

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»



Українська федерація «Спорт заради розвитку»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
Національна федерація бойового хортингу України
Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova
Pondicherry University, India
Samarkand State University,
Retraining and Advanced training institute on Physical Education and
Sport Specialists, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan
Національний університет «Запорізька політехніка»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**VI Міжнародна науково-практична конференція
«Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної
підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і
спорту в умовах ступеневої освіти»
(Modern Trends and Prospects for the Development of
Quality Training of Future Specialists in Physical
Education and Sports in the Conditions of Graduate
Education)**

18-19 квітня 2024 р.

ПОЛТАВА – ЛУБНИ

УІ міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
(протокол № 10 від 26 квітня 2024 р.)*

Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 257 с.

Збірник підготовлено за доповідями учасників УІ міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.), в якій взяли участь відомі науковці, викладачі, тренери, вчителі, директори та завучі, здобувачі різних закладів освіти та наукових установ України і закордонних держав (India, Kazakhstan, Moldova).

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

ЗМІСТ

ЯКІСТЬ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Olga Aftimichuk, Varvara Polyakova PROFESSIONAL ORIENTATION OF STUDENTS MAJORING IN FITNESS AND RECREATIONAL PROGRAMMES».....	10
Khudayberdiyeva Hurriyat Karimberdiyevna WAYS TO DEVELOP THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION.....	12
Olena Otravenko, Iryna Skrypchenko, Ram Mohan Singh MODERN ASPECTS OF THE TRAINING OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR RECREATION AND HEALTH CLASSES WITH ELEMENTS OF TOURISM AND ANIMATION.....	15
Toshpulatova Aziza Toyirovna CONDITIONS FOR THE FORMATION OF MODERN COMPETENCES IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	19
Zarif Begimqulov, Farruh Ahmedov DEVELOPMENT OF SOCIO-CULTURAL COMPETENCE OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT AS A SOCIO-PEDAGOGICAL NECESSITY.....	24
Зубченко Людмила Вікторівна ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ КУРСАНТІВ.....	28
Карпенко Марина Ігорівна САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА ЙОГО ГОТОВНОСТІ ДО ПОБУДОВИ У ЗАКЛАДІ ОСВІТИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА.....	31
Отравенко Олена Вікторівна, Годжаєв Валерій Валерійович ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВІ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35
Соколенко Олена Іванівна, Антонов Сергій Віталійович ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ОСВІТИ.....	38

Чорний Сергій Сергійович

СИСТЕМА ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЗНАНЬ ЯК ОСНОВА
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО СТИЛЮ ПОВЕДІНКИ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....41

Шевцов Петро Валерійович, Білецький Олексій Анатолійович,
ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ВИПУСКНИКІВ ЗАКЛАДІВ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НА СХОДІ УКРАЇНИ У XX СТОЛІТТІ.....44

Шинкарьов Сергій Іванович, Брусак Олександр Михайлович
ОСОБЛИВОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....48

Школа Олена Миколаївна, Калініченко Олександр Олександрович
ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ 51

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

Грибан Григорій Петрович

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ.....53

**Дубовой Володимир Володимирович, Сіпакова Дар'я Олександрівна,
Васюра Валентина Сергіївна**
РОЛЬ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У ФОРМУВАННІ ЕСТЕТИЧНИХ НАВИЧОК
ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....57

**Дубовой Олександр Володимирович, Дубовой Володимир Володимирович,
Нескородєв Антон Андрійович**
ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗВИТОК МОЛОДШИХ
ШКОЛЯРІВ У КОНТЕКСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....60

Іванов Кирило Олександрович

ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У
РОБОТУ З УЧНЯМИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ПІД ЧАС
ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ.....65

Мокринська Лариса Федорівна, Отравенко Олена Вікторівна

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....69

Отравенко Олена Вікторівна, Греков Роман Костянтинівич ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
Очкалов Олександр Федорович ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	76
Сіпакова Дар'я Олександрівна, Дубовой Володимир Володимирович, Дубовой Володимир Олександрович РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	78
Соколенко Олена Іванівна ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	82
Чередниченко Інна Анатоліївна Напалкова Тетяна Валентинівна, Ізотов Данило Олексійович ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В МЕЖАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	86

