

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

Дослідження І. Пілярської показало, що застосування плавання та фізичних вправ у воді для дітей молодшого шкільного віку сприяє достовірному підвищенню рівня фізичного розвитку організму дитини за антропометричними та функціональними показниками (частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, життєвої ємності легень).

Висновки: систематичні заняття плаванням будуть сприяти покращенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 7-9 років.

Література:

1. Аикин В. А., Жукова Е. С., Жуков Р. С. Возрастные особенности обучения и совершенствования техники спортивных способов плавания у мальчиков и девочек 7–11 лет. *Физическая культура*. 1997. №2. С. 60–64.
2. Александрова О. А., Кругликова В. С., Десяткина Л. Ю., Тулкубаева Е. В. Методика начального обучения спортивным способам плавания детей младшего школьного возраста. *Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма* : материалы XII Международной научно-практической конференции, г. Уфа, 22–24 марта 2018 г. Уфа, 2018. С. 263–266.
3. Андреева О. В., Чернявський М. В. Оцінка доцільності впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій в процес фізичного виховання молодших школярів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009. № 23. С. 17–19.
4. Балашова Н. А. Психологические аспекты обучения плаванию детей младшего школьного возраста. *Молодой ученый*. 2020. № 27 (317). С. 348-350.
5. Босько В. Вплив технології початкового навчання плаванню на показники технічної підготовленості дітей з наслідками дитячого церебрального паралічу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. №5. С. 30–34.
6. Бударин М. В., Кейно А. Ю. Воздействие средствами плавания на двигательную программу детей 8-12 лет с умственной отсталостью. *Вестник Тамбовского государственного университета*. 2013. №4 (120). С. 276–283.

ФІТНЕС-ІНДУСТРІЯ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Сіренко Р. Р.

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. Розкрито питання напруженості навчального процесу студентів та необхідності впровадження різновидів фітнесу як оздоровчо-рекреаційних заходів у режимі дня для психо-емоційного розвантаження, підвищення працездатності та покращення емоційного фону студентів.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти є важливою для держави та суспільства загалом. Навчальна діяльність студентів пов'язана зі значним розумовим навантаженням, пов'язаним із необхідністю запам'ятовування, осмислення та відтворення великого обсягу інформації, самопідготовкою до навчальних занять та характеризується поєднанням кількох видів діяльності – навчальної, науково-дослідної та суспільної.

Напруженість у процесі навчання, зміна звичного способу життя, постійна розумова та психоемоційна напруга, часті порушення режиму праці, відпочинку, харчування, недостатня рухова активність студентів призводять до зриву процесу адаптації, розвитку захворювань, зниження якості життя [2].

У зв'язку з цим, необхідне формування такої поведінки особистості, яка спрямована на здоровий спосіб життя, фізичну активність [2], що, на наш погляд, сприятиме покращенню фізичного стану та підвищенню якості життя. Це призводить до необхідності вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів вишів, розробляти та впроваджувати нові підходи та оздоровчо-рекреаційні технології.

Фізична рекреація – процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні, розвагах та розвитку особистості у вільний і спеціально відведений час [3].

Вона становить основний зміст масових форм фізичної культури. На наш погляд, у заняттях фізичною рекреацією реалізується повна свобода вибору коштів, методів та форм організації колективних чи самостійних занять фізичною культурою. Також, варто зауважити, що сучасна людина нерідко стикається з такими проблемами як шалений темп життя, нестача часу на самовідновлення та напружений робочий графік. Це, у свою чергу, призводить до накопичення стресу та негативних емоцій, які впливають на фізичне здоров'я молоді. Тому фізична рекреація є важливою для покращення психічного стану студента. Вона допомагає звільнити розум від непотрібних думок, позитивно налаштувати своє мислення, а також не втрачати силу волі та завзятість на шляху до поставлених цілей.

Крім того, фізична рекреація є вагомим чинником у збереженні фізичного здоров'я молоді, адже допомагає більше дізнатися про те, як функціонує тіло і про способи забезпечення його правильного функціонування. Студент пізнає основи не лише належного відпочинку, який здатний зміцнити його здоров'я, але й інших аспектів фізичної активності, як-от: харчування, сну, контролю ваги та запобіганню перевтоми. Ці навички закладаються у свідомості молодої людини і стають невід'ємною складовою її подальшого

життя. Вони допомагають самостійно формувати загальні правила поведіння зі своїм здоров'ям та тілом і допомагають розширити кругозір, підвищують самосвідомість особи, яка здатна подбати не лише про себе, а й про своїх нащадків.

