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



МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ДЕРЖАВНОЇ ФІСКАЛЬНОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ І БОЙОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ
ІНСТИТУТ ПРОБЛЕМ ВИХОВАННЯ НАПН УКРАЇНИ
ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ В КИЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ОБ'ЄДНАННЯ ПЕДАГОГІВ І НАУКОВЦІВ УКРАЇНИ

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

МАТЕРІАЛИ
круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки

20 травня 2021 року

Ірпінь
2021

УДК 796.011:37.02
ББК 75.11+74.200
П32

Рекомендовано до друку
Вченою радою ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації
Університету державної фіскальної служби України
(протокол № 10 від 10 червня 2021 року)

Редакційна колегія:

Драган Олена Василівна, проректор з наукової роботи Університету державної фіскальної служби України, доктор юридичних наук, доцент, заслужений юрист України;

Малинський Ігор Йосипович, директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, 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;

Бех Іван Дмитрович, директор Інституту проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, дійсний член Національної академії педагогічних наук України, заслужений діяч науки і техніки України, доктор психологічних наук, професор;

Сергієнко Юрій Петрович, заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, професор кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Діхтяренко Зоя Михайлівна, секретар Вченої ради ННІ СФБПР, відповідальна в Інституті за наукову роботу, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, майстер спорту України з хортингу, голова ГО «Об'єднання педагогів і науковців України», кандидат педагогічних наук, доцент;

Лаврентьєв Олександр Миколайович, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, майстер спорту СРСР з гирьового спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Гаврилюк Валерій Олексійович, доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, кандидат педагогічних наук, доцент.

П32 **Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом** : матеріали круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки (м. Ірпінь, 20 травня 2021 року) / упорядник : З. М. Діхтяренко. – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – 166 с.

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фітнесу та рекреації; теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання; перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні; олімпійські та людські цінності.

Редакційна колегія не завжди поділяє думку авторів
і не несе відповідальності за недостовірність опублікованих даних.
Тези друкуються у авторській редакції.
За точність викладеного матеріалу відповідальність покладена на авторів.

УДК 796.011:37.02
ББК 75.11+74.200

© Університет державної фіскальної
служби України, 2021

ЗМІСТ

ПРОГРАМА круглого столу з міжнародною участю, присвяченого Дню науки та до Декади ННІ СФБПР «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом» 7

МАТЕРІАЛИ
круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки

СЕКЦІЯ 1. ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ В УКРАЇНІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Брухаль В., Ковальчук Д., Марченко К. Л.
Біоритми і працездатність студентів 36

Петрова М. В., Чаплигін В. П.
Особливості сучасних напрямків фітнесу в Україні 39

Сичов С. О., Сиротинська О. К.
Застосування силового фітнесу для єдиноборців-хортингістів у процесі тренувальних занять 42

Чаплигін В. П.
Підвищення здоров'я та працездатності учнівської молоді сучасними напрямами фітнесу 45

Шуманський Р. Т., Чаплигін В. П.
Інноваційні освітні технології в організації занять з фітнесу та рекреації 49

СЕКЦІЯ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НДР У ЗАКЛАДИ СЕРЕДНЬОЇ, ВИЩОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Груша В. В., Діхтяренко З. М.
Хортинг як спосіб життя та система виховання учнівської та студентської молоді в Україні: констатувальний експеримент 52

Довга М. О., Діхтяренко З. М.
Роль хортингу в навчально-виховному процесі студентів-правників: теоретико-методологічні засади 56

Жарук Д. С., Діхтяренко З. М.
Законодавче та нормативно-правове забезпечення розвитку хортингу у вищій освіті (констатувальний експеримент) 61

Кибиш І. В., Діхтяренко З. М.
Хортинг – філософія життя: теоретико-методологічні засади 66

Лелиця В. А., Діхтяренко З. М.
Зв'язок хортингу із інформаційними
технологіями (запитання, тести) 70

Олар В. В.
Функціональні проби серцево-судинної системи:
експериментальні дослідження 74

Онофрей В. С., Діхтяренко З. М.
Порівняльний аналіз національних бойових мистецтв:
хортинг та тхеквондо (теоретико-методологічні засади) 76

Савенок К. О., Діхтяренко З. М.
Історія становення та розвитку національного виду
спорту України – хортингу: теоретичні засади 80

Солодаренко Р. В., Гаврилюк В. О.
Теоретико-методичні проблеми фізичної підготовленості
футболістів першого року тренування 84

Старовойт К. А., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.
Методика навчання руховим діям дітей 86

Трофимович М. А., Діхтяренко З. М.
Нормативно-правове забезпечення розвитку
фізичного виховання в системі освіти України, зокрема, хортингу –
як національного виду спорту 89

Шевченко О. В., Мельнік А. О.
Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури з
використанням технології дистанційного навчання 94

