

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Харківська державна академія фізичної культури і спорту
Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
Міжнародний науково-технічний університет
імені академіка Юрія Бугая
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ІМЕНІ С. БУБКИ»**



Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція
РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
В ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ГЕНОФОНДУ
НАЦІЇ

19-20 квітня 2023 р.

м. Полтава

УДК 796.011.1(062)

Р 68

Редакційна колегія:

Фазан В. В. – проректор з наукової роботи, доктор теологічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка – *головний редактор*.

Хоменко П. В. – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Квак О. В. – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Гогоць В. Д. – заступник декана, старший викладач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Денисовець Т. М. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Донець О. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Сококонь О. А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Мироненко С. Г. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Шапаренко І. Є. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні

Р 68 генофонду нації: мат-ли всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 19-20 квітня 2023 р.). – Полтава : Сімон, 2023. – 231 с.

У збірник включено тези доповідей науковців, спеціалістів у галузі методики фізичного виховання та спорту, студентів, магістрантів та аспірантів. Розглянуто актуальні проблеми фізичного виховання, розвитку організму спортсмена, його морфо-функціональних та техніко-тактичних характеристик. Акцент зроблено на фактори росту спортивних показників та критерії відбору і дозування навантаження у конкретних видах спортивної діяльності.

Відповідальність за зміст та достовірність опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

© Колектив авторів, 2023

© ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2023

© Сімон, 2023

умовно названа «Школою радості» павлиські діти брали участь у різноманітних спортивних іграх. За допомогою учнів старших класів був обладнаний ігровий майданчик, поставлені гойдалки, школа була забезпечена достатньою кількістю м'ячів, скакалок. У другому класі діти захоплювалися метанням диска та м'яча, лазінням по жердині й канату, грали у настільний теніс тощо. Звичка до ранкової гімнастики, яка виробилась у «Школі радості», продовжувала підтримуватись у підготовчій школі. Після гімнастики на свіжому повітрі діти приймали душ, влітку купалися в ставку, плавали, а в зимові місяці обливалися водою до пояса. Осінні, зимові та весняні канікули школярі проводили на свіжому повітрі – у походах, у лісі, горах. Як і в «Школі радості» діти ставали на лижі, каталися з гірок, організовували змагання. Літні канікули використовувалися також для загартовування організму, зміцнення здоров'я дітей.

– Проаналізуйте з прочитаного уривку заходи щодо збереження здоров'я дітей, які проводилися у Павлиській середній школі, де директором був відомий вітчизняний педагог Василь Олександрович Сухомлинський (1918–1970 рр.).

– Запропонуйте Ваші варіанти вирішення проблеми загартування організму, зміцнення здоров'я дітей.

Висновки. Отже, навчити професії вчителя неможливо, але навчитися їй можна. Стане вчитель майстром чи ні, залежить не лише від системи навчання, а насамперед від зусиль тих, хто вчиться. Потрібно усвідомити орієнтири самовдосконалення та шляхи його здійснення.

Література:

1. Зязюн І. А. Особистісно-авторське відтворення вчителем досвіду педагогічної майстерності і його діагностика. Професійно-технічна освіта. 2007. № 1. С. 9-10.

2. Теорія і технологія розв'язання педагогічних задач : навч. посіб. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 156 с.

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Світлана Підлужна, Наталія Корчан

На сучасному етапі розвитку суспільства спорт є однією з небагатьох галузей людської діяльності, яка сприяє зростанню національного престижу держави, зміцнює міжнародне реноме держави й віддзеркалює справжній рівень спроможності провадженої нею соціальної політики, що розкривається в успіхах змагальної діяльності спортсменів, які представляють інтереси держави на світовій спортивній арені. Виходячи з визнання безумовної значущості оптимального стану здоров'я спортсменів для досягнення високих результатів, здоров'язберігальний напрям у сучасній системі підготовки спортсменів набуває особливого значення та перебуває на стадії активного розвитку.

Здоров'я спортсмена розглядається як величина професійно значуща, яка є основою його надійності в умовах спортивних змагань та перспективності на етапах

процесу багаторічної підготовки. Системний аналіз спеціальної науково-методичної літератури, вітчизняного й зарубіжного практичного досвіду, об'єднаних проблемою охорони здоров'я спортсменів у процесі етапів першої стадії багаторічної підготовки, свідчить про єдність думки фахівців стосовно збільшення кількості негативних тенденцій у стані соматичного здоров'я юних спортсменів, зумовлених дисонансом між функціональними резервами організму, який росте, та факторами тренувальної діяльності; приросту показників поширеності патологічних порушень у діяльності провідних соматичних систем організму.

