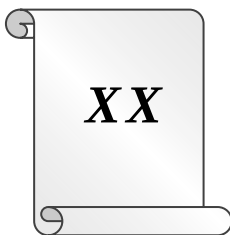


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ НУФВСУ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ
ІНСТИТУТ»
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КП»
ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Матеріали XX Міжнародної науково-методичної конференції
12-13 червня 2025 р.



УДК 796.035:378-057.87(063)

ББК Ч51431

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XX Міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І. І. Вржесневського. Київ : ННОІ НУФВСУ, 2025. 95 с.

Затверджено до друку Вченою радою ННОІ НУФВСУ (протокол № 13 від 1 липня 2025 р.)

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у ЗВО в умовах трансформацій інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; втілення інноваційних фітнес-технологій у процес навчання, актуальні питання патріотичного виховання студентів, перспективи та проблеми Олімпійської освіти в непрофільних ЗВО, питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.

У конференції брали участь представники Іспанії, Казахстану, Китаю, Німеччини, Тунісу, Хорватії, України.

Голова організаційного комітету: Булатова М. М.

Співголова організаційного комітету: Вржесневський І. І.

Організаційний комітет:

Вржесневська Г. І., Захарчук І. Р., Радченко Л. О., Тигов О. О.

Редакційно-підготовча група:

Вржесневська Г. І., Гарнусова В. В., Радченко Л. О., Семененко В. П., Хіміч І. Ю.

ЗМІСТ

Abramov S., Zubko V., Kachalov O. Seated volleyball as one of the rehabilitation methods for military personnel recovering from severe injuries and trauma to the limbs.....	5
Dakal N., Cherevichko O., Smirnov K. Swimming as a means of rehabilitation after shoulder arthroplasty in combat veterans	7
Polianychko O.M., R. Merino-Marban	
Development of maximal strength in men of early adulthood through strength fitness.....	10
Бойченко М.І. Три основні підходи до дослідження тілесності у сучасній філософії	13
Вржесневський І.І., Бобр В.І., Ракитіна Т.І. Аналіз та попередня оцінка різних організаційних моделей фізичного виховання студентів ЗВО у контексті перспектив їх ефективності	16
Вржесневський І.І., Вржесневська Г.І. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: проблеми, пошуки, виклики.....	19
Вржесневський І.І., Зхарчук І.Р., Янішевський Ю.В. Ідеали та цінності – приховані сенси олімпійської освіти	21
Дейнеко І.В., Бойченко С.В., Залойло В.В. Вплив емоційних факторів на когнітивні функції юних футболістів U 15	24
Захарчук І.Р., Тигов О.О., Григорович С.К. Проведення занять і змагань з шахів для військовослужбовців	26
Зик Є.Г., Зик Г.Л. Удосконалення тактичної підготовки хокеїстів до головних змагань макроциклу	28
Лукачина А.В. Чиченьова О.М. Важливі психологічні особливості гри в теніс	30
Лях-Породько О.О., Щербашин Я.С., Лях-Породько С.О. Українські традиції фігурного катання на ковзанах в США	33
Михайленко В. М., Журавльов С. О., Мартинов Ю.О. Засоби та методи збереження психофізичного здоров'я здобувачів вищої освіти в період військового стану на території України	35
Назимок В.В., Гаврилова Н.М. Фізкультурно-спортивна реабілітація серцево судинної системи засобами боксу.....	38
Назимок В.В., Мартинов Ю.О. Фізкультурно-спортивна реабілітація опорно-рухового апарату засобами боксу	42
Орленко Н.А., Гарнусова В.В., Зданевич-Михайловська В. П. Порівняння систем фізичної підготовки до тренувань з плавання в США та України	45
Орленко Н.А., Порадник С.Г., Шип Л.О. Більярд як альтернативний вид активності студентів в програмі навчального процесу ЗВО	48
Прохоров О. Аналіз сучасних тенденцій розвитку масових шахів через змагальну діяльність та проблематика подальшого розвитку під час війни в Україні.....	50

блоки: підготовчий, основний та підтримуючий. У зміст даної програми було включено засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, такі вправи як: вправи на відчуття власного тіла, дихальні вправи, вправи для тренування усіх груп м'язів, вправи для формування правильної постави, вправи для розвитку таких фізичних якостей, як: гнучкість, координаційні здібності та сила. Застосування на практиці даної розробленої програми сприяло позитивним змінам показників самопочуття, активності, настрою, в процесі занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю, а також позитивною динамікою змін фізичного розвитку здобувачів вищої освіти.

Висновки.