Щербина Ю. В., Пустолякова Л. М.
Фізичне виховання студентів в умовах пандемії
у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця
(впровадження кращих практик науково-дослідних робіт) 96

***СЕКЦІЯ 3. ВІЙСЬКОВА, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА,
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ТА БОЙОВА ПІДГОТОВКА;
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ***

Борсукова Д., Стеценко Г., Олар В. В.
Рухова активність як передумова фізичного
та психічного здоров'я 100

Васьківська Т. В., Гаврилюк В. О.
Теоретико-методичні умови формування здорового
способу життя студентської молоді 102

Данелюк А. К.
Національно-патріотичне виховання в Україні 104

Китрар В. С.
Розвиток морально-вольових якостей майбутніх військовослужбовців 108

Ковальчук Д. В., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.
Дзюдо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей здобувачів вищої освіти 110

Остапенко О. І.
Військово-патріотичне виховання учнів закладів загальної середньої освіти як відповідь на вимоги сьогодення 113

Старовойт П. А., Лаврентьєв О. М.
Харчування футболістів під час навчально-тренувального збору і змагань 116

Старовойт Д. А., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.
Фізичне навантаження в процесі занять силовими вправами 118

Чернявський О. А.
Бойова армійська система (БАрС) на заняттях з вогневої, тактичної, фізичної підготовки та тактичної медицини 120

СЕКЦІЯ 4. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІТНЕС-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ

Брижко А., Романко С., Живолович С. А.
Розвиток фітнес-індустрії в Україні 124

Васьківська Т. В., Чаплигін В. П.
Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні 127

СЕКЦІЯ 5. ОЛІМПІЙСЬКІ ТА ЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ

Анікіна В. В., Крупеня С. В.
Критерії спортивного відбору в баскетболі 131

Барановська Л. М.
Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми психологічної підготовки спортсменів як показника їх підготовленості 134

Волонкович А. Є., Крупеня С. В.
Методика підготовки тренера з обраного виду спорту 136

Гаврилюк В. О., Солодаренко Р. В.
Особливості змін клітинного імунітету у спортсменів-футболістів
в залежності від фізичного навантаження 138

Гаєвий В. Ю.
Підвищення фізичної працездатності студентів
у період їх професійного навчання..... 140

Грек Т. М., Малинський І. Й.
Збереження та зміцнення здоров'я людини –
як однієї з основних цінностей 143

Дишкант М. В., Шастало М. М.
Критерії формування відповідального ставлення
студентів вищих медичних навчальних закладів
до цінностей оздоровчої діяльності..... 148

Мартиненко О. В., Максименко Д. О., Лаврентьєв О. М.
Методика підготовки тренера з самбо 152

Живолович С. А., Марченко К. Л.
Роль психології в підготовці майбутнього
олімпійського чемпіона 154

Плахтій Я. М., Крупеня С. В.
Модель професійної діяльності тренера з кіокушин карате..... 157

Романцов А. Р., Крупеня С. В.
Характеристика планування та проведення
спортивно-масових заходів 159

Романчук К. С., Крупеня С. В.
Основи побудови тренувального процесу борців
у річному циклі підготовки 161

Яцун О. Р., Крупеня С. В.
Особливості організації спеціальної фізичної підготовки
у кікбоксерів масових спортивних розрядів..... 163

СЕКЦІЯ 5. ОЛІМПІЙСЬКІ ТА ЛЮДСЬКІ ЦІННОСТІ

Анікіна В. В.,
здобувач вищої освіти,
ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації
Науковий керівник:
Крупеня С. В.,
к.н. з фіз.вих. і спорту, доцент кафедри хортингу та реабілітації,
Університет ДФС України

КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В БАСКЕТБОЛІ

У публікації, на основі аналізу літературних джерел, зроблено висновок, що дослідження в цьому напрямку пов'язане переважно з вивченням морфологічних особливостей розвитку організму дітей та їх функціональність, їх психологічних якостей, темпів зростання показників тренованості, а також контролем за станом здоров'я дітей, які займаються у секціях з баскетболу.

Ключові слова: *баскетбол, спортивний відбір, діти, здоров'я.*

На кожному етапі, разом з поточним повсякденним піклуванням про спортивне вдосконалення, виявляються як запрограмовані природою генетичні задатки, так і набуті, якісно нові форми їх реалізації. Відбір стає організаційною формою не тільки початкового етапу роботи зі спортсменом, він триває усе наступне спортивне життя у будь якому виді спорту [2, 3]. У своєму досліджені звертаємо увагу на ігрові види спорту, а саме баскетбол.

У системі багаторічної підготовки баскетболістів у відборі виділяють чотири етапи:

- перший – початковий відбір для виявлення здібностей до занять баскетболом;
- другий – визначення перспективності та диференціація (відбір) спортсменів за ігровими функціями (амплуа);
- третій – відбір у команди вищих розрядів;
- відбір у різні збірні команди для участі у змаганнях високого рівня [4, 6, 7].

