

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації  
Кафедра фізичного виховання та спорту**

**Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції**

**«Актуальні проблеми фізичного  
виховання та спорту в сучасних умовах»**

**17 ЛИСТОПАДА 2022**

**Збірник наукових праць**



**Дніпро 2022**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДНІПРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

**Факультет медичних технологій діагностики та реабілітації  
Кафедра фізичного виховання та спорту**

Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції

**«Актуальні проблеми фізичного  
виховання та спорту в сучасних умовах»**

**17 ЛИСТОПАДА 2022**

Збірник наукових праць

**Дніпро 2022**

**УДК 796.011.1(06)**

**A 43**

**Відповідальний редактор:**

Горпинич О. О. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара

**Редакційна колегія:**

Глоба Т. А. кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (відповідальний секретар);

Мартінова Н. П., кандидат педагогічних наук, доцент;

Пічурін В. В., кандидат медичних наук, доцент.

A 43 Матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ. Дніпро, 2022. 221 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають питання щодо якісних характеристик результативності освітнього процесу з фізичного виховання, спорту та реабілітації на сучасному етапі.

49107, м. Дніпро, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, вул. Казакова, 24А, Палац спорту, кафедра фізичного виховання та спорту; e-mail: Tatyana.Globa05@gmail.com

© Тексти авторів

© Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

© Кафедра фізичного виховання та спорту

## ЗМІСТ

<b>Агалаков В.С., Петросян Д.А.</b> Фізична активність під час бойових дій для студентів вищих навчальних закладів.....	7
<b>Агалаков В.С., Петросян Д.А.</b> Формування спортивних навичок у студентів.....	11
<b>Баннік В.О.</b> Аналіз викладання фізичної культури для студентів з обмеженими можливостями у різних країнах світу.....	15
<b>Белік С.О.</b> Дискримінація в українському спорті.....	18
<b>Біленко Д.О.</b> Підтримання необхідного обсягу рухової активності студентів в дистанційному режимі навчання.....	21
<b>Білоус К.С.</b> Аналіз досвіду зарубіжних фахівців з підвищення ефективності фізичного виховання учнівської молоді.....	24
<b>Бобков І.В.</b> Особливості організації практичних занять з фізичної культури для студентів ЗВО спеціальної медичної групи.....	28
<b>Горпинич О.О., Олександрова К.О.</b> Сучасні способи залучення здобувачів вищої освіти до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування.....	33
<b>Горпинич О.О., Олександрова К.О.</b> Значення стретчингу для підвищення рівня гнучкості та покращення функціонального стану здобувачів вищої освіти.....	36
<b>Денисова М.О., Комисарик Є.О.</b> Фізична реабілітація як головна частина реабілітаційного процесу.....	41
<b>Діденко К.Р.</b> Рухова активність студентів закладів вищої освіти під час психічного перевантаження.....	44
<b>Дорошенко Д.Є.</b> Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти.....	48
<b>Дудченко С.</b> Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізична культура» студентів ЗВО в умовах воєнного стану.....	53
<b>Зайченко А.В.</b> Оздоровчі технології у навчальному середовищі та фізичному вихованні учнів початкової школи.....	58
<b>Кашперова С.В.</b> Організація харчування спортсменів як засіб покращення тренувального процесу.....	61
<b>Клименко К.О.</b> Історичний огляд та сучасне впровадження принципів олімпізму.....	66
<b>Коваленко Є.В.</b> Використання популярних оздоровчих методик студентською молоддю на самостійних заняттях з фізичної культури.....	69

<b>Плахотніченко А.В.</b> Відношення до академічної доброчесності в Україні та країнах Європи (Теоретичний аналіз).....	155
<b>Погорєлова А.М.</b> Порівняльний аналіз розвитку витривалості засобами ходьби та бігу у ЗВО.....	159
<b>Постоєнко К.С.</b> Пілатес як засіб фізичної реабілітації при остеохондрозі поперекового відділу хребта.....	163
<b>Прудко Є.А.</b> Актуальні проблеми фізичного розвитку студентів.....	167
<b>Самарська В.</b> Фітнес як засіб психологічного розвантаження студентської молоді.....	170
<b>Солонько К.О.</b> Особливості розвитку Європейської фізичної культури у період середньовіччя та епохи відродження.....	174
<b>Телушко В.О.</b> Актуальні проблеми фізичної реабілітації з патологією опорно-рухового апарату.....	178
<b>Фоменко Д.В.</b> Порівняльна характеристика організації дистанційних занять з фізичної культури в Україні та країнах Європи.....	183
<b>Хотієнко С.В., Дмитренко Ю.В.</b> Ментальні аспекти фізичної рекреації в західноєвропейському суспільстві: паралелі між середньовіччям та сьогоденням.....	187
<b>Цвігун О.В.</b> Використання фізичних вправ в профілактиці та лікуванні гіпотонічної хвороби.....	192
<b>Чекмарьова Н.Г., Матлахов М.В., Євенко О.М.</b> Рухова активність – необхідна складова життєдіяльності організму людини.....	195
<b>Шишко Д.</b> Застосування управлінських принципів в спорті.....	199
<b>Щасна А.О.</b> Напрями йоги як повноцінні тренування для підтримки фізичної форми.....	203
<b>Щербаченко О.О.</b> Використання фізичних вправ в лікувальній фізичній культурі.....	207
<b>Ящишина А.К.</b> Використання методики Євмінова у лікуванні сколіозу.....	212
<b>Ящишина А.К.</b> Розвиток паркуру в Україні.....	216

