

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

ПЗ2

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.

ПЗ2 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 напрямками 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 становлення 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

3. Електронне джерело. Інтернет ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D0%B4%D1%83%D0%BB-%D0%94%D0%B6%D0%B0%D0%B1%D0%B1%D0%B0%D1%80,%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B8%D0%BC>

4. Jim Afremow, THE CHAMPION'S MIND How Great Athletes Think, Train, and Thrive, 2016.

Плахтій Я. М.,

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

МОДЕЛЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА З КІОКУШІН КАРАТЕ

Особливості діяльності тренера пов'язані, передусім, з першочерговою метою, що стоїть перед ним, – досягнення його учнями високої спортивної майстерності внаслідок багаторічного тренування. Велику роль грає така якість, як всеосяжна увага.

Ключові слова. *Діяльність, тренер, мета, спортивна майстерність, тренування, роль, якість, увага.*

Актуальність даної теми ми пов'язуємо з відповідальністю тренерів (в ширшому плані – спортивних менеджерів) за прийняття рішень, що стосуються «проекування» і створення саморозвитку типу «спортсмен (боєць)». Оцінити ефективність своїх дій в цьому плані можна тільки в результаті моделювання: розробки еталонної моделі спортсмена, здатного виграти великі змагання; розробки динамічної моделі досягнення поставленої мети. Системний аналіз рухової (спортивної) діяльності, що лежить в основі моделювання, при цьому відіграє вирішальну роль. Суть його ми перш за все бачимо в реалізації на практиці принципу первинності змагань і вторинності тренування [1, 3, 7].

Іншою умовою при їх розробці є наявність так званої «інформаційної достатності». Це означає, що тренер повинен мати достатнє уявлення про те, що є вхідними та вихідними змінними в досліджуваній системі і які чинники впливають на процес її функціонування в рамках як тренувальної,

так і змагальної діяльності. Якщо рівень інформаційної достатності невисокий, то створити модель, за допомогою якої можна отримувати нові знання про процес підготовки кваліфікованих спортсменів, неможливо. Якщо ж рівень інформаційної достатності великий (тобто система підготовки вже добре вивчена), то питання про створення моделі втрачає сенс, гак як нових знань вона не дасть [2, 5, 6].

Система педагогічного управління підготовкою кваліфікованих бійців кіокушин карате в найзагальнішому вигляді подана в вигляді ланок: встановлення вихідного рівня підготовленості та прогнозування модельних значень основних компонентів підготовленості до змагальної діяльності; організація процесів комплексного контролю за реалізацією даної програми з урахуванням оцінки поведінки організму засобами зворотного зв'язку (сигналів про досягнення запрограмованого результату). Корекція моделі для тренера грає при цьому ключову роль (з позиції системного реагування на потужні стресові фактори і адаптаційні процеси). Йдеться про динамічної інформаційної моделі реагування на проблемні ситуації, що виникають в процесі підготовки кваліфікованих бійців кіокушин карате [4, 8, 9, 10].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Жмарев Н. В. Управленческая и организаторская деятельность тренера / Жмарев Н. В. – Киев : Здоровья, 1980. – 144 с.
2. Макаренко Л. П. Юный пловец : учебпособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Макаренко Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
3. Философский энциклопедический словарь / ред.-сост. Е.Ф. Губский и др. – М.: ИНФРА-М., 1999. – С. 66.
4. Енциклопедичний словник з фізичної культури і спорту. Том 3. Гл. ред. Г. І. Кукушкін. М.: Фізкультура і спорт, 1963. 423 с. URL: <http://sport-history.ru/physicalculture/item/f00/s02/e0002607/index.shtml>
5. Коломойцев Д. А. Социально-психологический анализ в деятельности тренера спортивной группы / Д. А. Коломойцев // Теория и практика физ. культуры. – 1976. – № 6. – С. 13–15.
6. Бабушкин Г. Д. Психология труда тренера по спорту / Бабушкин Г. Д. – Омск : ОГИФК, 1985. – 84 с.
7. Келлер В. С. Функция управления в системе подготовки спортсменов / В. С. Келлер // Теория и практика физ. культуры. – 1975. – № 6. – С. 57–58.
8. Макаренко Л. П. Юный пловец : учебпособие для тренеров ДЮСШ и студентов тренерского фак. ин-тов физ. культуры / Макаренко Л. П. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
9. Наказ Міністерства освіти і науки України від 25.04.2013 № 466 “Про затвердження Положення про дистанційне навчання”, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 30 квітня 2013 р. за № 703/23235.
10. Деркач А. А. Творчество тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 239 с.

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 примірників. 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.

