

**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 V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

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 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

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

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

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

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

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

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, 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 :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 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», 2021

ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Долгієр Є. В., Кобзар В. В.

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

Анотація. Здійснено аналіз впливу спеціальних комплексів фізичних вправ для військовослужбовців, що мають позитивні ефекти у підготовки до професійної діяльності.

В умовах сьогодення система формування професійно важливих якостей військовослужбовців України потребує пошуку нових більш ефективних шляхів проведення професійно-прикладної фізичної підготовки, реалізація яких буде сприяти подоланню негативних явищ, що виникають в екстремальних чи кризових умовах.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка військовослужбовців передбачає комплекс організаційних та практичних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових, психологічних якостей. Без сумніву фізична підготовка військовослужбовців має здійснюватися з урахуванням особливостей та потреб професійної діяльності, що, у свою чергу, є важливою складовою бойової майстерності, а також практичного застосування отриманих навичок. Слід підкреслити, що фізична підготовка має велике значення в системі цілісної бойової підготовки військовослужбовців [1].

Останні аналітичні дані наглядно демонструють відмову при зарахуванні на службу в спеціальні підрозділи з причин недостатньої фізичної підготовки. До теперішнього часу вимоги до фізичного стану військовослужбовців є недостатньо повно досліджені теоретично та використані на практиці.

Аналіз існуючої типової методики фізичної підготовки вказує на те, що є багато спірних питань щодо найбільш доцільних шляхів підвищення спеціальної професійної фізичної підготовки. Засобами спеціальної фізичної підготовки є більш-менш сформована система спеціальних вправ, специфічних в кожному виді військової спеціальності та спрямованих на розвиток тих якостей і тих м'язових груп, які особливо необхідні для досягнення високих показників професійної діяльності [3].

Практика фізичного виховання і спорту показує, що всі видатні спортсмени були чи є різнобічними атлетами і пройшли належні тренування з використанням різноманітних комплексів загальних і спеціальних вправ. Під час інтенсивних тренувань спостерігалася різна ступінь пристосування організму до фізичних навантажень спрямованих на розвиток будь-якої якості. Ці дані підтверджують думку про те, що необхідно правильно орієнтуватися в підборі засобів різнобічної фізичної підготовки організму [5].

У той же час розвиток фізичних якостей, як і будь-який інший процес, відбувається поступово за відповідними методикам, які якісно відрізняються одна від одної. Розвиток фізичних якостей відбувається в складному симбіозі, який видозмінюється в залежності від певного етапу тренування. Тому

недоцільно використовувати методи, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей, тут повинно застосовуватися більш широке коло різних засобів і методів, пов'язаних з фізичною підготовкою як органічною частиною тренувального процесу [2].

На жаль, цього не можна сказати про загальнорозвиваючі цілеспрямовані вправи. У цьому питанні немає належної ясності. Фахівці в галузі фізичного виховання по-різному розуміють зміст загальної цілеспрямованості фізичної підготовки. В наявності присутні розходження поглядів фахівців на завдання і зміст загальної фізичної підготовки в системі підготовки військовослужбовців, а також їх прагнення до індивідуалізації підбору засобів. Виняткове значення набуває підбір засобів фізичної підготовки і встановлення потрібної міри їх дозування. Тому завдання вдосконалення методів тренування полягає у тому, щоб забезпечити правильний методологічний підхід [4].

Встановлено, що виконання військовослужбовцями комплексів фізичних вправ позитивно відображається на часі і якості виконання ними необхідних службових завдань. Завдяки відпрацюванню спеціальних фізичних вправ, навантажень розвиваються координаційні здібності, які в подальшому відіграють провідну роль при виконанні службових обов'язків.

Отже, одні й ті ж вправи можуть бути загальнорозвиваючими, а в інших – спеціальними. При вирішенні всіх цих питань необхідно мати на увазі, чим більше здійснюється вплив на організм під час спеціального тренування, тим більше значення має загальна фізична підготовка.

Висновки. Умови ведення бойових дій сьогодення вимагають нових підходів до формування фізичних якостей та функціональних можливостей організму, які належним чином забезпечували б адекватні реакції на зміну бойових обставин. До теперішнього часу дані вимоги не в повній мірі реалізовані в методиці фізичної підготовки і недостатньо повно розроблені теоретично і випробувані на практиці. Тому одним із способів підвищення фізичної підготовки повинно бути здійснення цілеспрямованого впливу на фізичні якості, які необхідні для виконання бойових завдань.

Література:

1. Доктрина підготовки Збройних Сил України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 01.07.2020 21 № ВКП 7.00(03).01.
2. Капосльоз Г. Проблемні питання організації наукових досліджень в інтересах навчальних закладів та органів управління освітою у Збройних Силах України. Військова освіта. 2018. № 1(37). С. 148–158.
3. Свистун В. І., Шемчук В. А. Науково-дослідна лабораторія як організатор і координатор інноваційного наукового середовища вищого військового навчального закладу. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2018. Вип. № 4 (95). С. 182–187.
4. Шемчук В. А., Хацаюк О. В. Обґрунтування нормативних основ Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Імплементация

нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні : кол. монографія. Вінниця: ДУАСОЕМВ ХХІ ст., 2020. № 1, Р. 1. С. 2–21.

5. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти : зб. наук. пр. 2019. № 91. С. 325–331.

ФІЛОСОФСЬКІ, ПЕДАГОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Мох Т.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

Актуальність даної теми полягає у тому, що здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення є важливою проблемою, тобто має досить давню історію, оскільки сама людина є об'єктом безмежного пізнання. Здоров'я можна віднести до вічних цінностей, які не втрачають свого значення з плином часу. Витоки дослідження здоров'я людини сягають у сиву давнину тисячоліть. Цей процес тісно пов'язаний з розвитком медицини, яка первісно була органічно вбудована у філософське осягнення людиною власного буття, природи і являла собою одну із форм взаємодії із ними.

Проблематика стосується того аспекту, що умови життя сучасної людини висувають актуальні завдання вдосконалення наукового аналізу проблем її здоров'я. Якість життя визначається його станом здоров'я, тобто воно повинно характеризуватися певним станом фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Значну роль у вивченні проблем збереження здоров'я людини відіграла інтегральна наука валеологія (Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Е. Казін, В. Казначеев, В. Колбанов, В. Кулініченко, Г. Кураєв, І. Мурашов, В. Петленко, С. Страшко).

За словами відомого економіста А. Маршала визначається «такий процес, в якому переважають певні тенденції, дії яких носять більш менш стійкий, постійний характер, над явищами відносно нерегулярними, винятковими ... Хвороба – це ненормальний стан людини, але довге життя без якої-небудь хвороби – таке ж відхилення від норми». Проаналізувавши дане твердження, виникає необхідність розглянути цю проблему з боку філософії [1, с. 16-20].

Сучасна філософія трактує здоров'я як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує розкриття особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей. Останнім часом у філософії набуває популярності інтегральна теорія здоров'я (Ю. Хрустальов), що ставить за мету цілісне вивчення людини. На думку дослідників, від розуміння цілісності природи людини залежить ставлення до здоров'я, система оздоровчих заходів. Філософи нашого часу вважають нагальною проблему розвитку нової свідомості здоров'я, а разом з нею формування сучасного здорового демократичного суспільства. Тобто кожна особистість повинна мати бажання і можливості брати участь у