

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника»
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2022 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

December 01, 2022

Полтава, 2022

навики і підняти самооцінку. Спорт також дозволяє розширити коло знайомих і знайти близьких за духом людей зі схожими інтересами та цінностями. Найпопулярнішими видами спорту для підлітків є футбол, волейбол, баскетбол і теніс. Хтось більше полюбить зимові види спорту, такі як фігурне катання, хокей і лижі, в той час як інші віддають перевагу літнім – дайвінгу, плаванню, вітрильному спорту і рафтингу.

Отже, здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини.

Література

1. Арзютов Г. М., Андропова Л. Ф., Гуска М. Б., Гаркова О. В. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя / Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. Випуск 5. Кам'янець-Подільський, 2007. 256 с.
2. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. С. 4.
3. Концепція «Сім'я і родинне виховання» / В. Г. Постовий, П. М. Щербань, Т. Ф. Алексеєнко, О. М. Докукіна / Рідна школа, 1996. №11–12. С.15–20.
4. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Фізичне виховання в школі, 1998. № 2. С. 2–7.
5. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–11 класи. К.: Початкова школа, 2001. 112 с.
6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. С. 5.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. К., 2003. 44 с.
8. Юрченко І. С. Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні / Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.) Мелітополь, 2007. С. 92.

Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Відомо [1], що рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це, по суті, активна рухова діяльність, тобто діяльність, що характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні – це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їх скорочення, а, отже, переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу [1]. Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій). Рухова дія – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання [1]. Отже, рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки людини в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю [3].

Функція управління руховою діяльністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи, а безпосереднє виконання рухових функцій здійснюється опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, що рухливо з'єднані між собою в суглобах. Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожилів кісткових м'язів, що складаються з м'язових волокон.

Рухова система людського організму має свою організацію. Її найнижчий рівень пов'язаний із руховими системами спинного мозку; на цьому рівні відбуваються лише найпростіші координації. Побудова і регуляція рухів забезпечується вищими руховими центрами головного мозку. Нервові механізми стовбура мозку забезпечують рухи, спрямовані на підтримку пози та їх координацію з цілеспрямованими рухами. Опанування руховою діяльністю в онтогенезі відбувається як за рахунок триваючого дозрівання вроджених механізмів, що беруть участь у координації рухів, так і в результаті навчання – формування нових зв'язків, що лягають в основу програм тих чи інших конкретних рухових актів [1].

Складовими рухової діяльності, спрямованої на формування образів виконання рухових дій, є актуалізація мотивів і постановка завдань оволодіння операційним складом дії; фіксація інтересу у свідомості; конкретизація смислоутворювального мотиву до ситуації, яка пропонується, формулювання цілей дії та умов її реалізації; визначення засобів, необхідних для розв'язання сформульованих завдань рухової діяльності; формування образів уявлення, образів очікуваного майбутнього, образів дії, руху, діяльності, що визначають кінцевий результат рухової дії та його оцінки з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками; емоційне закріплення результатів

рухової діяльності; формування та подальше вдосконалення образу виконання рухової дії [2].

Рухова діяльність несе в собі величезний оздоровчий потенціал, але, водночас, може спричиняти і руйнівний вплив. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Для цього фізична активність повинна мати оздоровчу спрямованість і бути раціонально організованою з урахуванням багатьох аспектів [2].

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність – це така рухова діяльність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі. Оптимальною є така оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність, що дає тренуючий ефект, підвищує фізичну працездатність, здійснює максимально стимулюючий вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є зникнення симптомів хвороб, досягнення максимального значення споживання кисню, певна кількість лімфоцитів у крові, частота серцевих скорочень та інші показники функціонального стану організму [2].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини і характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю цього процесу [2].

Однією з найважливіших властивостей оздоровчо-рекреаційної діяльності, що сприяють швидкому зняттю втоми, є її активність. При активній діяльності відновні процеси протікають швидше, ніж при пасивному відпочинку. Формою активної рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший, тобто відмінна ознака активної діяльності – її різноманітність [1].

В якості однієї з функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – соціально-культурної – виділяють розваги, але не в чистому вигляді, а в поєднанні із заняттями, що виконують суспільно-корисні функції. Особисті потреби в розвазі виступають як один із засобів задоволення суспільних потреб у відновленні працездатності. Якщо відновлення працездатності особистості є метою організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, то розвага – засобом досягнення цих цілей. Розвага сама по собі не має соціальної цінності, але знаходить її, будучи одним із способів досягнення поставлених соціальних цілей. Однак зростання ролі розважальних моментів нерідко зумовлює втрату функції пізнання і розвитку, а контакт із природою перетворюється в розвагу і

суцільне поглинання інформації. Оздоровчо-рекреаційна діяльність проявляється у вигляді конкретних рекреаційних занять або циклів. За функціональними особливостями і цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна [2].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухову діяльність під час рекреації, спрямовану на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, можна вважати найкращим засобом підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова діяльність є основним і генерувальним чинником [3].

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним з видів дозвілєвих практик, що спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Такі методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

Література

1. Андрєєва О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 2 (46). С. 19–23.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larisa Babalatska. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P. 41–47.

Гета А. В., студентка групи СПО-19-1,
Полтавський інститут економіки і права;
Гета А. В., доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ У СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Данні всесвітньої статистики вітчизняних та зарубіжних авторів повідомляють про збереження глобальної тенденції – росту «травматичної епідемії». У сучасному житті суспільства прогресують захворювання і пошкодження плечового суглоба.

Нині спортивний травматизм становить 2–5 % від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого та інших.). Деякі розбіжності у цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить як