



**Волинський національний університет
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)**



**Природничо-гуманітарний університет
імені Яна Длугоша в Ченстохові (Польща)**



**Університет імені Павла Йозефа Шафарика
в Кошицях (Словаччина)**



**Університет Яна Евангеліста Пуркіне
в Усті-над-Лабем (Чехія)**

ЗА ПІДТРИМКИ

**Міністерства освіти і науки України;
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти
Національної академії педагогічних наук України**

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції
(23 червня 2022 р.)*

Редакційна колегія

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор).

Фізичне виховання і спорт

- Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Балько С.** – доктор філософії (університет імені Яна Евангеліста Пуркіне в Усті-над-Лабем, Чехія);
- Вонцік Я.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Єдинак Г. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Кутек Т. Б.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна);
- Ніколаєва А.** – доктор філософії (Університет Фракії, медичний факультет, Фракія, Болгарія);
- Павлова Ю. О.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Перрі Д.** – доктор філософії, професор (Університет Лідса, Велика Британія);
- Ровний А. С.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Томенко О. А.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Суми, Україна);
- Фернандес-Труан Я. К.** – доктор філософії (Університет Пабло де Олавіде, Севілья, Іспанія);
- Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

Педагогічні науки

- Белікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);
- Блекінг Д.** – доктор історичних наук, професор (Університет Фрайбурга, Фрайбург, Німеччина);
- Вільчковський Е. С.** – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Галаманжук Л. Л.** – доктор педагогічних наук, професор (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна);
- Джеральд Д.** – доктор філософії, професор (Мерілендський університет, Коледж-Парк, США);
- Завидівська Н. Н.** – доктор педагогічних наук, доцент (Львівський державний університет фізичної культури, Львів, Україна);
- Зусова К.** – доктор педагогіки, доцент (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина);
- Малліару М.** – доктор філософії (Грецький відкритий університет, Патри, Греція);
- Малолєпши Е.** – доктор габілітований, професор (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові, Польща);
- Мулик К.** – доктор педагогічних наук, професор (Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна);
- Пріма Р. М.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Смолюк І. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);
- Фіріка Ж.** – доктор філософії (Університет Тімішоара, Румунія);
- Фратріц Ф.** – доктор філософії, професор (Об'єднаний університет Ніколи Тесла, факультет спорту, Белград, Сербія);
- Юнгер Я.** – доктор педагогіки, професор (Університет Павла Йозефа Шафарика, Кошице, Словаччина).

Фізична активність і якість життя людини [текст]: зб. тез доп. VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (23 черв. 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. – 110 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів обґрунтування місця і значення фізичної активності в поліпшенні якості життя людини.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

УДК 796.011.1(063)

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2022
© Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022

РЕГБІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Олександр Сабіров¹

¹ Кандидат педагогічних наук, доцент, Національний політехнічний університет України ім. Ігоря Сікорського, alex_sabirov@ukr.net

Вступ. При використанні рухливих ігор та ігрового методу в процесі учбово-тренувальної роботи зі студентами необхідно знати основні задачі форми організації і зміст фізичного виховання в ВНЗ, визначених в «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах», (наказ МОН України № 4 від 04.01.2006р.). В цьому Положенні визначено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Процес фізичного виховання студентів ВНЗ буде ефективним і сприятиме розвитку їхньої рухової активності, збереженню й зміцненню здоров'я, якщо буде розроблена й реалізована в навчально-виховному процесі ВНЗ програма організації позааудиторних занять з ігрових видів спорту, що передбачає розробку системи раціональних тренувальних навантажень [1].

До сучасних командних ігрових видів спорту, які є ефективним засобом фізичного виховання та спортивної підготовки, належить регбі (олімпійський вид спорту, спортивна командна гра з овальним м'ячем, який гравці кожної команди, передаючи один одному руками й ногами, стараються приземлити в заліковому полі за воротами суперника або забити його в Н-подібні ворота (вище перекладини)). Сучасне регбі – динамічна та досить видовищна спортивна гра, яка культивується на всіх континентах світу, і більше того – зайняла особливе місце в системі фізичного виховання населення таких країн, як: Нова Зеландія, Австралія, ПАР, Аргентина, Франція, Італія, Грузія, і, безумовно, регіону Британських островів, де вона і зародилася.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи [4]. Останнім часом яскраво прослідковуються тенденції підвищення інтенсивності ігрових дій, швидкості виконання ігрових дій, силового суперництва. Відповідно до цього змінилися вимоги до підготовленості гравців, які слід урахувати в процесі спортивної підготовки [7]. Специфічна особливість регбі полягає в структурній і змістовній складності гри, властивій різноманітній діяльності регбістів різних амплуа. Кваліфікований регбіст повинен володіти спеціальними знаннями, тактичними й технічними навичками, мати високий рівень фізичної та функціональної підготовленості.

