МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

МАТЕРІАЛИ

круглого столу з міжнародною участю

«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»

(в умовах воєнного стану)

27 травня 2022 рік

Ірпінь, 2022

УДК
ББК
З

Рекомендовано до друку
Вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Державний податковий університет
(протокол № 6 від 5 травня 2022 р.)

Редакційна колегія:
Пижова Марина Олександрівна, в.о. проректора з наукової роботи Державного податкового університету, доктор юридичних наук
Зикун Наталья Іванівна, в.о. декана соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, доктор наук із соціальних комунікацій, професор
Малинський Ігор Йосипович, Голова відділення Національного Олімпійського комітету України в Київській області, член Національного Олімпійського комітету України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, Заслужений тренер України, професор, кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Головащенко Роман Володимирович, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, Майстер спорту кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Довгань Надія Юріївна, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, доктор педагогічних наук, доцент, Майстер спорту
Сергієнко Юрій Петрович, завідувач лабораторії ерготерапії та реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Лаврентьєв Олександр Миколайович, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Майстер спорту
Крупеня Світлана Василівна, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Майстер спорту
Гаврилюк Валерій Олексійович, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я кандидат педагогічних наук, доцент, Майстер спорту

Матеріали круглого столу з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану)

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фізичної культури і спорту в сьогоденні, професійно-прикладна і спеціальна фізична підготовка, психологічні і психофізіологічні заходи у підтримці різних груп населення в умовах воєнного стану та рекреаційно-оздоровча діяльність, оздоровчий фітнес та лікувально-фізична культура в рамках наукової теми кафедри «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом».

УДК
ББК

© Державний податковий університет, 2022

ЗМІСТ

ПРОГРАМА круглого столу з міжнародною участю «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» (в умовах воєнного стану)……. **7**

МАТЕРІАЛИ
круглого столу з міжнародною участю

СЕКЦІЯ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Гулай В. С.
Організація фізичної підготовки у країнах НАТО……... 26
Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski,
Realizacja edukacji zdrowotnej w realizacji gier terenowtch w czasie pandemii……. 28
Гулякін С.В.
Етап спеціалізованої базової підготовки у спортивному тренуванні фігуристів…….. 31
Демінська Д. В., Марченко К. Л.
Підвищення фізичної працездатності студентів під час воєнного стану……... 35
Завістовський О. Д.
Спеціальна фізична підготовка в системі професійної підготовки поліцейських на сучасному етапі……... 38
Кушнір Д. Р., Марченко К. Л.
Фізична витривалість як ключова характеристика особистості військового…… 40
Лаврентьєв О. М.
Шляхи досягнення професійної зрілості курсантів військових та правоохоронних систем в області фізичної культури…….. 45
Чаплигін В. П.
Підготовка військовослужбовців у деяких країнах НАТО…….. 49
Пастух А. О.
Закордонний досвід професійної підготовки військових засобами фізичної культури та спорту……... 48
Романишина В. О., Олар В. В.
Вплив участі у бойових діях на фізичну витривалість…… 54
Сніжко Ю. І., Марченко К. Л.
Порівняльна характеристика спортивної підготовки військовослужбовців Ізраїлю та України……... 59

СЕКЦІЯ 2. ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В СЬОГОДЕННІ

Dariusz W. Skalski, Marek Gracz
Wspólnota olimpijska i skrajna racjonalność sportu ……. 63
Довженко Ю. О., Лаврентьєв О. М.
Формування компонентів технічної підготовленості в ривку гирі як складова система відбору спортсменів гирьовиків у структурі змагальної діяльності…… 66
Дьомін В. А., Лаврентьєв О. М.
Зарубіжний досвід залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять……... 69
Зеленюк О. В.
Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у ЗВО України (акмеологічний аспект)…… 73
Радкевич У., Марченко К. Л.
Проблеми і перспективи розвитку фізичної культури у період воєнного стану... 76
Коротков С. Ю., Крупеня С. В.
Стан профілактичної діяльності щодо попередження порушень просторової організації тіла борців вільного стилю 13-14 років…….. 79
Мартиненко Т. В. Крупеня С. В.
Реалізація педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах…….. 82
Руденко В. І., Крупеня С. В.
Особливості побудови річного циклу підготовки кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти на констатувальному етапі експерименту…….. 85
Щербина Ю. В., Зеленюк О. В.
Фізичне виховання студентів-медиків в умовах війни…… 88

СЕКЦІЯ 3. АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Dariusz W. Skalski, Damian Kowalski
Kariera sportowa i jej społeczne uwarunkowania jako kategoria analizy socjologicznej……. 91
Денисенко Я. С., Марченко К. Л.
Роль фізичної культури та спорту у підвищенні психічної стійкості населення за моделлю basicph……... 93
Деркач О. В., Лаврентьєв О. М.
Танець як форма психологічного розвантаження……. 96