Визначено, що проблема функціональних порушень опорно-рухового апарату у спортсменів є однією з найважливіших для досягнення найвищого спортивного результату й профілактики виникнення та прогресування захворювань. Сучасний спорт характеризується зростаючими вимогами до фізичної підготовленості спортсменів, що зумовлює все більший обсяг й інтенсивність тренувальних навантажень, починаючи з перших кроків у спорті. Усе це зумовлює необхідність вивчення та оцінки можливостей усіх систем організму юних спортсменів, їх взаємозв'язку, їх вплив на спортивні досягнення. Серед індивідуальних особливостей організму спортсмена великий інтерес представляють морфологічні показники, частина з яких впливає на прояв різних рухових якостей, працездатність, особливості техніки й спортивні досягнення. Проте питанням, пов'язаним зі збереженням здоров'я спортсменів-початківців, не приділяється належної уваги. Між тим, опорна та рухова функції скелетної системи забезпечують виконання рухів, рухових дій і діяльності, статодинамічну стійкість тіла і здатність скелета витримувати великі фізичні навантаження, що для спорту має вирішальне значення. Невідповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму юних спортсменів, нераціональна побудова змісту навчально-тренувального процесу, відсутність заходів щодо профілактики захворюваності й травматизму – усе це чинить негативний вплив на функціональний стан опорно-рухового апарату спортсменів, який значно посилюється під час формування та росту скелетної системи, коли побудова процесу навчально-тренувальних занять юних спортсменів відбувається без урахування анатомо-фізіологічних особливостей організму, що перебуває в стані розвитку.

Усі причини виникнення порушень у стані здоров'я спортсменів можна розділити на екзогенні та ендогенні. До екзогенних відносять організаційні й методичні причини:

- організаційні: недостатній професійний рівень тренера, незадовільне матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу та санітарно-гігієнічний стан місць проведення занять, велика кількість дітей, які займаються одночасно тощо;

- методичні: порушення принципів поступовості й індивідуалізації фізичних навантажень, невідповідність пропонованих навантажень та функціональних і психічних можливостей організму дитини, недостатня й неадекватна розминка, рання вузька спортивна спеціалізація, недоліки системи відбору, зокрема допуск до тренувань дітей із порушеннями в стані здоров'я; відсутність спеціальних заходів щодо профілактики травматизму; недооцінка тренером вікових та індивідуальних особливостей юних спортсменів і, як наслідок, неадекватне навчально-тренувальне

навантаження негативно позначаються на стані здоров'я, знижуючи резистентність дитячого організму в цілому.

- Ендогенні причини зумовлені індивідуальними особливостями спортсмена, у тому числі недостатньою техніко-тактичною та фізичною підготовленістю, психоемоційною нестійкістю, індивідуальною схильністю до певних захворювань та вже наявними порушеннями в стані здоров'я (гостра й хронічна патологія).

Розглядаючи питання ендогенних причин передпатологічних і патологічних станів ОРА в юних спортсменів, треба приділити окрему увагу вродженій асиметрії довжини нижніх кінцівок, яка не може не позначатися на руховому стереотипі. У практиці спортивної медицини це особливо актуально, оскільки така асиметрія нерідко використовується для підвищення спортивних досягнень. У 75 % людей ліва нога довша за праву (різниця досягає в середньому 0,8 см). Частота виявлення серед юних атлетів осіб з асиметрією істинної довжини ніг більше ніж 10 мм дуже висока – 33,25 %. Аналіз функціонального стану ОРА в юних спортсменів показали, що тут, передусім, треба звернути увагу на досить високу частоту виявлення в них різних порушень стану кісток таза. Із шести проаналізованих спортивних спеціалізацій певну групу ризику в цьому контексті становлять представники трьох із них – плавання, легкої атлетики й хокею. Водночас наголошено, що серед дітей, які не займаються спортом, на відміну від юних атлетів, виявлено лише два види подібних порушень – правосторонню флексію (2,56 %) і торзію (15,38 %).

Нині науковцями запропоновано різні методи профілактики порушень функціонального стану ОРА. Так, спеціалісти вказують на виняткову роль вправ гімнастики та спеціальних фізичних вправ під час лікування та профілактиці плоскостопості й удосконалення функції суглобів, зв'язок і м'язів стопи, сприяють загальному зміцненню ОРА. Серед спортсменів ігрових видів спорту, для яких характерні порушенням ОРА, – плоскостопість, профілактику якої варто спрямовувати як на зміцнення системи, що підтримує склепіння стопи за рахунок фізичних вправ, так і на застосування адекватних методів діагностики її стану порушення опорно-ресорних властивостей стопи.