Величезне різноманіття рекреаційних засобів пропонує сучасна фітнес-індустрія за рахунок різних фітнес-програм. Привабливими для молоді є їхня доступність, ефективність та емоційність [1].

Вважаємо, що для вирішення завдань фізичної рекреації студентів доцільно використовувати такі фітнес-напрями: високоінтенсивний інтервальний тренінг, функціональні тренування та міофасціальний реліз.

Високоінтенсивні інтервальні тренування (ВІТ) є короткочасними інтервалами високоінтенсивних навантажень, що чергуються з короткими періодами відпочинку. Зазвичай, тривалість однієї програми не перевищує 30 хвилин. ВІТ здатний: підвищувати працездатність студентів, покращувати їхнє здоров'я, забезпечувати поліпшення результатів у тривалих вправах за кілька занять.

Особливістю функціонального тренінгу є комплексний ефект від тренувань – у процесі занять йде робота у наступних напрямках: опрацювання всіх груп м'язів, зокрема глибоких м'язів; збільшення витривалості організму; поліпшення координації та спритності рухів; розвиток гнучкості та рівноваги. Рухи виконують у різних позиціях (стоячи, сидячи, лежачи), що дозволяє задіяти більшість м'язів, включаючи м'язи-стабілізатори. Тривалість тренування від 20 до 60 хв.

Міофасціальний реліз – вид мануальної терапії, призначений для безпосереднього впливу на міофасціальний комплекс, щоб знизити локальну скутість. Масаж роликком – вид самостійної мануальної терапії, спрямованої зменшення міофасціальної жорсткості. Згідно з науковими уявленнями, подібна локальна скутість обмежує амплітуду руху в суглобі і локальний кровоток, а мануальні маніпуляції дозволяють тканинам розм'якшитися і стати еластичнішими.

Загалом, описані вище фітнес напрямки успішно вирішують завдання фізичної рекреації молоді, такі як зміцнення фізичного та психічного здоров'я, зняття психоемоційної напруги, підвищення працездатності та рухової активності та не вимагають великої тривалості занять, що економить використання вільного часу студента.

Література:

1. Воловик Н. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

2. Сіренко Р. Р. Поведінкові ризики щодо здоров'я студентської молоді в контексті формування культури здоров'язбереження. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини. V Міжнародна інтернет-конференція. Одеса, 2021. С. 137-139.

3. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. авт. кол.; Л.: ЛДУФК, 2010. 447 с.

ЗАСОБИ ЙОГИ У ПРОГРАМУВАННІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ

Собко Н. Г.

Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка, Україна

Анотація. Розроблена та впроваджена програма розвитку гнучкості спортсменів 14-16 років у рукопашному бої з використанням засобів йоги, перевірена її ефективність.

Актуальність. В сучасному спортивному тренуванні фізична підготовка пов'язана з рівнем розвитку якостей і здібностей, що чинять безпосередній вплив на спортивний результат і ефективність навчально-тренувального процесу.

Компанієць Ю. А. [2], Майстренко Е. А [3] вказують: "Фізичну якість "гнучкість", що відображає рухливість у суглобах, необхідно також розвивати у єдиноборствах, для ефективного виконання технічних дій". Автори доводять: "Наявність достатньої гнучкості залежить від функціональних властивостей опорно-рухового апарату та є важливою умовою для розвитку інших фізичних якостей єдиноборців, а також сприяє економічності рухів у ході поєдинку. Пітин М. П. [4] наголошує: "У спортивній фізіології давно зверталася увага на зв'язок гнучкості з технікою дихання".

Фізична підготовленість юних спортсменів, які спеціалізуються у рукопашному бої, стала об'єктом дослідження Закірко Е. Е. (2019).

Нині все частіше застосовують йогу у спортивній практиці як поєднання особливих фізичних (гнучкість і пластичність) і дихальних вправ [1; 5]. Толчева Г. В. (2016) зробила акцент на фізичній реабілітації єдиноборців засобами хатха-йоги. Удосконаленню гнучкості юних спортсменів-каратистів засобами "хатха-йоги" приділили увагу Арсланов Ш., Мирзанов Ш. (2018). Водночас, досліджень, безпосередньо направлених на розвиток та підтримання гнучкості спортсменів у рукопашному бої засобами йоги в доступних інформаційних джерелах нами не знайдено.