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

5. Тренування. Загальна характеристика спортивного тренування. URL: https://sites.google.com/site/sport4rh7hg9ki/home/trenuvanna

6. Як повернутися до спорту в умовах війни. Опубліковано 01 квітня 2022. URL: https://elle.ua/krasota/fitness/sport-u-domashnh-umovah-yak-viyav-turboti-do-sebe/

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

СТАН ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПОРУШЕНЬ ПРОСТОРОВОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ТІЛА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 13-14 РОКІВ

Останніми роками Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків. У даний час в системі технічної підготовки спортивної боротьби досить аргументований визначено яким прийомам, руховим діям навчати, але набагато гірші справи з вказівками на те, як це здійснювати на високому методичному рівні.

Ключові слова: *боротьба, змагальна діяльність, вказівки, прийоми, підготовка.*

Актуальність. Однією з найбільш актуальних проблем у спортивних єдиноборствах, зокрема у вільній боротьбі, вважається підготовка резерву національних збірних команд. Тренери часто вибирають найбільш легкий шлях для досягнення високих результатів – посилені тренування перед основними змаганнями річного циклу, використовуючи для цього всі доступні засоби – від фармакології до тренувань у середньогір'ї. У даний час в системі технічної підготовки спортивної боротьби досить аргументований визначено яким прийомам, руховим діям навчати, але набагато гірші справи з вказівками на те, як це здійснювати на високому методичному рівні.

Мета дослідження. обґрунтувати фізичні засоби щодо організації заходів, спрямованих на профілактику порушень просторової організації тіла борців вільного стилю в процесі спортивного тренування на прикладі борців 13 – 14 років.

Результати дослідження. На етапі попередньої базової підготовки тренери ставлять перед собою завдання домогтися всебічної фізичної підготовленості борців, навчити основам ведення боротьби, а також прищепити і зберегти інтерес і прихильність до конкретного виду боротьби [2, 4]. Стройові вправи, які використовуються як важливий засіб організації спортсменів, виховання у них дисципліни, також застосовують для формування стройової виправки та постави. Стройові вправи виконуються на місці і в русі відповідно до умов проведення заняття і використовуються у вступній, підготовчій і заключній частинах уроку та включають в себе дії в строю, на місці і в русі: побудови, вирівнювання ладу, розрахунок, повороти направо, наліво, кругом і півоберти на місці, розмикання і змикання ладу, зміну напрямку руху, перестроювання шеренг і ладу, стройовий і звичайний крок, позначення кроку на місці, зміна розміру кроку, зупинку під час руху кроком, перехід від кроку до бігу і навпаки та ін. Водночас, в силу специфіки боротьби особливе місце в тренуваннях приділяється опрацюванні «моста», положення атлета при якому килима торкаються тільки руки, лоб, іноді підборіддя, і п'яти, а спина вигнута дугою. Для розвитку гнучкості використовується розучування певного набору акробатичних вправ: перекиди, колесо, фляк, рондат, стійка і ходіння на руках, підйом зі спини прогином [3, 5].

Кондиційні (розвиваючі) вправи спрямовані переважно на розвиток і вдосконалення фізичних якостей, специфічних для спортивної боротьби, які в залежності від переважного впливу на ті чи інші фізичні якості поділяються на: власне силові; швидкісно-силові; направлені на розвиток силової і швидкісно-силової витривалості; гнучкості; аеробні (тривалістю більше 5-8 хв, що виконуються при ЧСС 130--150 уд.·хв$^{-1}$); аеробно-анаеробні (тривалістю 2--5 хв, що виконуються при ЧСС 150--180 уд.·хв$^{-1}$); анаеробні лактатні (тривалістю 30--120 з при граничній ЧСС - понад 180 уд.·хв$^{-1}$) і анаеробні алактатні (тривалістю до 30 с. з максимальною

інтенсивністю). За формою виконання вправи цієї групи розділяють на виконувані без снарядів (головним чином використовуючи вагу власного тіла), з снарядами (манекеном, штангою, гирями, гумовим амортизатором і т.п.), на тренажерах, з партнером. До координаційним вправам слід віднести вправи в самостраховки при поданих, в страховці і наданні допомоги партнеру при проведенні технічних дій, акробатичні вправи, вправи на мосту, вправи з партнером, з манекеном і на тренажерах. В першу чергу науковці рекомендують приділяти особливу увагу освоєнню стійки на борцівському мосту, який має бути освоєний борцем в самому початку занять і виконуватися впевнено, оскільки він органічно включається в змагальний поєдинок на всіх без винятку етапах спортивної майстерності [1].

Всі зазначені вправи в тій чи іншій мірі позитивно впливають на просторову організацію тіла борців вільного стилю. Проте, як показало подальше дослідження, борці вільного стилю 13 – 14 років не усвідомлюють, як ті чи інші вправи впливають на стан їх просторової організації тіла.

Висновки. У результаті дослідження нами було вивчено стан профілактичної діяльності борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Доведено низький рівень поінформованості борців вільного стилю 13 – 14 років з питань просторової організації тіла людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв АК, Ребар ІВ. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.

2. Арзютов ГМ, Гаврилюк ВО, Чертов ІІ. Розвиток стійкості борців засобами «Вольової пластики». Единоборства. 2016;2:3-8.

3. Бекас О, Паламарчук Ю, Нестерова С, Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018;2(42):135-42.

4. Волков ЛВ, Захарків СЙ, Семенюшко ОІ. Особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку борців вільного стиля при навчанні на різних

етапах багаторічної спортивної підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018;9(103):31-7.

Конарєв Є. Фізична підготовка борців вільного стилю. В: Матеріали XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Дидактико-методичні аспекти фізичної культури» (23 - 24 березня 2017 року). Херсон, 2017. С. 25-32.

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

РЕАЛІЗАЦІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ ЗІ СХІДНИХ ОДНОБОРСТВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ

Сучасні тенденції в сфері професійної освіти пов'язані зі зростанням вимог до педагогічного професіоналізму фахівців у галузі фізичного виховання та спорту, зокрема тренерів. Професійна діяльність тренера спрямована на фізичний і психологічний розвиток вихованців, збереження й зміцнення їхнього здоров'я, розкриття спортивного та особистісного потенціалу, сприяння досягненню ними високих спортивних результатів.

Ключові слова: *освіта, розвиток, спорт, тренер, здоров'я.*

Актуальність. В основу кожного східного одноборства покладено філософські принципи і вчення, дотримання яких сприятиме досягненню гармонії духовного й тілесного, особистісному зростанню й фізичному вдосконаленню, емоційній рівновазі, розвитку прагнення до спортивних досягнень. Прийняття й засвоєння зазначених цінностей, їх демонстрація й пропагування, залучення до опанування цих цінностей – важливе завдання тренера зі східних одноборств, який має бути взірцем для вихованців і стимулювати їх до особистісного й спортивного зростання. Ефективне вирішення тренером зі східних одноборств поставлених

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*