Важливим засобом у системі профілактики нефіксованих порушень органів опори є рухливі спортивні ігри, а також арсенал різноманітних видів рухів, таких як біг, стрибки, лазіння, повзання, метання, вправи на нестійкій опорі тощо. Відомо, що поряд зі спеціальними фізичними вправами, вони займають особливе місце в кінезітерапії, забезпечуючи комплексний вплив на організм юного спортсмена й високу емоційну насиченість. Цінність включення рухливих ігор у комплекс заходів із профілактики травматизму полягає в можливості активного й одночасного впливу на психофізіологічну та моторну сфери юних спортсменів. При цьому той чи інший характер відповіді рухових реакцій і вибір правильних дій у ході гри зумовлюють широке включення механізмів свідомої, активної й творчої діяльності.

Звідси випливає, що фахівець з фізичної реабілітації має володіти здоров'язбережувальними технологіями, які можна розподілити на такі групи: медичні, психологічні, педагогічні, соціально-педагогічні та технології фізичної культури і спорту. У науковій літературі відповідно характеру діяльності виділяють такі види здоров'язбережувальних технологій: вузькоспеціалізовані та комплексні. До вузькоспеціалізованих належать: медичні; освітні; соціальні; психологічні. До

комплексних здоров'язбережувальних технологій належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я; педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя. У медичному аспекті оздоровчі технології розглядаються з точки зору збереження та відновлення здоров'я в результаті побудови послідовності факторів, що запобігають руйнуванню здоров'я при створенні системи сприятливих умов для здоров'я. Основними складовими здоров'язбережувальних технологій науковці виокремлюють медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі та лікувально-оздоровчі. Максимальна мета оздоровчих технологій у медицині – сприяти одужанню від хвороби з мінімальною втратою здоров'я та підтримати гомеостаз організму та його адаптацію на фізіологічному рівні.

Розуміння процесів, що проходять в опорно-руховому апараті під впливом фізичних навантажень в умовах несприятливих екологічних чинників, дозволить тренерам і педагогам з фізичного виховання підійти до питань управління та коригування процесами росту та формоутворення скелета молодих людей та провести профілактично-лікувальні заходи щодо покращення структурно-функціонального стану кісткової тканини людей, які займаються фізичною культурою, або мають подібні професійні особливості.

Література:

1. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів Навчальний посібник Запоріжжя, 2016.

2. Шепелєв А.Є. Особливості опорно-рухового апарату спортсменів при фізичних навантаженнях / А.Є.Шепелєв // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції "Сучасні проблеми фізичного виховання та спорту школярів і студентів України" – Суми. Вид-во Сумського державного педагогічного університету ім. А.С.Макаренка, 2003.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Владислав Подшивалов

Важливим завданням реформування освіти в Україні є забезпечення умов формування особистості, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку та здатності до розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення.

На думку більшості науковців рівень педагогічних кадрів фізичного виховання в галузі формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя перебуває на дуже низькому рівні, який не відповідає сучасним вимогам. При цьому у більшості вчителів не сформовані здібності до емпатії, знання вікових і статевих особливостей розвитку учнів, розуміння мотивів їхнього поведіння, внутрішнього світу дитини [1; 3].

Сучасні умови вимагають від фахівця в галузі фізичного виховання все більш інтегрованих психолого-педагогічних і медико-біологічних знань для здійснення успішної організації оздоровчої і просвітительської діяльності серед населення, формування високого рівня культури здоров'я [2].

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗАСОБАМИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ <i>Софія Неділько, Євгенія Шостак</i>	76
СПЕЦИФІКА СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ <i>Анатолій Немудрий</i>	79
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ <i>Денис Овсянніков</i>	81
ПЕЛОЇДОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ <i>Наталія Пархоменко</i>	83
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ <i>Валерій Пащенко</i>	88
РОЗВ'ЯЗАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ СИТУАЦІЙ ЯК ФАКТОР ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ <i>Олександра Педан</i>	89
МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ <i>Світлана Підлужна, Наталія Корчан</i>	90
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ <i>Владислав Подшивалов</i>	93
МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ АКТИВНИМИ ЗАСОБАМИ НАВЧАННЯ <i>Віктор Подшивалов</i>	95
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИКЛАДНОЇ ГІМНАСТИКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ <i>Володимир Прапiрний</i>	98
ОРГАНІЗАЦІЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З АЛІМЕНТАРНИМ ОЖИРІННЯМ <i>Володимир Бельмас</i>	101
ОСНОВНІ ПРОЯВИ ХВОРОБ ОРГАНІВ ДИХАННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ <i>Антон Величко</i>	104