В регбі індивідуальна і колективна техніка повинна бути стабільною і одночасно гнучкою, різноманітною і невіддільною від тактики. Щоб технічні прийоми допомагали вирішувати ту, або іншу ігрову задачу, регбістам необхідно постійно розширювати їх арсенал. Розвиток гри міняє і вимоги, що пред'являються до технічного оснащення гравців. Сучасний підхід до освоєння і вдосконалення індивідуальної і колективної техніки вимагає таких вправ і таких умов тренування, при яких гравець повинен вирішувати реальні задачі, що виникають в ході гри (в обмеженому просторі і часі, під тиском з боку суперника і т. ін.).

Завданнями підготовки початківців регбістів є:

- оволодіння основою техніки гри;
- міцне оволодіння технічними прийомами індивідуальної і колективної техніки;
- вдосконалення техніки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- вдосконалення техніки з урахуванням ігрових функцій гравця в команді;
- забезпечення надійності виконання прийомів індивідуальної і колективної техніки на тренуваннях і в умовах змагань.

Для вирішення завдань технічної підготовки використовуються:

- вправи, виконувані в полегшених умовах без активного опору (індивідуально, в парах, трійках, лініях);

- комбіновані вправи, виконувані в складних умовах з активним опором;
- вправи, виконувані в умовах, наближених до змагань.

Уміння грати в регбі складається з уміння виконати певну комбінацію рухів для досягнення певної мети, а також знання того, коли це необхідно виконати. Індивідуальна майстерність удосконалюється тільки при активності кожного гравця в поєднанні з частим і точним повторенням вправ. Досконалість техніки залежить від індивідуальних здібностей спортсмена. Необхідно щоб кожний регбіст-початківець, незалежно від його майбутнього ігрового амплуа, вивчив всі технічні прийоми. Тільки завдяки цьому вони можуть мати достатній вибір варіантів гри для того, щоб з успіхом виходити з тих численних складних ігрових ситуацій, які виникають на полі під час матчу.

Регбі – це перш за все атака, яка складається з наступних моментів застосування індивідуальної техніки:

- пройти захисника самому (виконати прорив оборони);
- якщо це не можна зробити, то віддати м'яч партнеру, що знаходиться в кращій позиції;
- вступивши в контакт зі суперником (що зупинив атакуючого гравця), зберегти м'яч (зробити його доступним для гравців підтримки);
- виконати удар ногою в незахищену ділянку поля суперників, і т.ін.

Якщо гравець даними прийомами володіє невпевнено, з помилками, або з великими обмеженнями, все це не може не відобразитися на діях всієї команди.

Для цього кожний гравець повинен упевнено володіти основними для цієї мети прийомами техніки, такими як гра руками, біг, удари ногою, контакт тулубом та захвати.

Отже, регбі – оригінальна командна гра, за сумою необхідних для гри в регбі фізичних здібностей, серед усіх інших видів спорту, воно може бути зіставно лише з легкоатлетичним десятиборством. Набуття необхідного автоматизму при виконанні вправ, направлених на вдосконалення технічної майстерності, є однією з найважливіших задач формування спортивної техніки початківців регбістів.

На жаль, у вітчизняній науковій та методичній літературі даному питанню практично не приділяється належної уваги, за виключенням наукових досліджень О. Б. Подоляка, В. В. Пасько [5], які вивчали впровадження регбі у навчальний процес з фізичного виховання в середній школі, А. А. Мартиросяна [3], О. М. Квасниці [2], які досліджували підготовку кваліфікованих регбістів, а також Шеремет І. В. [6], який займався вивченням регбі як засобу підготовки фахівців з фізичного виховання. Тому проблема дослідження можливостей та умов впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студентів спортивної гри регбі є досить актуальною.

