

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА У
ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**II науково-практична конференція з міжнародною участю, присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ



м. Ужгород – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
Департамент освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської ОВА
Закарпатський інститут післядипломної педагогічної освіти

**СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ
НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В
УМОВАХ ВІЙНИ ТА У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД**

**II науково-практична конференція з міжнародною участю присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

м. Ужгород – 2023

Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період: збірник матеріалів II науково-практичної конференції 19-20 квітня 2023 року, присвяченої 75-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет», Ужгород, 2023. – 199 с. [Електронне видання].

Збірник матеріалів II науково-практичної конференції: «Сучасний стан і перспективи вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту в умовах війни та у післявоєнний період», присвяченій 75-й річниці кафедри фізичного виховання. Матеріали, включені до збірника, відображають результати науково-дослідної роботи науково-педагогічних та наукових працівників національних і міжнародних закладів вищої освіти. В основу доповідей покладені важливі для демократичного суспільства проблеми розвитку системи фізичного виховання і спорту учнів закладів загальної середньої освіти, здобувачів вищої освіти та дорослого населення в парадигмі європейського вектору розвитку в складних умовах воєнного стану та у післявоєнний період. Відповідальність за точність поданих фактів, цитат і прізвищ несуть автори.

Голова оргкомітету конференції:

Володимир СМОЛАНКА, доктор медичних наук, професор, ректор ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Співголови оргкомітету:

Іван МИРОНЮК, доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Мар'яна МАРУСИНЕЦЬ, доктор педагогічних наук, професор, директор Департаменту освіти і науки, молоді та спорту Закарпатської обласної військової адміністрації

Ярослав СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент директор Закарпатського інституту післядипломної педагогічної освіти

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Едуард СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Світлана СТЕБЛЮК, доктор педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання з наукової роботи

Іван МАРІОНДА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Валерій ТОВТ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Тетяна ХОМА, кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Рекомендовано до друку:

- Редакційно-видавничою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 3 від 02 травня 2023 року.
- Вченою радою ДВНЗ «Ужгородський національний університет», протокол № 5 від 04 травня 2023 року.

ЗМІСТ

Розділ I. СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

БІЛОГУР Влада	7
Життя українського спорту під час війни	
БОНДАРЧУК Наталія, СУЩЕНКО Ірина	14
Методичне обґрунтування педагогічних умов виховання фізичних якостей юних спортсменів на етапі початкової підготовки в умовах ДЮСШ	
ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія, МЕЛЕГА Ксенія	19
Особливості гирьового спорту в умовах війни	
КАРАБАНОВ Євген	23
Фізична активність дорослого населення та методи її визначення	
КОЗАР Юрій, СИВОХОП Едуард, КОВАЧ Шандор	27
Європейський досвід вирішення спортивних спорів	
МАДЯР-ФАЗЕКАШ Емілія	32
Основні аспекти поєдинків у сучасному фехтуванні	
ПОТОП Володимир, ЧЕРНОЗУБ Андрій, ФЕДОРОВ Станіслав, САВЕНКО Андрій, ШТЕФЮК Іван, ЦЗЕ Чжао, СИВОХОП Едуард	35
Основні аспекти удосконалення силової підготовки в змішаних єдиноборствах	
СЕМАЛЬ Наталія, СПІВАК Антоніна	41
Пріоритети вдосконалення національної системи фізичного виховання і спорту у повоєнний період	
ТИМОЧКО Олександр, ТИМОЧКО Катерина.	46
Самоконтроль за фізичним станом організму студентів ЗВО в процесі регулярних занять силовими видами спорту	
ШЕВЦІВ Уляна, ЖДАНОВА Ольга, ЧЕХОВСЬКА Любов, ЛУЖНА Мар'яна	52
Оздоровчий фітнес як засіб покращення фізичної працездатності жінок 30-40 років (на прикладі шейпінгу)	

Розділ II. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ

ГУЗАК Олександра	57
Фізична реабілітація на різних етапах відновлення здоров'я та функціонування після ампутацій кінцівок у військовослужбовців	
М ЕЛЕГА Ксенія, ДУТКЕВИЧ-ІВАНСЬКА Юлія	62
Роль регулярної фізичної активності у зміцненні фізичного та ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період воєнного стану	
МИРОНЮК Іван, СЛАБКІЙ Геннадій, ТАНЧИНЕЦЬ Сергій	68
Фізична активність населення, як детермінанта збереження та зміцнення здоров'я	

