедры физической культуры и спорта, работающих на данном факультете.

Студентам измерялась ЧСС за 1 мин в обычных температурных условиях. Для стабильности результатов измерение проводилось 2-3 раза. Затем испытуемый опускал стопы в таз с холодной водой температуры 10-12 °С, и ему снова измерялась ЧСС в первую минуту охлаждения. Ноги в холодной воде находились в течение 3 минут, затем они вынимались из таза, ставились на сухое полотенце, и выдерживалась пауза в 2 минуты. На третьей минуте снова подсчитывалась ЧСС за 1 минуту. Оценивались результаты теста по таблице А.К. Подшибякина.

Второй этап исследования был посвящен анализу литературных источников, касающихся вопросов закаливания организма [4, 5], на основании чего была смоделирована технология повышения стойкости организма к воздействию на него различных факторов холода. Технология использовалась на занятиях физическим воспитанием в рамках ППФП и включала основные методы, обеспечивающие общее закаливание организма. В частности, использовалось:

- выполнение физических упражнений в условиях низких температур в облегченной одежде;
- смена температурного режима во время проведения занятий (переход с улицы в помещение и наоборот в осенне-зимний период, чередование интенсивного бега на солнце с медленной ходьбой и др.);
- местное и общее закаливание холодной водой (контрастный душ после проведения занятий).

Кроме этого, студентам давались рекомендации по закаливанию во время самостоятельных занятий во внеаудиторное время и во время каникул:

- применение солнечных и воздушных ванн;
- прогулки на свежем воздухе в любую погоду;
- сон с открытым окном или форточкой;
- обтирания мокрым полотенцем;
- обливания стоп и полоскание горла холодной водой;
- посещение бани и сауны (с использованием во время этих процедур бассейна с холодной водой);
- обтирание снегом и круглогодичное купание в море (для хорошо закаленных).

Все процедуры по закаливанию рекомендовалось проводить в активном режиме (выполнять во время процедур физические упражнения, что, на наш взгляд, значительно усиливало их эффективность).

Эксперимент проводился в течение года, после чего был повторно проведен тест И. А. Кайро.

Результаты эксперимента приведены на диаграмме 1. Как видно из диаграммы, в начале эксперимента лишь у 8,82% студентов адаптация к воздействию холода была хорошая, у 11,76% – удовлетворительная, у 79,41% – плохая.

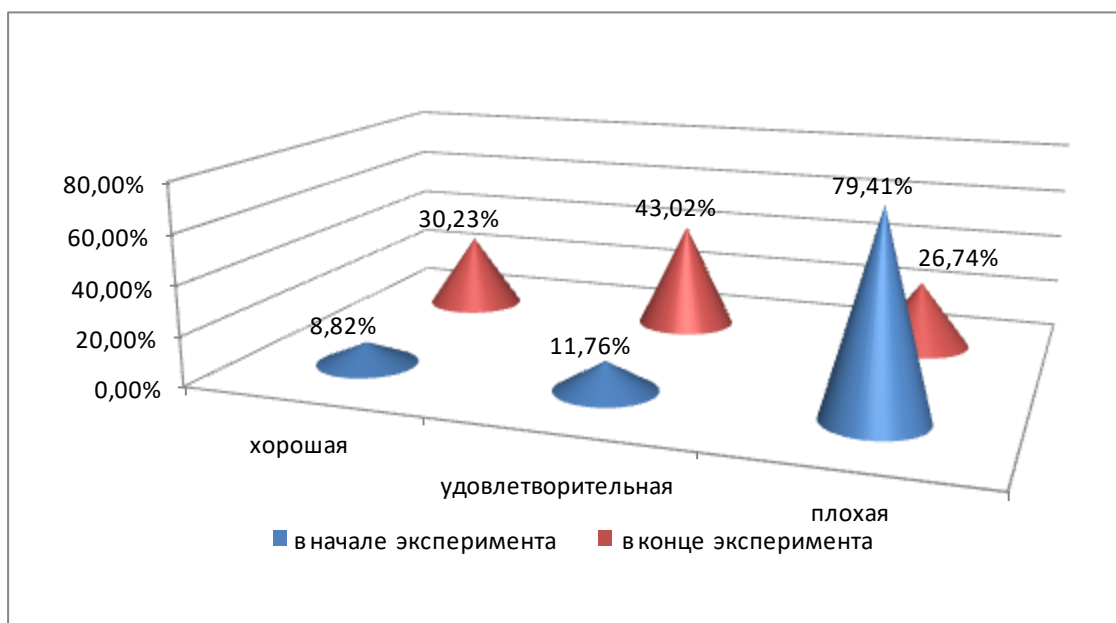


Рис. 1. Показатели адаптации организма студентов к воздействию холода (в %).