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Березуєва Тетяна Сергіївна ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	90
Карасевич Марина Петрівна ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	93
Лопуга Ганна Володимирівна, Ніловка Катерина Денисівна БОДІБЛІНГ. КОРИСТЬ ТА ШКОДА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	98
Мороз Юрій Миколайович ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАПРЯМУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	102

VI міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

Фоменко Олена Валеріївна, Жамардій Валерій Олександрович СПОРТИВНА МЕДИЦИНА» ЯК ФАХОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З ФІТНЕСУ.....	106
Шинкарьова Олена Дмитрівна НЕТРАДИЦІЙНІ ВИДИ СПОРТУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ.....	107
Шинкарьов Сергій Іванович, Пантелєєва Юлія Олександрівна ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.....	111

МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Oleksandr Hadiuchko MODERN CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF TACTICAL ACTIONS IN VOLLEYBALL.....	116
Боженко Марина Олександрівна, Селіванов Костянтин ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	119
Гончаренко Володимир Іванович СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ.....	124
Гордієнко Павло Юрійович, Павлюк Олена Михайлівна ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ПРИСТРОЇВ, ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	127
Мохов Ігор Геннадійович ЦИФРОВІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ.....	130
Осадча Лариса Анатоліївна, Гребінюк Наталія Миколаївна НЕЙРОДИНАМІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗАХИСНИКІВ РІЗНИХ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	132
Павлюк Олена Михайлівна, Гордієнко Павло Юрійович ФОРМУВАННЯ ОСНОВ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО БАКАЛАВРСЬКОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	135

Полулященко Тетяна Леонідівна, Гайдай Анастасія Сергіївна СПЕЦИФІКА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ПОРИ РОКУ.....	138
Полулященко Тетяна Леонідівна, Баранчук Богдан Олександрович ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	143
Шеревеня Андрій Дмитрович, Крижановська Олена Миколаївна ВПЛИВ АКТИВНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ ПРИ ПРАЦЕВЛАШТУВАННІ ВИПУСКНИКІВ ЕКОНОМІЧНОГО НАПРЯМКУ.....	148
Шинкарьова Олена Дмитрівна, Вчорашній Вадим Володимирович ОСНОВИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	151
Шинкарьова Олена Дмитрівна, Катков Олег Ігорович ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	155
Янович Ірина Вікторівна, Королькова Марина Іванівна СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ МАСОВОГО СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	159

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Васильченко Тетяна Іванівна, Васильченко Ігор Ігорович ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАЦІОНАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ.....	164
Врадій Олена Олегівна НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	167
Ганчева Владислава Ігорівна ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ І ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	171
Деркач Валентина Федорівна ТВОРЧЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО З ПИТАНЬ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	174

Коротенко Наталя Володимирівна РОЛЬ УЧНІВСЬКОГО САМОВРЯДУВАННЯ ПРИ ФОРМУВАННІ У МОЛОДІ ВИСОКОЇ ПАТРІОТИЧНОЇ СВІДОМОСТІ ТА НАЦІОНАЛЬНОЇ ГІДНОСТІ.....	178
Ливацький Олександр Васильович, Ливацька Світлана Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ТА РОЛЬ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ» У КОНТЕКСТІ НАЦІОНАЛЬНО- ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	184
Пелипась Дмитро Сергійович СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ.....	187
Явтушенко Людмила Степанівна НЕВИЧЕРПНЕ ДЖЕРЕЛО ВИХОВАННЯ ПАТРІОТА ГРОМАДЯНИНА УКРАЇНИ.....	190

БОЙОВИЙ ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНИЙ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНИЙ ВИД СПОРТУ УКРАЇНИ