ПОДОЛЬСЬКИЙ Володимир, МЕДВЕДОВСЬКА Наталія, ПОДОЛЬСЬКИЙ Василь	72
Використання фізичних вправ для лікування психосоматичних змін у жінок з ендометріозом	
САБАДОШ Мар'яна	79
Патерни фізичної активності у пацієнтів, які реабілітуються після операцій з переломом стегна	
СЛАБКИЙ Геннадій, БЛАК-ЛУК'ЯНЧУК Вікторія, КОСТЕНКО Софія	82
Фізкультурно-оздоровча робота в Закарпатській області	
СЛАБКИЙ Геннадій, ЖДАНОВА Оксана	86
Вплив війни проти російської агресії та дистанційної форми навчання на рівень фізичної активності студентської молоді	
СТЕБЛЮК Світлана	91
Застосування здоров'язберігаючих технологій в інклюзивному освітньому середовищі	
 Розділ III. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ І ПЕДАГОГІКИ В ПАРАДИГМІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВЕКТОРУ РОЗВИТКУ	
ДЖУГАН Любов	95
Використання елементів художньої гімнастики на заняттях з фізичного виховання для студентів ЗВО	
ГАЯШ Оксана	98
Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів з інтелектуальними порушеннями	
КЛЯП Маріанна	103
Фізичні вправи як аспект корекційної роботи з дошкільнятами з особливими освітніми потребами	
КОГУТ Юрій, СТРОКУН Михайло	109
Проблеми розвитку загальної витривалості в школярів старших класів	
КОТОВА Олена, СУХАНОВА Ганна	112
Сучасні тенденції професійної підготовки вчителя фізичної культури відповідно до вимог нової школи	
МАЛЬЦЕВА Ольга, ЛЯХОВЕЦЬ Лариса	116
Перспективи вдосконалення системи фізичного виховання студентів	
МАРІОНДА Іван	120
Ретроспективний аналіз науково-педагогічної діяльності кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» в період з 1948 по 2023 рік	
НЕПША Олександр, СУХАНОВА Ганна	125
Підвищення ефективності фізичної культури студентів засобами скандинавської ходьби	

ПАРІЙ Світлана, ТОВСТОП'ЯТКО Федір, ПИПТЮК Павло.	131
Спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивного туризму у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту	
ПОГОРІЛЯК Рената, СЛАБКІЙ Геннадій, ШЕНЬ Антон	136
Формування професійних компетенцій магістрів громадського здоров'я у відповідності до європейських підходів	
ПОГОРІЛЯК Рената, СЛАБКІЙ Геннадій, ШЕНЬ Георгій	140
До використання сучасних підходів в підготовці спеціалістів галузі охорони здоров'я у вищій школі	
СОКОЛОВА Ольга, ОМЕЛЬЯНЕНКО Галина.	143
Викладання біомеханіки здобувачам ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 середня освіта «фізична культура» в умовах воєнного стану.	
СТЕПЧУК Надія, МОРДВІНЦЕВ Геннадій.	147
Вплив занять оздоровчим фітнесом на рівень фізичної підготовленості та корекцію фігури дівчат старшого шкільного віку.	
ТИЩЕНКО Валерія, КОВАЛЕНКО Юлія	152
До питання вдосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	
ТОВСТОП'ЯТКО Федір, ПАРІЙ Світлана.	156
Особливості методики викладання спортивного орієнтування у ЗВО.	
ТОВТ Валерій, КЕВПАНИЧ Василь	161
Плавання як елемент здоров'язбережувальної технології в системі фізичного виховання студентів	
ТРІФАН Олександр	166
Планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання в освітніх закладах Закарпаття 20-30 років ХХ століття	
ТУЛАЙДАН Вікторія, ШЕЛЄХОВА Тетяна	170
Значення розвитку координаційних здібностей у студентів закладів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання	
ХОМА Тетяна, ПИШКА Ольга	176
Роль фізичної культури у формуванні особистості молодшого школяра	
ЦИБУЛЬСЬКА Вікторія, БЕЗВЕРХНЯ Галина	181
Діагностика рівня сформованості мотиваційно-цільового компоненту готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя засобами фітнес-аеробіки	
ФЕДОРІШКО Андрій	185
Історія участі студентів УжНУ у всеукраїнських змаганнях III рангу з пауерліфтингу в умовах російської збройної агресії проти України (2014-2023 роки)	
ФІЛАК Ярослав, ФІЛАК Фелікс	190
Лікувальна гімнастика у фізичному вихованні школярів з інтелектуальними порушеннями	
ШАНТА Іван	194
Спеціальні вправи з арсеналу футбольної підготовки як засіб розвитку фізичних якостей молодших школярів	

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

НЕПША Олександр

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

СУХАНОВА Ганна

старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Актуальність проблеми. Рухова активність – один із головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я молодої людини. Її низький рівень негативно впливає на більшість функцій організму. Студенти виділяються як група ризику, оскільки вони значно частіше, ніж молоді люди інших соціальних груп того ж віку, страждають на різні соматичні розлади та нервово-психічні захворювання. Основними причинами підвищеної захворюваності студентів є такі фактори, як академічні навантаження, різні порушення режиму праці та відпочинку, а також стресові ситуації. Тривала та напружена розумова діяльність у поєднанні з гіпокінезією та гіподинамією зумовлює формування специфічного морфофункціонального статусу організму, що характеризується зниженням активності функціональних систем, а також рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності [5].