Качур І. В.
Посттравматичний стресовий розлад: медико-соціальний аспект…….. 98
Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л.О., Коробейнікова І.Г.
Загальний адаптаційний синдром (погляд психофізіологів)…….. 101
Клочков В. В.
Актуалізація дослідження проблеми психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій…….. 104
Небесенко А. О., Марченко К. Л.
ЛФК як одна із складових підвищення працездатності та здорового способу життя…….. 109
Пєтухова І.О.
Ресурсні канали як шляхи подолання стресових, кризових та травматичних подій……... 112
Петренко А. С, Марченко К. Л.
Психолого-педагогічні аспекти взаємодії з дітьми молодшого шкільного віку під час занять з фізичного виховання……. 115
Савчук Т. О., Сергієнко Ю.П.
Зняття фізичної напруги від гострих стресових ситуацій методом спортивної діяльності…….. 117
Сакса А. В., Марченко К. Л.
Вплив самовиховання на здоровий спосіб життя……. 121
Терентьєва Н. О.
Психологічна підтримка професорсько-викладацького складу закладів вищої освіти в україні в умовах воєнних дій…… 124
Хоменко В.І.
Психологічна підготовка комбатантів: практичні рекомендації……. 127
Хом'як А. В., Малинський І.Й.
Основні вимоги до організації здоровішого способу життя…… 129
Хоменко Ю. І., Марченко К. Л.
Особливості проведення лікувально-фізичних інтервенцій з людьми З ПТСР… 132
Dmytro Larin,
Psychological support of pedagogical workers in the conditions of martial law……... 135
СЕКЦІЯ 4. РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ, ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС ТА ЛІКУВАЛЬНО-ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Dariusz W. Skalski, Marek Graczyk
Medialny sport i zbiorowe tożsamości A bezpieczeństwo zdrowotne ……. 138
Альохіна О. С., Марченко К. Л.
Аеробне тренування як засіб підвищення нейропластичності…… 141
Гаврилюк В. О.
Адаптивна саморегуляція стану фізичного та психічного здоров'я особистості протидії стресу у військовий час…… 144

Граб С. О., Олар В. В.
Вплив складно-координаційних вправ на здоров'я людей різних вікових груп.. 147
Григус І. М., Хома О. В.
Профілактика хронічних неінфекційних захворювань людей похилого віку оздоровчо-рекреаційною руховою активністю в період карантинних обмежень. 150
Гончаренко В. І.
Здоров'язберігаючі технології в навчальної діяльності здобувачів вищої освіти в умовах военного часу ……... 156
Крупеня С. В., Живолович-Рябіна С.А.
Фізична реабілітація жінок у різних вікових періодах …… 153
Нагорна О. Б.
Танцювально-рухова терапія підлітків з дитячим церебральним паралічем……. 160
Олійник Д. І., Крупеня С. В.
Комплексна програма реабілітації для підлітків, що займаються спортивними танцями…….. 164
Прокопчук А. В., Марченко К. Л.
Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності з учасниками бойових дій……. 167
Тонкопей Ю. Л.
Оцінка показників гемодинаміки осіб середнього віку з порушенням зору для реалізації ерготерапії……... 169
Сімак Н.Д.
Поліпшення фізичного здоров'я та підготовленості дітей 7-9 років під час занять плаванням…… 172
Саханда А. І., Олар В. В.
Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності у різних видах спорту…… 175
Шинкарьова О. Д., Отравенко О. В.
Фітнес-технології у фізичному вихованні здобувачів ЗВО……. 178
Попроцький Ігор Станіславович
Професійно-прикладна підготовка офіцерівВМС…… 182

Олійник Д. І., здобувач вищої освіти
факультет соціально-гуманітарних
технологій та менеджменту
Науковий керівник:
Крупеня С. В., кандидат наук з
фізичного виховання та спорту

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНИМИ ТАНЦЯМИ

Визначення раціональної спрямованості засобів фізичної реабілітації базувалися на особливостях функціональних і органічних змін в організмі підлітків, а також на основі клініко-фізіологічної дії запропонованих засобів на організм.

Ключові слова: *підготовка, програма, танці, спортсмен.*

Актуальність. Спортивні танці на сучасному етапі їх розвитку характеризуються цілорічної підготовкою, високими тренувальними навантаженнями і великою кількістю змагань. Складно-координаційний характер спортивних танців, участь в роботі великої кількості м'язів, необхідність утримання специфічного положення рук, голови, корпусу протягом всього часу виконання змагальної композиції висуває певні вимоги до функціональної та фізичної підготовленості ОРА спортсмена. Порушення співвідношення навантаження і відпочинку, перевищення нормальної амплітуди рухів в хребті і ранній перехід спортсмена на вузьку спеціалізацію сприяють розвитку змін в усіх елементах хребетного сегменту [3].

Мета дослідження. Розробити програму фізичної реабілітації для підлітків з плоскостопістю, що займаються спортивними танцями.

Результати дослідження.

На сучасному етапі розвитку фізичної реабілітації підлітків із плоскостопістю корекція порушень є актуальним питанням. У даному випадку, коли мова йде про негативний вплив на організм спортивних танців, корекція патобіомеханічних змін стопи необхідна для поліпшення якості життя танцюристів, а також для зниження негативного впливу на хребетний стовп окремо взятих елементів танців [1].