Поповнення баскетбольних команд вищої кваліфікаційної групи молодими гравцями тісно пов'язане з відбором та комплектуванням груп початкової підготовки спортивних секцій та відділень ДЮСШ, завданням яких є підготовка високотехнічних спортсменів, які володіють сучасним арсеналом прийомів гри і необхідними для їх реалізації фізичними і психічними якостями [2, 3]. Вже на початку свого спортивного шляху баскетболісти виділялися серед однолітків високим зростом, гарним фізичним розвитком, координацією рухів, рухливістю, інтелектом, впевненістю у діях в ігрових умовах, психічною стійкістю. Ці риси розвивалися у процесі навчання і спортивного вдосконалення в системі регулярних тренувань, що дозволило спортсменам добитися високих спортивних результатів [2, 3].

Відбір у баскетболі – багаторічний процес встановлення відповідності інтересів і здібностей спортсменів до вимог баскетболу як виду спортивної діяльності. Необхідність відбору зумовлена тим, що не кожний спортсмен може досягти висот технічної, тактичної та фізичної майстерності. Головне завдання спорту і баскетболу зокрема – це пошук талантів, а тому важливим завданням є вибір кращих, найбільш обдарованих з тих, хто розпочав заняття у спортивних секціях [1]. На кожному етапі спортивного відбору не лише виявляється доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й дається детальна оцінка його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, рівня розвитку фізичних якостей, психічних особливостей, здійснюється аналіз попереднього етапу підготовки – його спрямованості, величини і характеру навантажень, їх адекватності індивідуальним особливостям спортсмена та ін.

Відбір являє собою досить тривалий і багатоетапний процес реалізації комплексних заходів, спрямованих на оцінку перспективності юних баскетболістів і повноцінне комплектування навчальних груп. У групи початкової підготовки приймаються практично всі бажаючі, так як цього вимагає педагогічна етика та психологічні закони спортивної орієнтації.

Протягом перших двох місяців тренери ведуть спостереження за поведінкою і діяльністю дітей при виконанні різних вправ, їх свідомості й активності [5].

Висновки. Вивчення літератури з питань спортивного відбору у баскетболі говорить про те, що є комплексний підхід до досліджуваної проблеми на етапі початкової підготовки баскетболістів-початківців. Дослідження в цьому напрямку пов'язане переважно з вивченням морфологічних особливостей розвитку організму дітей та їх функціональність, їх

психологічних якостей, темпів зростання показників тренованості, а також контролем за станом здоров'я дітей, які займаються у секціях з баскетболу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Борецька Н. Рівні спортивного відбору та роль темпів розвитку фізичних здібностей як критерії відбору в художній гімнастиці / Н. Борецька // зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту [Молода спортивна наука України]. – Львів: НФВ «Українські технології», 2004. – № 4. – С. 43–48.

2. Безмилов М. М. Програма підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Франції / М. М. Безмилов // http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2017-02/2017-02-02.pdf.

3. Безмилов М. М. Система підготовки спортивного резерву та відбір баскетболістів у Литві / М. М. Безмилов, Є. В. Мурзін // Наука в олімп. спорті. – 2016. – № 2. – С. 32–38.

4. Булкина Н. П. К вопросу о системе спортивной подготовки школьных команд по баскетболу / Н. П. Булкина // Фізичне виховання школярів : теорія і практика : зб. статей. – Луганськ, 2009. – С. 41–47.

5. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор / В. М. Волков, В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.

6. Павлова Т. В. Інформаційна значущість показників загальної спортивної обдарованості дітей семи років, при відборі до занять ігровими видами спорту на етапі початкової спортивної підготовки / Т. В. Павлова // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 3(31)13. – Київ: видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 103–109.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев, Олимпийская литература. 2004. – 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).

Наукове видання

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

МАТЕРІАЛИ
круглого столу з міжнародною участю, присвячені Дню науки

20 травня 2021 року

Друкується в авторській редакції

Упорядник	*З. М. Діхтяренко*
Відповідальний за випуск	*Д. Ф. Салахова*
Форматування та комп'ютерна верстка	*О. В. Лисенко*

Здано до друку 05.07.2021. Формат 60 × 84/16
Папір офсетний № 1. Гарнітура «Timens New Roman»
Ум. друк. арк. 9.7
Тираж 150 примирників. Замовлення № 987

Підготовлено до друку Видавничо-поліграфічним центром
Університету ДФС України, 08200, вул. Університетська, 31,
м. Ірпінь, Київська область, Україна

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовлювачів і
розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 5104 від 20.05.2016

Автори спрямували свій науковий пошук на інноваційні освітні технології в Україні: проблеми і перспективи розвитку фітнесу та рекреації; теоретико-методологічні засади вивчення проблеми та впровадження результатів НДР у заклади середньої, вищої та позашкільної освіти; військова, професійно-прикладна, спеціальна фізична та бойова підготовка; національно-патріотичне виховання; перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні; олімпійські та людські цінності.