Аналіз наукових досліджень. Протягом останніх років дослідники звертають увагу на проблему збереження та зміцнення здоров'я студентів у період їхнього навчання у закладі вищої освіти, вивчаючи стан їхнього здоров'я, а також аналізують фактори, що впливають на нього. Українські дослідники Л. Азаренкова [1], Т. Лясота, І Васкан [2], Д. Микиша, А Сірик [3], С. Сальнива, В. Головіна [4] у своїх наукових доробках обґрунтували доцільність використання скандинавської ходьби у фізичному вихованні студентської молоді з метою збереження здоров'я та підтримки рухової активності.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні впливу занять

скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів закладів вищої освіти.

Завдання дослідження: провести теоретичний аналіз науково-педагогічної літератури з питання впровадження скандинавської ходьби у фізичну культуру студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність людини є сумою різноманітних рухів, що людина виконує упродовж життя.. Рухи є основною потребою людини, що забезпечують зв'язок та взаємодію організму з навколишнім середовищем. Для зростаючого організму рух – це природний стимулятор його зростання та розвитку. Рухи постійно тренують та вдосконалюють механізми фізіологічних функцій, підвищують рівень неспецифічної резистентності організму. Добова рухова активність залежить від віку, статі, стану здоров'я, кліматичних умов, пори року. У чоловіків у всіх вікових групах рухова активність вища, ніж у жінок. Взимку рухова активність знижується приблизно на третину, і навіть відзначається її зменшення під час навчальних занять. Між ступенем зниження рухової активності та погіршенням здоров'я є прямий зв'язок. Недолік рухової активності (гіпокінезія) сприяє зменшенню фізичної працездатності, порушенню координації рухів, зниженню м'язового тону та сили, швидше розвивається втома та виникають нервово-психічні зриви. Крім цього відзначається порушення адаптації до фізичних навантажень з боку серцево-судинної та дихальної систем (у спокої підвищені показники частоти серцевих скорочень та рівня артеріального тиску, частоти дихання, знижено величини життєвої ємності легень), підвищення маси тіла за рахунок жирової тканини, а також величини загального холестерину та ліпопротеїдів низької щільності у сироватці крові, що характеризує зміни в обміні речовин. Недолік рухової активності називають м'язовим голодом. Зниження рухової активності (гіпокінезія) поряд із зменшенням силових витрат (гіподинамія) відноситься до негативних сторін цивілізації та технічного прогресу, особливо це стосується молодого покоління (навчання, комп'ютеризація, автомобілі). За

спостереженнями лікарів рівень рухової активності сучасної людини різко падає, починаючи з юнацького віку (16-18 років), що і призводить до розвитку різних захворювань у них і, насамперед, це стосується кардіо-респіраторної системи, нервової та травної.

Найбільш ефективними фізичними вправами, що сприяють поліпшенню діяльності серця та легень, обмінних процесів, є аеробні навантаження, коли потрібна наявність достатньої кількості кисню протягом тривалого часу. До таких вправ можна віднести: ходьбу, біг, катання на велосипеді та на ковзанах (ролерах), ходьбу на лижах, плавання. Наприкінці 90-х в США стався бум пов'язаний з використанням бігу для поліпшення здоров'я населення. Зараз ми можемо сказати, що існують протипоказання для бігу, такі як: захворювання та травми опорно-рухового апарату, захворювання серцево-судинної системи, ожиріння III-IV ступеня, захворювання суглобів нижніх кінцівок. Менш травматичні аеробні навантаження – це ходьба, яку можна застосовувати в різних варіантах: прогулянкова, лікувальна ходьба, теренкур. Якщо говорити про ходьбу, то за останні 20 років відбулися суттєві зміни у її використанні, а саме: з'явився новий напрямок – це скандинавська ходьба з палицями. Свій початок вона бере з 1996 року у Фінляндії, звідки й отримало свою назву – скандинавська, фінська, північна ходьба, Nordic Walking [1].

Для занять скандинавською ходьбою необхідне мінімальне оснащення – це палиці, спортивна форма та взуття для різної пори року.