В конце эксперимента плохие показатели адаптации организма студентов к холоду снизились на 52,67% и составили лишь 26,74%. Удовлетворительные показатели были зафиксированы у 43,02%. Улучшение составило 31,26%. Хорошую адаптацию к холоду в конце эксперимента показали 30,23% студентов, что было на 21,41% лучше начального результата.

По всем показателям разница выявилась существенной ( $t > 3,2$ ).

Полученные результаты убеждают в эффективности предложенной нами технологии закаливания.

### Выводы:

1. Уровень приспособляемости организма студентов, обучающихся по специальностям «Криогенная техника и технологии», «Холодильные машины и установки», к воздействию холода в начале эксперимента оказался недостаточным для обеспечения их дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности.

2. Предложенная нами технология формирования стойкости к работе в условиях низких температур и резких перепадов температур эффективна и может быть рекомендована для студентов других вузов Украины, обучающихся по аналогичным специальностям.

### Литература

1. Халайджи С. В. К проблеме ППФП работников холодильной промышленности/ Актуальные проблемы ППФП: Научно-методический журнал. Выпуск №1(3).– О.: АО БАХВА, 2012.– С.89-91.

2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/ Р. Т.Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов/ Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

4. Будний В. Є. Здоров'я, зимове купання та загартування/ В. Є. Будний. – Тернопіль: ТАНГ, 2003. – 64 с.

5. Малахов Г. П. Закаливание и водолечение/ Г. П. Малахов. – Донецк: Сталкер: Генеш, 2006. – 172 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВИХ МЕТОДІВ В ЗАСВОЄННІ СТЕПОВОЇ ТЕХНІКИ ТХЕКВОНДИСТАМИ ВІКОМ 6-10 РОКІВ НА НАЧАЛЬНОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ**

**Челомбитько С. В., Ігнатенко С. О.**  
Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

**Анотація.** Використання додаткових методів в засвоєнні степової техніки тхеквондистами віком 6-10 років на начальному етапі тренування.

Доведено, що такі якості як координація і швидкість є найважливішими якостями, які повинні бути добре розвинені у спортсменів-тхеквондистів.

Частіше за все у групах початкової підготовки у дітей слабо розвинені такі якості, як координація та швидкість. Вони дуже повільно оволодівають спаринговою технікою, а це, в свою чергу, негативно впливає на загальний процес адаптації до змагальної діяльності. Динаміка зміни показників при використанні неспецифічних методів тренування, була взята за основу порівняльного аналізу.

**Постановка проблеми.** Система підготовки різних вікових груп в тхеквондо постійно змінюється, включає більш нові методи і методики підготовки спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, фізичного розвитку, особистої зацікавленості та вміння тренера об'єднати напрацьовані роками методи підготовки з цікавими, результативними методиками, які використовуються в інших видах спорту.

Проявляється це у наступному:

1) Групи для занять тхеквондо формуються з урахуванням віку тих, хто займається. Це дуже принциповий момент, оскільки план тренування і час заняття напряму пов'язані з віком дітей, які входять у склад даної групи. Не дотримуються цього правила в тих випадках, коли час тренувального заняття обмежений в даному спортивному залі і немає можливості розділити дітей на невеликі групи. В такому випадку, у середині група поділяється на підгрупи, кожна з яких працює за спеціально розробленою для неї схемою тренування.

2) Особливості фізичного розвитку дітей відіграють значну роль в тренувальному процесі. Діти повинні бути сформовані в групи, з урахуванням їх фізичної підготовленості. Спираючись на свій практичний досвід, можна з впевненістю сказати, що вказаний момент відіграє найважливішу роль особливо на перших етапах тренування, коли у дітей проходить адаптація до