Белікова Тетяна Василівна, Діхтяренко Катерина ВИКОРИСТАННЯ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАС» ДЛЯ ЗЗСО. ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ХОРТИНГ» ПІД ЧАС ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В ЖИТТЄВО АКТИВНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ.....	194
Борсукова Дарина Миколаївна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ЗНАЧЕННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ 5-9-Х КЛАСІВ – ПІДЛІТКІВ-СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ПІД ЧАС ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ.....	200
Веровчук Олександр Олександрович, Діхтяренко Зоя Михайлівна ВПЛИВ ВІТАМІНІВ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я У ПІДЛІТКІВ- СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	205
Гарбуз Катерина Андріївна, Минькова Єлизавета Володимирівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УКРАЇНЦІВ (УЧНІ 6-х КЛАСІВ – ПІДЛІТКИ-СПОРТСМЕНИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) ЧЕРЕЗ РУХЛИВІ ІГРИ.....	211

Грибан Григорій Петрович, Єршовенко Едуард Анатолійович, Отравенко Олена Вікторівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА: ЗАПИТАННЯ, РІВЕНЬ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ, СТУДЕНТІВ І КУРСАНТІВ.....	217
Довгань Надія Юріївна ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ В АСПЕКТІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ	222
Малиновський Максим Станіславович, Діхтяренко Зоя Михайлівна ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНІВ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР	226
Отравенко Олена Вікторівна, Радьков Вадим Євгенович ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЛЦЕЮ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ ХОРТИНГУ.....	231
Петрова Оксана Олександрівна, Діхтяренко Зоя Михайлівна ПОНЯТІЙНИЙ АПАРАТ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ З УЧНЯМИ 5-6-Х КЛАСІВ – СПОРТСМЕНАМИ БОЙОВОГО ХОРТИНГУ.....	234
Пустолякова Лариса Миколаївна ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (БОЙОВОГО ХОРТИНГУ) НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ.....	239
Сергієнко Михайло Вікторович, Діхтяренко Зоя Михайлівна ВИХОВАННЯ ІНТЕРЕСУ В УЧНІВ 9-ГО КЛАСУ ДО ХОРТИНГУ – НАЦІОНАЛЬНОГО ВИДУ СПОРТУ УКРАЇНИ.....	244
Шило Олексій Миколайович, Єлін Сергій Миколайович РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО НАПРЯМУ «СТРІЛЕЦЬКИЙ ХОРТИНГ».....	251

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Березуєва Тетяна Сергіївна,
*асистентка кафедри реабілітації та медичної діагностики,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна*

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В останні роки в Україні значно зменшився рівень організованої рухової активності населення. Результати численних досліджень свідчать, що лише 3% українців займаються фізичними вправами не менше 4 - 5 разів на тиждень – це відповідає достатньому рівню оздоровчої рухової активності, 6% респондентів займаються 2-3 рази на тиждень, що дорівнює середньому рівню та 33% населення мають низький рівень рухової активності, займаючись 1 - 2 рази на тиждень. Серед дітей та молоді популярними стають малорухливі види та засоби проведення дозвілля. В свою чергу дефіцит рухової активності призводить до гіпокінезії.

З метою профілактики хронічних неінфекційних захворювань, збільшення обсягу та інтенсивності рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників молодих людей, підвищення рівня залучення до занять фізичною культурою і спортом здобувачів освіти стає надзвичайно важливим оздоровчо-рекреаційний напрям в освітньому процесі [3].

Підвищення рівня здоров'я, зняття психологічного дискомфорту студентської молоді дуже вдало вирішується завдяки використанню засобів фізичної культури.

Багато науковців зосереджені на проблемі фізичної рекреації як засобу боротьби з підвищеним рівнем захворюваності та зниженням працездатності серед студентської молоді в тому числі. Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня вважають, що застосування рекреаційних технологій під час освітнього процесу, в роботі лікувально-профілактичних закладів та культурно-розважальних установ допоможуть сформувавши мотивацію до здорового способу життя, сформувавши позитивне ставлення, зміцнити та зберегти здоров'я молодого покоління [1].

З метою обґрунтування поняття «фізична рекреація» та корисного впливу занять спортом та фізичною культурою серед студентів було проаналізовано науково-методична література за темою, розкриті фактори, що сприяють проведенню рекреаційних заходів та висвітлені основні засоби та форми

фізичної рекреації серед молоді.