Чим відрізняється скандинавська ходьба від звичайної прогулянкової ходьби? Насамперед – це використання палиць і відповідно включення в роботу м'язів верхніх кінцівок для опори та поштовху, що сприяє розвантаженню суглобів нижніх кінцівок; зміцнюються м'язи не тільки поперекового відділу хребта, сідниць та нижніх кінцівок, а й м'язи всієї спини, грудної клітки та верхніх кінцівок; знімається напруга м'язів шийно-плечового відділу за рахунок махових рухів руками, сприяє покращенню постави. Так як у роботу залучається до 90% м'язів, проти 50% при звичайній ходьбі, це забезпечує і більшу витрату енергії та спалювання додаткових калорій, що

важливо для корекції маси тіла, а, отже, виявляється і більший тренувальний ефект на діяльність серцево-судинної та дихальної системи [2].

Скандинавська ходьба безпечна для опорно-рухового апарату, так як центр тяжіння тіла зміщується вперед при ходьбі, що зменшує навантаження на стопи, кісточки, коліна та попереково-крижовий відділ хребта (при бігу навантаження на нижні кінцівки в 3 рази більше ваги тіла).

Враховуючи всі перераховані особливості скандинавської ходьби, її можна використовувати як форму фізичного виховання студентів, особливо тих які мають відхилення в стані здоров'я як з боку опорно-рухового апарату, так і при захворюваннях внутрішніх органів (серце, легені, органи травної системи), нервової системи, обмінних процесів. Важливо враховувати, що дані заняття проводяться на вулиці цілий рік, в результаті чого ми можемо відзначити, що поряд з тренуванням серцево-судинної та дихальної систем, посилення метаболізму, нормалізації функції нервової системи, відзначається позитивний психологічний вплив (задоволення, радість), пов'язаний з виробленням ендоморфінів. Результат від занять буде різним залежно від мети. Для одних студентів – це поліпшення фізичної форми, адаптації організму до навантажень, що поступово підвищуються, підвищення неспецифічної опірності та зниження частоти простудних захворювань, для других – збільшення м'язової маси, для третіх – підвищення енерговитрат і корекція маси тіла. Для молодих осіб, які мають відхилення у стані здоров'я, скандинавська ходьба матиме реабілітаційну спрямованість. Позитивний, тренуючий ефект спостерігатиметься тільки при регулярних заняттях 2-3 рази на тиждень по 40-60 хвилин, а при хорошому перенесенні можна збільшити тривалість до 90 хвилин. Для контролю за реакцією організму на фізичне навантаження необхідно підраховувати пульс (у спокої, під час навантаження та після заняття). Найбільш адекватний режим діяльності серцево-судинної системи для студентів 17-20 років на початковому етапі – це 50-70%, надалі – 70-75% від максимального пульсу (вираховується як різниця 220-віку) з урахуванням стану здоров'я, а для спортсменів - 75-90% [3,4].

Висновки. З усього вищезазначеного випливає, що скандинавську ходьбу можна рекомендувати та використовувати для занять зі студентами, віднесеними за станом здоров'я як до основної, так і до підготовчої та спеціальної медичної групи. Зміст диференційованих програм занять зі студентами основного та підготовчого відділень відрізняє багатофункціональна спрямованість, пов'язана з покращенням адаптації серцево-судинної та дихальних систем, зміцненням м'язово-зв'язувального апарату, нормалізацією діяльності нервової системи, тоді як для студентів спеціальної медичної групи основний напрямок матиме оздоровчий характер з урахуванням наявних відхилень у стані здоров'я. Максимальний результат від занять буде лише за регулярних тренувань під контролем педагога, який допоможе оволодіти правильною технікою ходьби з палицями та розробить індивідуальну програму оздоровлення, тренування чи реабілітації студентів.

Література.

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020. С.17-21.
2. Лясота Т., Васкан І. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. Вип.32. С.87-90.
3. Микиша Д. О., Сірик А. Є. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп. Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту. Суми: СумДУ, 2013. С. 75–78.
4. Сальникова С., Головкіна В. Скандинавська ходьба як засіб фізичного виховання студентів із послабленим здоров'ям. *Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах*: матеріали круглого столу, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 21 січня 2021. Вінниця, 2021. Вип. 3. С. 26.
5. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів

вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. № 3 (31). С. 202–210.*

СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА У ПІСЛЯВОЄННИЙ ПЕРІОД

**II науково-практична конференція з міжнародною участю присвячена 75-й річниці
кафедри фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»**

19-20 квітня 2023

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ КОНФЕРЕНЦІЇ

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Едуард СИВОХОП, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Світлана СТЕБЛЮК, доктор педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання з наукової роботи

Іван МАРІОНДА, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Валерій ТОВТ, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Тетяна ХОМА, кандидат педагогічних наук, заступник декана факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

Відповідальний за випуск: Товт В.А.

Комп'ютерна верстка – Товт В.А.

Факультет здоров'я та фізичного виховання, кафедра фізичного виховання
вул. І. Франка, буд. 1.
88017, Ужгород, Україна

Офіційний сайт - https://www.uzhnu.edu.ua/uk/cat/health-dep_ksport