

**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

– системну організацію навчально-виховного процесу, яка передбачає виконання двох взаємопов'язаних вимог: планомірне формування цілісної професійної діяльності й цілісної особистості, що визначає логіку розвитку засобів педагогічного управління життєдіяльності студентів; переходу «від загального до особистісного» при засвоєнні навчального змісту кожного рівня й підбору для окремого студента відповідного переліку навчальних й виховних ситуацій [4].

Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури припускає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових та професійних компетенцій як єдності узагальнених знань і умінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на високому рівні, готовність до інновацій в професійній галузі.

### **Література.**

1. Башавець Н.А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Дубасенюк О. А. Концептуальні положення теоретичної професійної діяльності Педагогіка і психологія. 2012. № 4. С. 12-15.

3. Омеляненко І.О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури Професійні компетенції та компетентності вчителя: матеріали регіональної науковопрактичного семінару. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 27-33.

4. Пометун О. І. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки Вісник програм шкільних обмінів. 2015. № 23. С. 46-53.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВЛЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФИЗИЧЕСКОМУ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЮ**

Насибуллин Г. Б., Бобро Е. В.

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

Тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации предполагает большую нагрузку, даже перегрузку функциональных систем организма. Это случается благодаря тому, что на фоне постоянной длительной

тренировки происходит общее или локальное низменение функциональных резервов организма.

Оздоровительные технологии – составная часть реабилитации, направленная на восстановление пониженного уровня здоровья путем предупреждения прогрессирования повреждений, имеющих место в организме, замену утраченной функции и возвращение дееспособности средствами воздействия физических и других природных факторов

Внедрение оздоровительных технологий в деятельность спортсменов является перспективным направлением, так как регулярное выполнение ими физических упражнений очень удачно комплектуется с действием физических агентов (электрические, световые, высокочастотные электромагнитные процедуры, массаж), оказывающих корректирующее влияние на процессы регулирования жизнедеятельности.

Физические факторы, особенно электромагнитные воздействия по своей природе родственны регуляторным сигналам центральной нервной системы. Поэтому введение влияния этих факторов на отдельные зоны организма корректирует нарушение деятельности рецепторного аппарата и улучшает течение нейротрофической активности.

В результате исследований было выяснено, что использование электромагнитных процедур на опорно-двигательный аппарат спортсменов-волейболистов в период тренировочного процесса способствует субъективному улучшению состояния, а также повышение тонуса мышц голени.

**Актуальность.** В настоящее время проблема сохранения ресурсов и резервов функциональных систем организма, особенно организма спортсмена, довольно актуальна. Проблема состоит в том, что в спорте высоких достижений постоянно растет потребность в повышении специальной работоспособности спортсмена. При этом необходимо, в ходе тренировочного процесса, сохранить как мышечную систему спортсменов, так и организм в целом от травм и заболеваний [5], а также уменьшить симптомы перенапряжения и перегрузки.

Разнообразие видов спортивной деятельности требует от спортсменов развития и усовершенствования различных специальных физических качеств, например: скорость, ловкость, координация движений, выносливость, мощь или динамичность. Следует помнить, что на первый план выходят физиологические возможности и их ограничения, проявляющиеся снижением специальной работоспособности, утомлением рабочих систем, а в дальнейшем и всего организма в целом. К сожалению, универсальных средств для восстановления рабочей деятельности различных по локализации и функционированию структур и процессов не существует.

В этом аспекте применение новых научно обоснованных восстановительных технологий с привлечением физических факторов для сохранения и поддержки спортивной формы, достаточной для достижения спортсменом высокого спортивного результата в период подготовки к соревнованиям приобретает особое значение.

Физическое перенапряжение (ФП) организма – это патологические реакции, возникающие из-за чрезмерного уровня функционирования

определенного органа или системы органов (под действием значительной физической или психологической нагрузки). ФП выражается в нарушении функции органов и систем вследствие воздействия нагрузок, не соответствующих уровню подготовленности спортсменов. В развитии ФП ключевую роль играет несоответствие функциональных возможностей организма мощности провокационного фактора, причем, важно соотношение как физических, так и психических нагрузок, так как может сказаться негативное влияние каждого вида нагрузок, даже при их незначительных величинах [1]. Различают несколько видов физического перенапряжения: таких как острое ФП, хроническое перенапряжение и хронические проявления острого ФП.