Найбільш дієвих засобів запобігання стресу, є профілактика та його корекція, яка формується на основі використання засобів рухової активності. Рухова активність позитивно впливає на психофізичний стан організму. Оптимізує розумову діяльність: пам'ять, мислення, концентрацію уваги. Покращує показники фізичного стану, зміцнює здоров'я, підвищує стійкість до стресу.

При організації занять руховою активністю необхідно враховувати індивідуальні особливості організму, а саме правильно підбирати навантаження які відповідають фізичним особливостям організму, забезпечувати систематичність занять. Формувати під час занять фізичною культурою навички до саморегуляції – вміння використовувати дихальну гімнастику, аутогенне тренування. Забезпечувати формування мотивації до самостійних занять здобувачів вищої освіти.

Назимок В.В., Гаврилова Н.М.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СЕРЦЕВО СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗАСОБАМИ БОКСУ

Фізкультурно-спортивна реабілітація серцево-судинної системи за допомогою боксу – це комплекс засобів, спрямованих на відновлення та зміцнення серцево-судинної системи, який використовує бокс як основний інструмент. Цей підхід має на меті покращити фізичну форму, зміцнити серцевий м'яз, підвищити витривалість і покращити загальний стан здоров'я.

Як бокс допомагає в реабілітації?

- **Покращує фізичну форму:**

Бокс, як і інші види фізичної активності, допомагає поліпшити загальну фізичну форму.

- **Зміцнює серцевий м'яз:**

Бокс передбачає навантаження на серце, що допомагає зміцнити його та покращити роботу.

- **Покращує витривалість:**

Бокс - це вид спорту, який потребує великої витривалості, тому регулярні тренування допомагають її підвищити.

• **Покращує психологічний стан:**

Бокс може позитивно впливати на психологічний стан, допомагаючи знизити стрес та покращити самопочуття.

Основні етапи реабілітації за допомогою боксу:

1. Загальний огляд та оцінка:

Перед тим як починати реабілітаційні заняття, важливо провести загальний огляд та оцінку стану здоров'я.

2. Побудова індивідуальної програми:

На основі отриманих результатів, потрібно скласти індивідуальну програму реабілітації.

3. Початковий етап:

На початковому етапі реабілітації, інтенсивність тренувань має бути низькою, щоб дати організму час адаптуватися.

4. Поступове збільшення інтенсивності:

Поступово збільшуючи інтенсивність тренувань, можна покращити фізичну форму та витривалість.

5. Призначення та контроль:

Перейдемо до розгляду особливостей розвитку функціональних здібностей боксера, високий рівень яких проявляється в його загальній та спеціальній витривалості. Фізіологічною основою загальної витривалості є аеробні можливості атлета, а спеціальної витривалості - переважно анаеробні можливості. Для розширення дихальних можливостей боксерів використовуються кросовий біг, лижні гонки, плавання, веслування, баскетбол, ручний м'яч, вправи зі скакалкою, "робота на дорозі" та ін.

Головною умовою при виконанні цих вправ є помірна інтенсивність. Частота серцевих скорочень при виконанні вправ аеробного впливу повинна знаходитися в межах 130-150 уд/хв. і не перевищувати поріг анаеробного обміну (150 уд / хв.).

Для вдосконалення витривалості у боксерів дуже ефективні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості. Прикладами таких вправ є спортивні та рухливі ігри, виконуються із змінною інтенсивністю. Частота серцевих скорочень при виконанні цих вправ може досягати 190 уд/хв.

Згідно з дослідженнями фахівців, вправи аеробно-анаеробної спрямованості активно сприяють поліпшенню серцевої діяльності атлета, що, у свою чергу, збільшує максимальне споживання кисню (МПК), що є основним показником загальної витривалості спортсмена.

Функціональна підготовка боксера повинна займати значне місце на першому етапі підготовчого періоду, у цей час закладаються основи загальної витривалості спортсмена. Боксери високої кваліфікації мають порівняно легко пробігати крос 6-10 км в рівномірному темпі. Тривалий безперервний біг виробляє у спортсменів "вміння терпіти", тобто сприяє

також тренуванню вольових якостей боксера. На загально-підготовчому етапі доцільно широко використовувати "працю на дорозі" – тривалий біг з різною швидкістю по пересіченій місцевості (краще в лісі) і чергування бігу з різними загально-розвиваючими і спеціальними вправами. Таке тренування носить аеробно-анаеробний характер.

Дослідженнями встановлено, що дихальні можливості спортсменів мають відносно малу специфіку і не залежать від виду виконуваних вправ. Проте слід враховувати, що перенесення загальної витривалості можливе лише у вправах, подібних за характером виконання тренувальної роботи.

