

**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

Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 р. до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства – пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон). У 393 р. н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри.

Основні причини, чому ж варто займатися легкою атлетикою:

- фізичні навантаження порівнюються до роботи в спортзалі;
- розвиває спритність та мислення;
- розвиває координацію;
- розвиває реакцію;
- зміцнює м'язи стопи та всього тіла.

Отже, кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Завдяки легкій атлетиці зміцнюється серцева, дихальна і кісткова системи. Розвивається сила, координація, спритність, швидкість, витривалість, імунітет. Також це позитивно позначається на психологічному рівні й емоційному інтелекті: людина вчиться ставити цілі та йти до них, спорт допомагає їй справлятися з невдачами, не боятися висловлювати свої емоції.

### *Література*

1. <https://blog.decathlon.ua/legka-atletika-dlia-dtei-poradi-vd-r.html>
2. [https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка\\_атлетика](https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика)

Ус А. О., Івко Є. Г., Левчук А. М., студенти групи 201-ЕМ,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОЇ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ**

В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і

здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

Для зміцнення організму і підтримання гарної фізичної форми необхідно правильно будувати план тренувань і дотримуватись системи занять, щоб не нашкодити здоров'ю. Потрібно чітко розуміти, що у студентському віці формується організм, розвивається сила, витривалість і вдосконалюється психоемоційна рівновага, а також формуються внутрішні органи і запас міцності всього організму. Щоб досягти максимального ефекту від фізичних навантажень важливо тренуватися 3 рази на тиждень через день протягом 60-ти хвилин.

План тренувань має складатися з трьох частин.

1. Розминка. Завдання розминки полягає у підготовці всіх систем організму до навантажень і поступового переходу від стану спокою до робочого режиму. Спочатку приділяється увага розігріванню малих, потім середніх, і на останок, великих груп м'язів. Така послідовність необхідна для запобігання різкому стресу. В цих умовах надниркові залози дуже малими дозами виділяють гормон адреналін і резервна кров розподіляється по всьому організму людини поступово, активуючи роботу серцевих м'язів. Всі м'язи, зв'язки, суглоби розігріваються і стають готовими переходити до активної фази тренування, виділяється гормон радості. Все це є гарантією успішного тренування.

2. Основна частина. Основна частина тренування по тривалості займає найбільше часу і вирішує задачі, які були заплановані. Для розвитку всіх фізичних якостей і зміцнення здоров'я дуже важливо вміти регулювати навантаження, щоб не нашкодити організму і досягти максимального ефекту.

Основними фізичними якостями є сила та витривалість. Сила надає міцності нашим м'язам, а витривалість дозволяє бути стійкими до будь-якої тривалої діяльності. Тільки завдяки розвитку витривалості зміцнюється серцево-судинна система. Для тренувального ефекту на витривалість (біг, плавання, кругове тренування, заняття на велосипеді, кардіотренажері і т.ін.) мінімальний час має бути 15 хв, оптимальний – 20 хв, максимальний – 25 хв і більше, за бажанням.

Під час тренування підвищується інтенсивність дихання, що змушує серце перекачувати більший об'єм крові, відбувається напруження серцевого міокарду та гіпертрофія, внаслідок чого збільшується сама серцева камера. Тому рівень навантаження для непідготовлених людей має бути таким, щоб ЧСС була не більше 120 уд/хв, для підготовлених – до 140 уд/хв. Що стосується професійних спортсменів, то для них висуваються зовсім інші вимоги, але тільки під наглядом досвідченого тренера.

Враховуючи те, що за даних обставин, заняття відбуваються самостійно і подекуди у незручних умовах, то найкращим методом організації занять є кругове тренування. Воно не потребує спортивного інвентарю і спеціального обладнання, і за короткий час завдяки цьому способу можна розвинути силу, витривалість та зміцнити здоров'я.

