

**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 ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ»
(в умовах воєнного стану)**

27 травня 2022 рік

Ірпінь, 2022

*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 Наталія 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 Юрївна, 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».

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 terenowych 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
Лаврентьев 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 однокласників 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
Пстухова 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 навчальній діяльності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного 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

України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання [колективна монографія] / Упоряд.: О.М. Вацеба, Ю.В. Петришин, Є.Н. Приступа, І.Р. Бондар. – Л.: Редакційно-видавничий центр ЛДІФК; НВФ «Українські технології», 2005. – 296 с.
2. Козина Ж.Л. Комплексное применение оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса для повышения психофизиологических возможностей студентов / Ж.Л. Козина, А.С. Ильницкая А.С., Н.А. Пащенко, М.В. Коваль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХОВНОКУ – ХДАДМ.– 2014. – № 3. – С. 23 – 29.
3. Кремень В.Г. Синергетика в освіті: контекст людиною центризму / В.Г. Кремень, В.В. Ільїн. – К. : Педагогічна думка, 2012. – 366 с.
4. Лазоренко С.А. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів в умовах регіону : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.А. Лазоренко. – Д., 2012. – 20 с.
5. Путров С.Ю. Педагогічні умови формування позитивного ставлення до фізичного виховання студентів технічного університету: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / С.Ю.Путров. – К., 2008. – 352 с.

Крупеня С. В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

Живолович-Рябіна С.А., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЖІНОК У РІЗНИХ ВІКОВИХ ПЕРІОДАХ

Традиційно розглядаючи питання щодо особливостей оздоровчої фізичної

культури та фізичної реабілітації жінок, досліджують періоди вагітності, після пологовий період. Недостатньо вивчені та розроблені питання особливостей утримання фізичної реабілітації у зрілому та у літньому віці жінки. Специфіка фізіологічних процесів у різні періоди життя жінки супроводжується розвитком суто «жіночих» захворювань, які потребують особливих підходів до відновлення.

Ключові слова: жінки, вікові періоди, реабілітація жінок.

Актуальність. Зрілий та літній вік жінки сумарно може обчислюватися 40-50 роками життя. Ці роки характеризуються двома піками: у зрілому віці пік професійної діяльності; у передпенсійному та частково у літньому віці пік соціальних досягнень — становищем у суспільстві, авторитетом, реалізацією цікавих для суспільства справ. Збереження якості життя та здоров'я на цих життєвих відрізках є важливим соціально-економічним завданням держави. Особливістю супроводжуючої жінок аналізованого віку є накопиченням різних відхилень у діяльності основних систем організму, які потребують своєчасного усунення, та розробки спеціальних програм фізичної реабілітації.

Мета дослідження. Показати необхідність окремого вивчення та розробки програм фізичної реабілітації жінок у різні вікові періоди з характерними «жіночими» захворюваннями.

Результати дослідження. Найбільш поширеними захворюваннями, що потребують розгляду, є метаболічний синдром, клімакс, остеопороз, онкологічні захворювання (рак матки, рак молочної залози), нетримання сечі (інконтиненція), зниження сексуальної активності та ін [5].

Остеопороз щодо вивченої патології з точки зору використання фізичних вправ. Бурхливий розвиток денситометрії, особливо в останні 15 років як неінвазивного методу, дозволяє здійснювати діагностику мінеральної щільності кісткової тканини та своєчасно застосовувати різноманітні методики корекції [1].

Делікатною та недостатньо розробленою темою залишається зміст фізичної реабілітації при нетриманні сечі. Дієвою немедикаментозною методикою у боротьбі з нетриманням сечі, як і раніше, залишається комплекс вправ Кегеля, заснований на

використанні трьох спеціальних вправ – напруга та розслаблення м'язів тазового дна з інтервалом 3 сек., максимально швидко напружувати та розслаблювати м'язи таза. Для тренування сечового міхура також рекомендовано використання методу поведінкової терапії, що полягає в спорожненні зазначеного органу за певним графіком з інтервалами, що збільшуються. Так досягається повний контроль над процесом сечовипускання [3].

Для жінок прооперованих щодо раку молочної залози рекомендовано використання фізичних вправ для профілактики тугорухливості у плечовому суглобі, лімфостазу.

Більшість авторів стверджують, що жінкам старших вікових періодів потрібне розширення рухової активності та використання різноманітних форм лікувальної фізичної культури [2].

Актуальність даних тверджень пов'язана також з тривалістю життя, що неухильно зростає, якість якої доцільно зберігати на всьому її протязі, чому більшою мірою сприяє оптимальний руховий режим.

Своєчасна корекція притаманних жінок захворювань найдоступнішими засобами фізичної реабілітації актуальна і соціально значуща [4].

Висновки.

1. Відновлювальні заходи, що пропонуються, обмежуються комплексами лікувальної гімнастики без методичних рекомендацій та розробок програм фізичної реабілітації на кілька місяців із застосуванням різних форм, диверсифікованих за періодами.

2. У програмах фізичної реабілітації необхідно комплексувати як засоби, і інші немедикаментозні засоби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вакуленко Л. О. Клапчук В. В., Вакуленко Д. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії : підручник. Тернопіль: ТДМУ, 2018. 372 с.
2. Вакуленко Л.О., Прилуцька Г.В., Вакуленко Д.В., Прилуцький П.П.. Лікувальний

масаж : підручник. 3-є вид. без змін. Тернопіль. ТДМУ, 2016. 468 с.

3. Козак Д.В. Давибіда Н.О. Лікувальна фізична культура : посібник. Тернопіль. ТДМУ, 2016. 108 с.

4. Лікувальна фізична культура : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 33 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини”, вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/216>

5. Лікувальна фізична культура в акушерстві і гінекології : анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 7 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини”, вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/240>

Нагорна О. Б., Національний
університет водного господарства та
природокористування

ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ ПІДЛІТКІВ З ДИТЯЧИМ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Вища мета реабілітації людини з інвалідністю – це інтеграція у суспільство. При цьому спільнота має сприймати особистість з обмеженими можливостями як партнерів у взаємодії. Підлітки з інвалідністю, що супроводжується руховими розладами, значно обмежені в участі у житті соціуму, зменшується їх участь у різних формах життєвої активності, їм складно обрати та реалізувати напрям розвитку своїх природних здібностей.

Ключові слова: психомоторні порушення, обмеження рухливості суглобів, соціалізація, Міжнародна класифікація функціонування.

Основний виклад теми. Одним із викликів сучасності є необхідність максимального розвитку творчого, спортивного, інтелектуального потенціалу осіб з

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