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

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. Гусєва Е. П. Менеджмент: учебно-методический комплекс. – М.: Издат. Центр ЕАОИ. – 2008. – 416 с.
9. Джексон Р. Руководство по спортивному адмииистрироваїппо / 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.*

Сучасне уявлення про планування підготовки пов’язано з її певної структурою, в якій виділяють мікроцикл, мезоцикл і макроцикли. В мікроциклах тренування називають сукупність декількох тренувальних занять, які разом з відновними днями складають відносно закінчений що повторюється фрагмент загальної конструкції тренувального процесу. Як правило, тривалість мікроциклу становить один тиждень. У спортивних єдиноборствах за спрямованістю тренувальних впливів прийнято виділяти шість блоків побудови тижневих мікроциклів: розвивачий фізичний (РФ); розвиваючий технічний (РТ); контрольний (К); підвідний (П); змагальний (С) і відновний (В) [1, 3, 10].

Мезоцикл – структура середніх циклів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів. Будівельними блоками мезоцикла служать мікроциклах різного типу. В практиці середній цикл тренування містить від двох до шести мікроциклів. Макроцикл тренування передбачає три послідовні фази – придбання, збереження (відносної стабілізації) і деякої втрати спортивної форми. Побудова макроцикла ґрунтується на періодизації цілорічного тренування. На етапі початкової підготовки періодизація тренувального процесу носить умовний характер, так як основне увага приділяється різнобічної фізичної та функціональної підготовки. На цьому етапі підготовки виключно важливе значення має навчання дітей техніці виконання фізичних вправ [2, 4].

Формування рухових навичок і умінь створює необхідну передумову для подальшого вдосконалення рухового апарату. Важливо прагнути до тому, щоб юний спортсмен з самого початку опановував основами техніки цілісних вправ, а не їх окремими елементами. Такий підхід до навчання рухових дій дозволить ефективно розуміти і вивчати техніко-тактичний арсенал вільної боротьби. Річний цикл підготовки включає підготовчий, змагальний і перехідний періоди. При плануванні річних циклів, в підготовчому періоді засобами ЗФП вирішуються завдання подальшого підвищення рівня різнобічної фізичної та функціональної підготовленості і на цій базі підвищення рівня спеціальної фізичної працездатності. Тривалість підготовчого періоду 6–9 тижнів. Цей період поділяється на два етапу – загальної підготовки і спеціальної підготовки. Розподіл тренувальних засобів здійснюється за допомогою тижневих мікроциклів. У них передбачається певна послідовність і повторюваність занять різної спрямованості і навантаження [7, 8, 9].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. Бондарчук – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.

2. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса. – К.: Здоровья, 1989. – 192 с.

3. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: монография / Е. К. Козлова. – К.: Олимп, лит., 2012. – 368 с.

4. Медведь А. В. Повышение эффективности подготовки борцов высокого класса посредством моделирования соревновательной деятельности / А. В. Медведь, А. М. Шахлай, А. А. Медведь / Мир спорта. – 2008. – № 1 (30). – С. 16-20.

5. Новиков А. А. Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А. А. Новиков, О. С. Морозов, Г. Ф. Васильев [и др.] / Вестник спортивной науки. – 2014. – № 3. – С. 3–8.

6. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту: монографія / В. Г Олешко. – К.: Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.

7. Павленко Ю. О. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія / Ю. О. Паленко. – К.: Олімп, літ-ра, 2011. – 312 с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учеб, для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. –808 с.

9. Платонов В. Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2010. – 310 с.

10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп, лит., 2013. – 624 с.

Яцун О. 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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У КІКБОКСЕРІВ МАСОВИХ СПОРТИВНИХ РОЗРЯДІВ

Важливим складником у структурі підготовленості кікбоксерів є силові та часові показники ударних прийомів, також координаційних здібностей і гнучкості. Фізична підготовка спортсменів є складною динамічною системою, структура і зміст якої змінюється в залежності від етапу багаторічного спортивного вдосконалення.

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.

