

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

Романцов А. Р.,
*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*

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАНУВАННЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Останніми роками у нашій країні стрімко розвивається спортивна індустрія, однією з важливих складових якої є проведення спортивних змагань. Спортивні змагання класифікуються за різними признаками: за цілями та місцем проведення, за способом визначення переможців, за масштабом, за формою організації, за характером проведення, за значенням, за змістом програми змагань, за характером допуску учасників, за завданням, за характером організації, за віковими категоріями учасників, за статевими признаками, за професійною орієнтацією учасників.

Ключові слова. *Увага, розвиток, фахівець, фізична культура, спорт, традиції.*

Останнім часом велика увага приділяється розвитку масової фізичної культури і спорту, відродження національних традицій святкування. Спортивні свята і виступи, є сучасними видами організації видовищних заходів, які являють собою комплекс різноманітних спортивних та культурних заходів. Це можуть бути такі великі заходи, як олімпіади, фестивалі, спортивні паради, показові виступи, дитячі спортивні свята і звичайні спортивні змагання. Загальновідомо, що змагання і спортивні свята є переконливим засобом наочної агітації і мають величезне значення в справі популяризації і пропаганди фізичної культури і спорту. Добре організовані і урочисто проведені, вони надовго зберігаються в пам'яті в учасників і глядачів. Однак тільки добре продумана і організована їх підготовка забезпечує необхідний успіх проведення. При цьому масштаб, контингент учасників, умови диктуватимуть специфічні вимоги до їх організації, в яких фахівець в області фізичної культури повинен добре орієнтуватися [6].

Це стосується, перш за все, питань методики проведення церемонії відкриття і закриття змагань, розробки сценарно-режисерського задуму, сценарного і композиційно-постановочного плану спортивних і спортивно-видовищних заходів, утримання етапів підготовки спортивно-масових заходів, розробки документів, що супроводжують їх проведення. В даному посібнику дані зразки основних документів, представлені плани-сценарії [1, 4].

У спортивно-масових заходів педагог привертає увагу хлопців до змісту і форми проведення. Стежить за точністю виконань правил, які відповідають формі і зміст заходів. Під час виконання рухових дій стежить за дозуванням фізичного навантаження, робить короткі вказівки, підтримує і регулює емоційно-позитивне настрій і взаємовідносини грають, привчає їх спритно і стрімко діяти в ігровій ситуації, надавати товариську підтримку, домагатися досягнення спільної мети при цьому відчувати радість [5, 10].

Правильно організовані спортивні заходи повинні надавати благотворний вплив на зростання, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави дітей і підлітків. Велике значення набувають в ході заходів рухливі ігри, утягують у різноманітну, переважно динамічну, роботу різні великі і дрібні м'язи тіла [2].

Відомо, що здоровий спосіб життя, позитивне ставлення до занять спортом і фізичною культурою закладається в шкільні роки. Спортивно-масова робота, вирішує багато найважливіших завдань. Успішність їх вирішення залежить від правильного, чіткого планування та організації методичної роботи в школі в якій беруть активну участь адміністрація школи, класні керівники, медичний працівник школи, батьки, рада старшокласників. Отже, спортивні заходи є діяльність, яка служить інтересам суспільства, реалізуючи виховну, підготовчу і комунікативну функції. Це найбільш яскраво виражається в дитячому віці, оскільки спортивно-оздоровча діяльність учнів проходить в позаурочний час і здійснюється через позакласні форми роботи, тобто суто на добровільних засадах педагога. Прекрасною формою відпочинку є спортивно масові заходи в школі. Беручи участь в таких масових заходах, учні розвиваються, демонструють рухову активність і свої рухові якості. Рухова активність сприятливо впливає на емоційний стан дитини, виховує «стійкий імунітет» до шкідливих звичок. Тільки спільна робота всіх ланок управління школи дає можливість грамотно і доцільно організувати спортивно-масову роботу школи спрямовану на оздоровлення школярів, залучення їх до ЗСЖ [3].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г., Алабин А. В., Бізін В. П. Багаторічне тренування юних спортсменів. – Харків: Основа. – 1993. – С. 243.
2. Бальсевич В. К. Спортивний вектор фізичного виховання в російській школі. – М.: НДЦ «Теорія і практика фізичної культури і спорту», 2006. – 112 с.
3. Варчуків І. С. Фізична культура: навч. посібник. – М., 2003. – 200 с.
4. Віхров К. Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник і К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД. – 2002. – С. 255.
5. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л. В. Волков. – К.: Олімпійська література. – 2002. – С. 296.
6. Гальцов Е. А. Спортивний серпантин: Сценарії спортивних заходів для молодших школярів. – Волгоград: Учитель, 2007. – 191 с.
7. Голощапов Б. Р. Історія фізичної культури і спорту: навч. посібник. – М., 2005. – 230 с.
8. Гусева Е. П. Менеджмент: учебно-методический комплекс. – М.: Издат. Центр ЕАОИ. – 2008. – 416 с.
9. Джексон Р. Руководство по спортивному администрированию / гл. ред. издания на рус. яз. А. А. Кокашинский. – Минск: Изд. ООО «Белорусская олимпийская академия». 2006. – 338 с.
10. Экономика физической культуры и спорта : учеб, пособие / под ред. Е. В. Кузьмичевой. – М.: Физ. культура, 2008. – 472 с.

Романчук К. С.,

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

**ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ
БОРЦІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ**

В основу раціональної періодизації річної підготовки покладено таку побудову тренувального процесу, яка полягає в розвитку максимальної сили або аеробної продуктивності принципово відрізняється від періодизації тренувального процесу, завданням якого є планомірне становлення стану найвищої готовності до головних змагань – багатокомпонентного стану, що залежить від безлічі відносно стабільних і лабільних компонентів.

Ключові слова. *Періодизація, тренувальний процес, підготовка, розвиток, сила, стан, змагання.*

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.