Вивчаючи наукову літературу щодо організації дозвілля населення з використанням розважальних, санаторно-оздоровчих, культурно-мистецьких та засобів фізичної культури, було з'ясовано, що фізична рекреація – частина загальної фізичної культури та розглядається як окремий напрям фізкультурної діяльності. Також фізичну рекреацію характеризують як комплекс заходів, що сприяє відновленню працездатності після фізичної та розумової праці. Всі ці процеси відбуваються за рахунок активізації за допомогою руху усіх функцій організму; профілактики несприятливого та небажаного впливу на організм факторів ризику; компенсації втрачених або знижених функцій організму людини; задоволення власних потреб у відпочинку, розвагах та насолоді; зміні видів діяльності. В процесі рекреаційних занять відбуваються не тільки розвиток фізичних якостей та відновлення людини, а й підвищення рівня самоосвіти, розвинення ерудиції, соціокультурна реабілітація тощо. Самостійні або групові заняття рекреаційної направленості, за умови регулярності та помірності, допомагають самовираженню молоді, позитивно впливають на психіку та інтелект, вони сприяють розвантаженню та радості спілкування.

Заняття рекреаційного спрямування, як і інші компоненти фізичної культури, вирішують багато завдань, що покращують загальне самопочуття людини, але мають низку переваг:

- доступність занять людям будь-якого віку;
- немає регламентації за часом та тривалістю, заняття можна проводити в зручний час, що дуже актуально для студентів;
- відсутня обов'язковість за місцем проведення занять (це можуть бути спортивні зали, майданчики, лісопарки, сквери та інші);
- кількість та склад команди, що займається, може варіюватись – безперечно, цей фактор сприяє наведенню нових соціальних зав'язків та знайомств, що допомагає молодим людям у подальшому спілкуванні та розвитку.

Заняття фізичною рекреацією залишаються найбільш варіативною та нерегламентованою (щодо вибору форми) руховою діяльністю. Хоча, під час планування рекреаційних занять, варто зважати на адаптаційні можливості тих, хто займається; відповідність навантажень та відпочинку; стать та вік; ступінь фізичного розвитку.

Варто зазначити, що окрім занять фізичною культурою в межах освітнього процесу, студентів приваблює рекреаційна діяльність поза межами навчального закладу: фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної направленості, бадмінтон, теніс, велосипедні прогулянки, заняття фітнесом, рухливі та спортивні ігри, різноманітні духовні практики, екскурсії, туристичні походи, відпочинок у місцях рекреаційного призначення. Також, під час занять доцільно використовувати загартовування, масаж, гідро- та фітотерапію, психофізичні впливи, функціональну музику тощо.

Поєднання усіх форм рекреаційної діяльності задовольняє потреби

VI міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

молодих людей в руховій активності, раціонального використання вільного часу, допомагає оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, що позитивно впливають на здоров'ї молоді.

Багаторічні дослідження підтверджують [1; 2], що в перший місяць після активного відпочинку, який базується на широкому використанні природних та культурно-історичних рекреаційних ресурсів, продуктивність праці зростає на 15-25 %.

Як бачимо, регулярний та раціонально спланований активний відпочинок розширює адаптаційні та функціональні можливості серцево-судинної системи, знижуючи рівень захворювань майже на 50%; підтримує дихальну систему – за результатами численних досліджень захворювання органів дихання зменшуються на 30%; допомагає відновити роботу всіх інших систем організму та підвищує працездатність людини за рахунок підвищення рівня окислювально-відновлювальних процесів, оздоровчого та тренуючого впливу занять.

Безперечно, фізична рекреація займає провідне місце в системі фізичної культури та має викладатись у вищих навчальних закладах не тільки спортивного профіля, а й гуманітарного напрямку.

Серед перспектив подальших досліджень можна запропонувати розробку заходів, спрямованих на здоров'язбереження молоді та ціннісного ставлення до власного здоров'я, популяризацію активного відпочинку, підвищення рухової активності молодих людей та задоволення рекреаційних потреб.

Ключові слова: фізична рекреація, рухова активність, здоров'язбереження, здобувачі вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.

2. Парфіненко Т. О. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового стилю життя студентської молоді. *Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна*, м. Харків. Педагогічні науки. 2017. Вип. 22. С. 34-44.

3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»: Указ Президента України №42/2016.
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text>.