Під *спеціальною витривалістю* в спорті розуміється витривалість атлета по відношенню до специфічної (змагальної) діяльності. У боксі спеціальна витривалість обумовлена силовою і швидкісною витривалістю.

Швидкісна витривалість боксера проявляється у здатності багаторазово робити швидкі рухи протягом усього поєдинку. Розвиток швидкісної витривалості залежить від здатності організму до алактатного і гліколітичного забезпечення м'язової діяльності в анаеробних умовах. Виходячи з цього, для розвитку швидкісної витривалості у боксерів доцільно застосовувати інтервальний метод.

Для підвищення алактатних можливостей використовуються короткі *спурти* (прискорення), що виконуються з максимальною швидкістю, і робота в середньому і низькому темпі. Так, наприклад, під час виконання вправ на легких снарядах або зі скакалкою через кожні 20-25 сек. виконуються 10-15-секундні прискорення.

Такі короткочасні вправи, що виконуються з максимальною інтенсивністю, переважно розвивають анаеробні алактатні можливості атлета. Для розвитку гліколітичної здібності тривалість спуртом повинна бути збільшена до 25-45 сек., а інтервали відпочинку, заповнені тренувальною роботою малої інтенсивності, поступово скорочуються з 50 до 10 сек. Частота пульсу при такій роботі має збільшуватися з кожним спуртом.

Описані вище методики розвитку швидкісної витривалості розрізняються наступним чином. У першому випадку виконуються короткі спурти інтенсивної роботи, а інтервали відпочинку між ними нетривалі. У другому випадку спурти довше, а більш тривалі інтервали відпочинку поступово скорочуються в часі.

Силова витривалість боксера проявляється в його здатності протистояти стомленню і не знижувати потужність швидкісно-силових зусиль протягом усього поєдинку.

Для вдосконалення силовій витривалості можна використовувати обидва описані вище варіанти тренування, проте слід виконувати удари по важких снарядах з установкою "максимально сильно-швидко".

При використанні в тренуванні 2-хвилинних раундів (для вдосконалення силовій витривалості) удари слід виконувати зі змінними

інтенсивністю і потужністю. Доцільно при цьому поступово зменшувати інтервали відпочинку між раундами – від 1 хв. до 20 сек. У зв'язку з тим, що великі обсяги тренувальної роботи спеціальної спрямованості найчастіше призводять до підвищення психічної напруженості і стомлення і, як наслідок, зниження тренуваності боксера, необхідно на спеціально-підготовчому етапі цілеспрямовано застосовувати загально-підготовчі засоби тренування, відповідні за механізмом енергозабезпечення спеціальним засобам.

З урахуванням вищевикладеного, у підготовці боксерів слід широко застосовувати бігові вправи, використовуючи повторний та інтервальний методи тренування.

Нагадаємо, що в інтервальному методі тренування багаторазове виконання вправи з короткими паузами відпочинку не забезпечує повного відновлення перед черговим повторенням, паузи відпочинку суворо дозовані, а тренувальний вплив на організм відбувається як під час роботи, так і в періоди відпочинку. У повторному методі паузи відпочинку довільні, тобто перед кожним новим виконанням вправи спортсмен відпочиває до відновлення працездатності. Тренувальний вплив на організм забезпечується переважно в періоди роботи, а також шляхом сумарії залишкових процесів від кожного повторення.

Подолання коротких відрізків посилює анаеробні перетворення в тканинах. З іншого боку, накопичення продуктів анаеробного розпаду стимулює процеси аеробного обміну в період відпочинку. Таким чином, найбільш високі показники серцевої діяльності і споживання кисню спостерігаються під час пауз відпочинку. При такій формі тренування максимальний рівень аеробних функцій підтримується довше, ніж при безперервній роботі.

Висновки. Фізкультурно-спортивна реабілітація є ключовим компонентом відновлення та підтримки здоров'я серцево-судинної системи. Вона ґрунтується на індивідуальному підході, поступовому збільшенні навантажень та постійному медичному контролю. Застосування різноманітних фізичних вправ, що розвивають аеробні, анаеробні, швидкісні та силові якості, дозволяє комплексно впливати на організм, покращуючи функціональні можливості серця та судин.

Хоча бокс є прикладом інтенсивної фізичної активності, принципи, що застосовуються в тренувальному процесі боксерів (інтервальні та повторні методи, розвиток різних видів витривалості), можуть бути адаптовані для широкого спектру реабілітаційних програм. Важливо, щоб реабілітаційні заходи проводилися під наглядом кваліфікованих фахівців, які забезпечують безпеку, ефективність та відповідність програми індивідуальним потребам пацієнта. Успішна реабілітація сприяє не тільки відновленню фізичного здоров'я, але й покращенню якості життя та психологічного стану.