своєрідним внутрішнім біологічним неспецифічним подразником, який надає універсальну живильну дію на весь організм. Вони нормалізують і стимулюють більшість процесів в організмі пацієнта, здійснюють позитивний вплив на нього.

#### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Андрущенко Е. В., Красовська Е. А. Функціональні захворювання серцево-судинної системи і органів дихання. ДО.: Здоров'я, 1990. 149 с.
2. Апанасенко Т. А., Вовків В. В., Науменко Р. Г Лікувальна фізкультура при захворюваннях серцево-судинної системи ДО.: Здоров'я, 1987. 117 с.
3. Епифанов В. А. Апанасенко Г. Л. Клинико – фізіологічне обґрунтування лікувального застосування фізичних вправ. /Лікувальна фізкультура і лікарський контроль / Під ред. Епифанова В. А. і Апанасенко Г. Л. - М.: Медицина, 1990. С. 71–81.
4. Довідник дільничного терапевта по фармакотерапії/під ред. М. В. Бочкарьова та Є. А. Мухіна. Кишинів: Картя молдовеняске, 1986. 784 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Видавництво НУФВСУ "Олімпійська література", 2005. 487 с.

*Науковий керівник: кандидат медичних наук, доцент В. В. Пічурін*

**Н. Г. Чекмарьова**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Український державний університет науки і технологій*

**М. В. Матлахов**

*старший викладач  
Український державний університет науки і технологій*

**О. М. Євєнко**

*студент факультету якості та інженерії матеріалів  
Український державний університет науки і технологій*

#### **РУХОВА АКТИВНІСТЬ – НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ**

*Анотація.* В статті представлені матеріали щодо рухової активності, як одного з головних чинників життєдіяльності людини. Визначено позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність організму людини.

*Ключові слова:* рухова активність, здоров'я, функціонування організму, тривалість життя, фізична культура.

*Summary.* The article presents materials on motor activity, as one of the main factors of human life. The positive influence of health-improving physical culture on the motor activity of the human body has been determined.

*Key words:* physical activity, health, body functioning, life expectancy, physical culture.

**Постановка проблеми.** Рухова активність – це не тільки здібність високоорганізованої матерії, а також необхідна умова самого життя, його еволюції [1].

Хід еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування її органів та систем в умовах активної рухової діяльності. Від активної скелетної мускулатури залежить резервування енергетичних ресурсів, економне їх використання у спокої та у результаті – укріплення здоров'я та тривалості життя.

В основі здоров'я лежать процеси адаптації, які направлені на підтримку рівноваги внутрішньої середовища організму (гомеостазу). Серед факторів, які визначають здоров'я, 50% відносяться до образу життєдіяльності (харчування, ритм життя, рівень рухової активності, інтелектуальне та емоційне напруження); 22,5% – до шкідливих звичок (споживання алкоголю, тютюнопаління, наркоманія); 20% – до екологічних факторів; 7,5% – до медичного забезпечення [2]. Серед цих факторів – одним із головних є рівень рухової активності – ефективний засіб нормального розвитку та оздоровлення підростаючого покоління, оздоровлення осіб літнього і похилого віку.

У житті людини генетично запрограмований об'єм рухової активності і тільки у випадку її щоденної реалізації організм може оптимально розвиватися. Природна біологічна потреба людини у рухах позначається науковим терміном – кінезифілія [1].

Останніми десятиріччями у найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [3]. В українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім, серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [4, 5, 6, 7, 8].

У нашій роботі поставленні питання розкрити біологічної потреби організму людини у руховій активності та обґрунтувати позитивний вплив оздоровчої фізичної культури на рухову активність та тривалість життя.

Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальний зріст і розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опір до захворювань. Саме у період зростання організм найбільш чутливий до впливу різних несприятливих факторів середовища, у тому числі й до обмеження рухової активності.

Потреба у русі (кінезифілія) – біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Енергетичний фонд та функціональний стан різних органів і систем у кожному віковому періоді знаходяться у тісному взаємозв'язку з особливостями функціонування скелетної мускулатури. При цьому, чим інтенсивніша рухова активність тим більше виражені основні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності та тривалість життя організму.

Гіпокінезія – обмеження кількості та обсягу рухів, обумовлене способом життя, особливостями професійної діяльності, постільним режимом під час хвороби та іншими факторами. Часто гіпокінезія супроводжується гіподинамією – зменшенням м'язових зусиль, які витрачаються на підтримування пози, переміщення тіла у просторі, фізичну роботу.

Низький рівень рухової активності справляє складний вплив на організм людини. Різноманітність причин дефіциту рухів, ступінь його вираження та тривалість створюють необмежені можливості для змін в організмі: від адаптаційно-фізіологічних до патологічних.

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи, зниження життєвої ємності легень (ЖЄЛ), станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину у крові. Захворюваність людини в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, що пов'язано зі зниженням загальної неспецифічної резистентності.

Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції росту та розвитку у період найбільшої пластичності та схильності впливу навколишнього середовища, сприяє їх обмеженню і неповноцінному використанню генофонду. Результатом цього є низькі рівні фізичного розвитку та функціональних спроможностей, що важко компенсуються у зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування.

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний із підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин. У результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем.

Розрізняють загальний і спеціальний ефект фізичних вправ, а також їх опосередкований вплив на чинники ризику.

Загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційній тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат. Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується стійкість до простудних захворювань. Проте використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – обмеження імунітету і підвищенню сприйнятливості до інфекційних захворювань. Негативний аналогічний ефект може бути отриманий і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження.

Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця у стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності.

Таким чином, оздоровчий ефект занять масової фізичної культурою пов'язаний перш за все з підвищенням аеробних можливостей організму, рівня загальної витривалості і фізичної працездатності. Всі ці дані свідчать про позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини.

Розглядаючи проблему здоров'я людини з позиції ролі фізичної культури у реалізації генетично запрограмованої тривалості життя індивіда, логічним є формулювання терміну «здоров'я», як психофізичного стану людини з великим обсягом функціональних резервів, як основи її повноцінного біосоціального існування, високої фізичної і інтелектуальної працездатності, стійкості щодо впливу чинників довкілля, високої імунної реактивності та відсутності патологічних відхилень в організмі.

Важливим чинником збільшення тривалості життя та зміцнення здоров'я є заняття фізичними вправами. Сьогодні доведено, що оптимальна за величиною рухова активність може підняти власну межу тривалості життя. Ця залежність тривалості життя від рівня рухової активності генетично зумовлена і є специфічною видовою особливістю організму.

**Висновки.** Таким чином, фізичні вправи є могутнім специфічним чинником адаптації людини до дії самих різноманітних подразників.

Слід пам'ятати, що позитивний ефект спортивних занять у молодому віці короткотривалий, і, щоб підтримувати здоров'я на належному рівні, необхідно продовжувати посильні фізичні тренування на протязі життя людини.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Земцова И. И. Спортивная физиология: учеб. пособие для студентов вузов / И. И. Земцова. - К.: Олимп. л-ра, 2010. 219 с.
2. Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белов. - М.: "Химия", 1993, 400 с.
3. Janssen I. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth / I. Janssen, A. Leblanc // International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity – 2010. – P. 7–40.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман . – М.: Физкультура и спорт, 1990. 208 с.
5. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. В. Дутчак. – К., 2009. 40 с.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
7. Москаленко Н. В. Физическая подготовленность и здоровье студенток / Н. В. Москаленко, Т. В. Сычова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2010. - № 2 С. 125–126.
8. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт. Медицина. – 2006. - № 2. С. 3–14.

Матеріали Регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах»: збірник наукових праць. ДНУ ім. О. Гончара. Дніпро, 2022. 221 с.

Всі статті збірника зберігають авторську редакцію. Відповідальність за зміст, грамотність, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій.

Укладач: Т.А. Глоба  
Верстка та дизайн: Т.А. Глоба

Адреса оргкомітету та редколегії:  
вул. Казакова, 24 А (Палац спорту)  
кафедра фізичного виховання та спорту  
м. Дніпро, Україна 49107  
тел. 0980350304