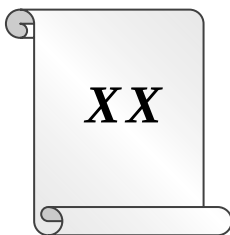


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ ІНСТИТУТ НУФВСУ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЇВСЬКИЙ АВІАЦІЙНИЙ
ІНСТИТУТ»
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КП»
ІМЕНІ ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

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

У США мешкав (не знаємо чи досі він там) Володимир Петренко – відомий спортсмен, молодший брат Віктора Петренка – олімпійського чемпіона. Яке ставлення Володимира до нападу рашистів на Україну нам не відомо. Сподіваюсь він на нашому українському боці.

Тепер мусимо написати про інший світ фігуристів, зрадницький. Це насамперед про, згаданого вище, Віктора Петренка. Задайте у пошуку у гуглі Віктор Петренко і зрозумієте всю трагедію й мерзенність зради ним України.

Тож не забуваймо наш український родовід й тримаємо разом спортивний фронт!

Висновок. Українські традиції у фігурному катанні у США мають давні коріння. Народженні вже у США спортсмени не забували, що мають український родовід. Насамперед це завдяки батькам та українському середовищу в діаспорі. Їх життя склалося по різному. Хтось досягнув успіху у юнацькому спорті й потім обрав інший шлях. Інші мали успіхи й у дорослому спорті, що надавало чимало перспектив у майбутньому. Водночас народжені в Україні спортсмени переїхали до США й продовжили свої виступи або розпочали тренерську діяльність. Їх всіх об'єднує Україна.

Список використаних джерел

1. П.Ц. Успіх українських дітей в американському спорті. Svoboda. 1970. Ч. 113. С. 3.
2. Silecky skates to national championship. Ukrainian Weekly. 2012. №49. Р. 8.
3. Youthful Skater Performs For President Ford. Ukrainian Weekly. 1976. №20. Р. 3.

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

Вступ. Основною метою сучасної освіти є підготовка кваліфікованих спеціалістів, які будуть всебічно розвинуті, фізично досконалі з вмотивованою творчою і громадською позицією, готовим до багаторічної продуктивної праці. Одним з важливих чинників, що впливатиме на успішність здобувачів вищої освіти, буде їхня оптимальна розумова та фізична діяльність, яка забезпечується в умовах повного здоров'я. Варто зазначити, що є понад 300 визначень терміну «здоров'я», проте найбільш широке значення отримало визначення «здоров'я» дане у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Здоров'я – динамічний стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя.

В час повномасштабної війни, однією з основних проблем перед державою повстало збереження здоров'я населення, а особливо студентської та учнівської молоді.

Як зазначено в науковій літературі, наслідки війни мають серйозний вплив на психофізичний стан людини, а особливо на людей, які знаходяться в адаптивному періоді і ніколи не проходять безслідно.

Також необхідно зазначити, що здобувачі вищої освіти мають велику кількість стресових ситуацій які пов'язаних із особливостями освітнього процесу, а саме великий об'єм нової інформації, фізичних та психологічних навантажень з якими зустрічаються під час навчання. Що негативно позначається на їхньому здоров'ї та на їхній успішності.

Враховуючи останні негативні виклики які вплинули на освітній процес, перед закладами вищої освіти стає першочергове завдання – збереження та зміцнення здоров'я здобувачів та забезпечення їхньої стійкості до стресу в умовах війни

Мета дослідження – науково обґрунтувати на теоретичному рівні шляхи збереження психофізичного здоров'я студентської молоді у період військового стану на території України

Методи дослідження – аналіз і узагальнення наукової літератури.

Останні дослідження, щодо визначення стійкості до стресу у здобувачів в умовах бойових дій, виявили, що стрес мають – 88.6% здобувачів, які переживають стрес різної потужності й потребують заходів щодо його подолання.

Фаховими спеціалістами різних галузей було доведено, що одними із найбільш дієвих засобів запобігання стресу, є профілактика та його корекція, яка сформована на основі використання засобів рухової активності.

Як зазначено в науковій літературі, рухова активність є не тільки засобом здійснення рухової функції, але має і загально-біологічне значення. Виявляючи тонізуючу дію на центральну нервову систему, при цьому вона сприяє більш досконалому й "економічному" пристосуванню організму до навколишнього середовища.

Науковці пояснюють, що зміна функціонального стану центральної нервової системи (зниження тону) в умовах гіпокінезії – одна з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму, у результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, розвивається схильність до різних захворювань.

Також в дослідженнях виявлено, що рухова активність позитивне впливає на ментальне здоров'я здобувачів вищої освіти. При цьому науковці вважаю, що унаслідок зниження стресу за рахунок рухової активності поліпшуються когнітивні розумові здібності.

До того ж, потрібно виділити, що для забезпечення механізму адаптації людини до навколишнього середовища аби уникнути ситуації пов'язаної із стресом, необхідно сприяти забезпеченню високого рівня

функціональних показників, фізичної працездатності та фізичної підготовленості.

Окрім того, в дослідженнях було зазначено, що найбільш значущим показником наявності стійкості до стресу у здобувачів є показники функціонального стану організму, а саме наявні вегетативні порушення та початкового вегетативного тону.

З врахуванням всього переліченого, дослідник приходить до висновку, що дисфункція функціонального стану організму, що лежить в основі стійкості до стресу, вимагає корекції, яка має включати:

- фізичний вплив на мікроциркуляцію (фізичні та дихальні вправи, техніки релаксації), психологічний вплив (зменшення тривожності, аналіз мотивації, поведінкова терапія), нейропсихологічну
- корекцію, у рамках якої потрібно проводити вправи на корекцію основних сенсомоторних
- взаємодій та оптимізації міжполушарних зв'язків.

При цьому, науковці зазначають, що заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Ефективно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Такі дослідники як: Г. Грибан, Н. Ляхова, О. Тимошенко вважають, що під час проведення занять із фізичного виховання потрібно враховувати індивідуальні характеристики організму студентів отриманих за допомогою медико-біологічних методів дослідження, а основу занять з фізичного виховання потрібно складати із фізичних вправ спрямованих на підвищення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

При цьому А. Лукавенко в своїх дослідженнях пропонує методологію розробки програм фізичного виховання спрямованих для покращення функціональних можливостей організму здобувачів на основі встановлення їх соматотипу. Вважаючи, що це дозволить здійснити відбір фізичних вправ та видів рухової активності, які найбільш оптимально відповідають індивідуальним можливостям організму учнів та студентів.

Ще одна група дослідників в цій сфері: Пальчук Марія, Сухомлинов Рудольф, Кенсичка Ірина, Даруга Аліна, пропонують безпечний алгоритм формування стійкості до стресу у здобувачів в умовах дистанційного навчання. Що складається із трьох етапів: діагностичного, діяльнісного, контрольного. Діяльнісний етап передбачав розробку програми занять із використанням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, яка включала в себе три

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:**