Джерела та література

1. Булатова М. М. Теоретико-методические основы рационализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ...д-ра пед. наук. Киев, 1996. 50 с.
2. Квасница О. М. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі – 7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Львів, 2018. 17 с.
3. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2006. 20 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимп. лит., 1997. 583 с.
5. Подоляка О. Б., Пасько В. В. Навчальна комп'ютерна програма «регбі-13» для вдосконалення навчально-тренувального процесу в регбі ліг. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2011. № 4. С. 163–168.
6. Шеремет І. В. Регбі як спортивна гра та засіб підготовки фахівців з фізичного виховання. *Електронний архів Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Наукові записки. Серія: Педагогіка*. 2010. № 1. С. 259–263.
7. Hazeldine R. & McNab T. *Fit for Rugby*. London: The Kingwood Press, 1991. 254 p.

ЗМІСТ

Компоненти якості життя людини

<i>Наталія Белікова, Світлана Індика, Анатолій Цьось, Людмила Ващук</i> Якість життя населення, яке постраждало від військових дій	3
<i>Анатолій Вольчинський</i> Фізична культура і спорт як засоби всебічного виховання студентів	5
<i>Лілія Левків</i> Оцінка студентів власного способу життя	7
<i>Світлана Савчук</i> Корекційний масаж у системі підготовки спортсменів-інвалідів	9

Фізична активність і здоров'я

<i>Євген Анохін, Сергій Романчук, Артур Одеров</i> Вплив фізичної втоми на результативність виконання бойових прийомів військовослужбовцями з різним рівнем фізичної витривалості	11
<i>Вячеслав Афонін, Андрій Петрук, Наталія Музика</i> Інформаційно-технічне забезпечення – як компонент удосконалення фізичної активності курсантів	13
<i>Вячеслав Афонін, Сергій Романчук, Артур Одеров</i> Рухова активність – запорука здоров'я та довголіття викладачів	15
<i>Олександр Бичук, Роман Іваніцький, Ігор Бичук, Антон Дудка</i> Футбол як засіб підвищення фізичної активності	17
<i>Ірина Войтович</i> Перспективні шляхи підвищення фізичної активності	19
<i>Наталія Захожа</i> Методика навчання скандинавської ходьби в закладах вищої освіти	21
<i>Олена Іщук</i> Загальна характеристика здоров'я та чинників, що його зумовлюють як головна потреба молодого суспільства	23
<i>Віталій Кашуба, Алла Альошина, Вікторія Матійчук</i> До питання корекції тілобудови студенток з урахуванням геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання	25
<i>Artur Oderov, Serhii Romanchuk, Volodymyr Klymovych, Alexander Skaliy, Oleh Nebozhuk</i> Physical Training – as One of the Main Subjects of Combat Training of Soldiers of the Armed Forces	27
<i>Оксана Усова, Олександр Сологуб, Наталія Захожа, Мар'яна Шабала, Валентин Бірук</i> Аналіз стану здоров'я підлітків	29

Фізична активність у способі життя людини

<i>Алла Альошина, Валентина Романюк, Вікторія Петрович</i> Порушення просторової організації тіла осіб другого періоду зрілого віку виклик сьогодення	31
<i>Андрій Андрес, Валерій Крижановський</i> Порівняння думок експертів та початківців про ступінь важливості професійно важливих фізичних та психічних якостей офіцерів Національної Гвардії України	33
<i>Ігор Бакіко, Сергій Ніколаєв</i> Рівень теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої та старшої школи	35
<i>Іванна Боднар, Олександра Петрусенко</i> Обґрунтування змісту програми фізичного виховання для покращення адаптивної поведінки школярів з розладами аутичного спектра	37

Людмила Ващук	Аналіз та шляхи підвищення рівня фізичної активності старшокласниць в дистанційних умовах	39
Юрій Гарієвський, Юлія Сніжко	Волейбольна команда як мотиватор до занять рухової активності	41
Андрій Єрко, Ірина Єрко, Олена Дем'янчук, Анастасія Гринасюк	Поняття спортивно-оздоровчий туризм в способі життя людини	43
Світлана Калитка, Яна Боровець	Контроль фізичної підготовки студентів в умовах дистанційного навчання	45
Венера Кренделева	Особливості застосування фітнес-програм аеробного спрямування для підвищення фізичної активності жінок першого періоду зрілого віку	47
Олег Мазурчук	Спортивна діяльність та її вплив на формування особистості студента.....	49
Жанна Мудрик	Заняття волейболом з жінками зрілого віку як спосіб збереження та зміцнення здоров'я	51
Олександр Сабіров	Регбі в системі фізичного виховання студентів у процесі позааудиторних занять	53
Олена Томащук	Сучасні підходи щодо організації самостійних занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти	55