Кругове тренування складається з комплексу вправ, які здатні задіяти всі групи м'язів. В одне тренування достатньо включити від 5 до 6 вправ і виконувати кожен по 10 –12 повторювань з невеликими перервами між ними. В залежності від рівня фізичної підготовки можна виконати від 4-х до 6-ти кіл, що буде складати від 20 до 40 хвилин. Найкращий самоконтроль – це відчуття комфортного навантаження та вимірювання ЧСС.

В процесі тренування при появі відчуття дискомфорту необхідно виміряти пульс. Для фізично не підготовлених людей при показниках ЧСС понад 120 уд/хв необхідно зменшити кількість повторень, збільшити проміжок відпочинку між вправами та відновити дихання. Але завдяки систематичним тренуванням, можливості організму долати навантаження будуть поступово покращуватись.

3. Заключна частина (заминка). Під час інтенсивного тренування відбувається підвищення тонуусу всього організму. Найкращим засобом для зняття цього напруження є виконання вправ на розтягування м'язів. Заминка необхідна для запобігання травмам і уповільненню старіння організму.

Фізична культура виникла одночасно із загальною культурою на ранніх ступенях розвитку цивілізації. На перших порах засоби фізичної культури відбивали матеріальний рівень життя людини, впливали, як правило, з природних форм руху (ходьби, бігу по пересіченій місцевості, кидання каміння і палок, стрибків, плавання тощо) і використовувалися, головним чином, для підготовки людей до існування. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності:

- *Діяльнісний* аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.
- *Предметно-ціннісний* аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.
- *Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».
- *Діяльнісний* аспект, який включає доцільну рухову активність у вигляді різних форм фізичних вправ, спрямованих на формування необхідних в

житті рухових умінь і навичок; розвиток життєво важливих фізичних здібностей; оптимізацію здоров'я і працездатності.

- *Предметно-ціннісний* аспект представлений матеріальними (матеріально-технічні засоби) і духовними (наукові знання, методи) цінностями, створеними суспільством для забезпечення ефективності фізкультурної діяльності.
- *Результативний аспект* характеризується сукупністю корисних результатів використання фізичної культури, які виражаються у володінні людиною її цінностями, надбанні нею високого рівня фізичної дієздатності. Найсуттєвішим результатом повноцінного використання фізичної культури є виховання готовності людини взяти на себе відповідальність за свій фізичний стан і здоров'я після закінчення шкільного курсу «фізична культура».

В умовах війни студенти закладів вищої освіти України продовжують навчатися в тих регіонах, де це можливо, покращуючи свій потенціал знань. Багато студентів займаються волонтерською діяльністю або вступили до лав територіальної оборони. Але не дивлячись на те, яким чином молодь допомагає країні долати ворога, потрібно знаходити час для зміцнення фізичних якостей і здоров'я, що є складовими впевненості і незламного духу, які формуються завдяки фізичним навантаженням.

### *Література*

1. <https://nubip.edu.ua/node/106825>
2. [http://www.nauka.com/17\\_APSN\\_2009/Sport/48353.doc.htm](http://www.nauka.com/17_APSN_2009/Sport/48353.doc.htm)
3. [https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Фізична\\_культура](https://uk.m.wikipedia.org/wiki/Фізична_культура)

Шендрик А. С., студентка групи 101-мФС,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Синиця Т. О., доцент кафедри фізичної культури та спорту,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ ЗВО**

Аналіз робіт широкого кола авторів кінця минулого і початку нинішнього століття, присвячених фізичному вихованню студентської молоді, дозволяє дійти висновку, що цей процес ускладнений більшим числом проблем, що прийшли з минулого, що так і сформувалися в сучасних умовах.

Так, однієї з найбільш значимих проблем фізичного виховання в сучасних ЗВО є зниження рівня фізичної підготовленості не тільки в кожного наступного покоління студентів, але й у студентів одного покоління в період навчання. Підкреслимо, що ця проблема значима, у першу чергу, у зв'язку з тим, що індивідуальний рівень фізичної підготовленості прямо пов'язаний з фізичним компонентом здоров'я людини [1].