Под острым физическим перенапряжением понимают состояние, которое развивается во время или сразу после однократной, чрезвычайной для исходного функционального состояния организма нагрузки, которая обнаруживает скрытую патологию или вызывает патологические изменения органов и систем, обуславливающих нарушение их функций. У спортсменов игровых видов спорта это, прежде всего, травмы опорно-двигательного аппарата: разрывы мышц, сухожилий и связок растяжения и надрывы, вывихи и подвывихи суставов и т.д.

Хронические проявления острого ФП наблюдаются во время соревновательных нагрузок или сразу после тренировок и определяются признаками проявления вышеприведенных видов перенапряжения. Перенапряжение различных систем организма наблюдается у большинства спортсменов игровых видов спорта (волейбол, футбол, хоккей, гандбол и т.д.) в предсоревновательном и соревновательном периодах; в течение учебно-тренировочного процесса, в периоды формирования технических навыков а также в специальном подготовительном периоде. При этом может регистрироваться состояние как перевозбуждения, так и подавления ЦНС. А перенапряжение нервно-мышечного аппарата, особенно без предварительной подготовки, чаще всего приводит к развитию болевого синдрома в мышцах.

Установлено, что способы и методы физиотерапии способны оказывать существенное интегративное влияние на развитие патологических процессов в организме, в том числе и в мышечной системе. Поэтому использование разнообразных лечебных физических факторов может способствовать проявлению широкого спектра положительных физиологических эффектов и, следовательно, значительно расширить арсенал разрешенных эффективных средств восстановления спортсменов во время тренировочного процесса [2].

Особое место среди методов физиотерапии, которые используют в восстановлении спортсменов, занимает применение электромагнитных волн (ЭМВ). Сочетание нетепловых эффектов ЭМВ с нейрогуморальными и рефлекторными реакциями организма приводит к изменению таких свойств тканей, как вязкость и пластичность, что имеет значение для предотвращения повреждения мышечной ткани в период значительных физических нагрузок [3].

Положительное влияние электромагнитных волн связывают с регулированием физиологической активности и мобилизацией адаптивно-

компенсаторных механизмов через рецепторный аппарат кожи и точки иглоукалывания [4]. Для корректирующего воздействия ЭМВ важное значение имеет их интенсивность и зона, на которую они влияют.

Так электромагнитно-волновое влияние на мышцы бедра, голени у игроков волейбольной команды доказало наличие положительного эффекта. В случаях, когда применяли ЭМВ-методику, обследованные спортсмены отмечали отсутствие ощущения крепатуры и повышение тонуса мышц голени.

Такие положительные изменения, скорее всего, связаны с улучшением микроциркуляторного кровообращения в мышцах и успешного удаления лактата. В целом полученные результаты свидетельствуют, что электромагнитные оздоровительные процедуры оказывают положительное влияние на состояние мышц и суставов и могут быть применены в качестве восстановительных процедур во время тренировочного процесса волейболистов.

### **Література:**

1. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України [Текст] : навч.-метод. посіб. / п. ред. В. Бондаренко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

2. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів // Молодий вчений. 2017. № 3. С. 112–115.

3. Гуска М. Б. Відновлення та підвищення працездатності студентів у процесі занять силовими вправами // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 11 (66). С. 40–44.

4. Зубкова С. М. Биофизические и физиологические механизмы лечебного действия электромагнитных излучений // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2002. № 2. С. 3–9.

5. Павлов, С. Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 1. С. 23–26.

## **МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ**

Лопатюк О. В., Захарова О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету,  
м. Кропивницький, Україна

**Анотація.** Стаття присвячена одній з актуальних проблем підготовки майбутніх висококваліфікованих авіаційних фахівців, зокрема, формуванню у них фізкультурно-оздоровчої компетентності.

**Актуальність.** Вхідження України до світового та європейського освітнього простору вимагає оновлення системи підготовки майбутніх фахівців на засадах компетентнісного підходу. Одним із найважливіших завдань, які стоять перед вищою школою, є розвиток та саморозвиток, виховання