Програми фізичної активності

Володимир Банах	Ефективність експериментального мотиваційного чинника у розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти	57
Леся Галаманжук	Дієвість експериментального чинника у формуванні stem-середовища для занять фізичними вправами дітей 6–7 років	59
Ніна Деделюк	Концептуальні снови фізичного виховання у закладах вищої освіти	61
Геннадій Єдинак	Забезпечення індивідуальної траєкторії розвитку 6-річних першокласників при реалізації малих форм фізичної активності	63
Надія Ковальчук	До питання про зміст модуля «Гімнастика» у модельній програмі з фізичної культури для учнів 5–6 класів	65
Ярослав Кравчук, Олег Сотник	Особливості використання елементів баскетболу як педагогічної умови формування рухових навичок у дітей дошкільного віку	67
Віктор Слюсарчук	Характеристика показників фізичної підготовленості дівчат – майбутніх офіцерів при використанні чинного змісту фізичного виховання у військовій академії	69
Наталія Сороколій	Розвиток екологічної компетентності учнів на уроках фізичної культури	71
Юрій Фурман, Вікторія Головкіна, Олександра Брезденюк, Світлана Сальникова	Динаміка відновлення артеріального тиску плавців 11–12 років під впливом занять плаванням із використанням додаткових засобів	73

Фізична активність як чинник якості життя людини

Тетяна Гнітецька, Лідія Завацька, Ангеліна Панасюк	Заняття хортингом як чинник довголіття людини	75
---	---	----

Олег Денисюк, Олена Яцукненко Фізичні вправи – основний і специфічний засіб фізичної підготовки зادля розвитку рухової активності людини	77
Ольга Іванюк Вплив занять аквааеробікою на діяльність кори головного мозку під час когнітивної діяльності в альфа-діапазоні ЕЕГ	79
Олександр Івахно Спеціальна фізична підготовка як чинник якісного виконання службових обов'язків співробітниками Служби Безпеки України	81
Georgiy Korobeinikov, Lesia Korobeinikova, Markus Raab, Ivanna Korobeinikova Psychophysiological State and Decision Making in Wrestlers	83
Євген Меленті, Віктор Євтушенко Методика затосування ситуаційних задач при підготовці курсантів Служби Безпеки України для вирішення оперативно-бойових завдань	85
Юлія Павлова, Вадим Швець Якість життя та академічна мотивація майбутніх інструкторів фізичної підготовки і спорту органів внутрішніх справ: використання особистісно орієнтованого підходу	87
Юлія Ребрик, Наталія Ульяницька Оцінка якості життя пацієнтів з легким ступенем депресивного епізоду у різних вікових групах	89
Олена Сірман, Оксана Боровець Особливості масажу при сколіозі	91
Андрій Сітовський Гендерні відмінності вікової динаміки фізичної працездатності школярів 11–17 років	93
Жанна Сотник, Вікторія Романова Програмування рухливих ігор у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку	95

Фізична активність у фізичній реабілітації та соціальній адаптації

Наталія Голод Рівень функціонування пацієнтів після лапароскопічної холецистектомії у гострому періоді реабілітації	97
Олена Дем'янчук Вимушений туризм громадян України в умовах повномасштабного вторгнення	99
Ольга Касарда Соціально-психологічна адаптація студентів першого року навчання	101
Олег Савлюк Можливості застосування концепції «штучного керуючого середовища» у практиці адаптивного фізичного виховання	103
Наталія Ульяницька, Ольга Андрійчук, Наталія Грейда, Ірина Кириченко Застосування клінічних інструментів у практиці фізичного терапевта під час обстеження пацієнтів з черепно-мозковою травмою	105

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ

*Збірник тез доповідей
VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції(23
червня 2022 р.)*

Друкується в авторській редакції
Верстка *І. С. Савицької*

Сайт збірника наукових праць: <https://conferences.vnu.edu.ua/index.php/paql2022/>
Засновник і видавець – Волинський національний університет імені Лесі Українки.
Формат 60×84¹/₈. Гарн. Таймс. Обсяг 7,9 ум. друк. арк., 7,45 обл.-вид. арк.