Найбільший ефект лікування досягається при комплексному застосуванні різних засобів, методів і форм фізичної реабілітації. Тому, у програму реабілітації нами були включені:

1. Лікувальна гімнастика (спрямована на поліпшення місцевого крово- і лімфообігу, трофіки, розслаблення спазмованих м'язів на ранніх періодах і на формування та зміцнення м'язового корсету, м'язів стопи в пізніх періодах фізичної реабілітації);
2. Бальнеотерапевтичні засоби;
3. Альтернативні методи (комплекс вправ гімнастики йога);
4. Фізичні вправи у воді (лікувальне плавання застосовувалося для гравітаційного розвантаження хребта після фізичних навантажень і зняття м'язового спазму в нижніх кінцівках);
5. Лікувальний масаж (застосовувався з метою зниження больового синдрому, усунення м'язового спазму в ураженій ділянці і прискорення відновлення м'язових груп, що піддаються максимальному впливу фізичних навантажень).
6. Корекційні заходи (партерна гімнастика застосовувалася з метою корекції патобоімехніческіх змін хребта і стопи, а також формування і закріплення навички правильної постави).

Виходячи з особливостей обстежуваного контингенту і характеру тренувального і змагального процесу, дана програма була розширена до 4 періодів корекції, що відрізняються режимами рухової активності, спрямованістю і засобами фізичної реабілітації: адаптаційний, тренувально-коригуючий, стабілізаційний і підтримуючий (табл. 1).

Програму реабілітації, від стандартних наявних програм, відрізняв комплексний підхід до розв'язання проблеми реабілітації підлітків із плоскостопістю, тому що вона містила в собі засоби й методи, що впливають як на стан м'язів тулуба, так і м'язів нижніх кінцівок [2, 4].

Таблиця 1

БЛОК - схема

Адаптаційний період	Тренувально-коригуючий період	Стабілізаційний період	Підтримуючий період
1. Зниження больового синдрому; 2. Розслаблення спазмованих м'язів; 3. Стимуляція крово- і лімфотоку в зоні ураження.	1. Корекція положення стопи і закріплення шляхом зміцнення м'язів стопи і гомілки; 2. Стимуляція крово- і лімфотоку в зоні ураження. 3. Зміцнення м'язів тулуба.	1. Зміцнення м'язових груп нижніх кінцівок і тулуба; 2. Зміцнення м'язів склепіння стопи.	1. Розвантаження після фізичних перенапруг(змагань); 2. Розслаблення спазмованих м'язів.

Висновки. Запропонована програма реабілітації для підлітків, що займаються бальними танцями включає в себе комплекс ЛГ, лікувальний масаж, бальнеотерапевтичні засоби, фізичні вправи у воді, корекційні заходи та альтернативні методи, що відрізняються достатньою практичністю й гнучкістю своєї побудови.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. І. Обгрунтування програми порушень склепінь стопи «Перші кроки до здоров'я / А. І. Альошина, О. В. Валькевич, О. І. Бичук // Збірник наукових праць Волинського нац. ун–ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волинський нац. ун–т ім. Лесі Українки, 2012. – С. 12.

2. Калужна О. М. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у спортивних танцях : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01 / Калужна Ольга Мирославівна – Київ, 2015.

3. Соронович І. М. Обґрунтування спрямованості тренувального процесу на розвиток витривалості кваліфікованих спортсменів в спортивному танці / І. М. Соронович // Молодіжний наук. вісник Волинського нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки 2012. – Вип. 6. – С. 54–59.

4. Соронович І. М. Оцінка спеціальної витривалості кваліфікованих спортсменів у спортивних танцях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 -олімпійський та професійний спорт / Соронович Ігор Михайлович – Київ, 2015. – 23 с.

Прокопчук А. В., здобувач вищої освіти
факультет фінансів та цифрових технологій
Науковий керівник:
Марченко К. Л, викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Проаналізовано основи організації фахівцями соціальних служб реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями, які брали участь у бойових діях. Сформульовано визначення поняття «реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій». Охарактеризовано підходи до реабілітації військовослужбовців, які брали участь у бойових діях.

Ключові слова*. реабілітація, військовослужбовці,організація реабілітації, підходи, принципи,форми і засоби реабілітації.*

Рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це по суті активна рухова діяльність, тобто рухова діяльність, яка характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у спрощеному трактуванні – комплекс рухів, виконуваних людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У глибшому значенні – це вид діяльності, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їхнє скорочення, а отже переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу. [2]

Наукове видання

«ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»

(в умовах воєнного стану)

(українською, польською та англійською мовами)

МАТЕРІАЛИ

круглого столу з міжнародною участю

27 травня 2022 рік, м. Ірпінь,
Державний податковий Університет
ДФС України

Колектив авторів
Друкується в авторській редакції

Упорядник: *О.М. Лаврентьєв*