

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції



Харків 2024

ЗМІСТ

<i>Олександра Білоносова Антон Мусієнко</i>	РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ, МЕТОДИ ТА КОНТРОЛЬ	7
<i>Ілона Буякова</i>	СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПІДВИЩЕННЯ ЇХНЬОЇ МОРАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	12
<i>Анастасія Велієва</i>	АВТОРСЬКА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗМАГАЛЬНИХ ВИСТУПІВ У ПІЛОННІЙ АКРОБАТИЦІ	16
<i>Ірина Гайдучик Олеся Дишко</i>	ГЕНДЕРНА СКЛАДОВА САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ ТА СТАРШИХ КЛАСІВ	20
<i>Євгеній Горбачук</i>	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ	25
<i>Сергій Гребенніков</i>	ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ЗМІН МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ	30
<i>Анна Грідіна Ірина Кривенцова</i>	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	35
<i>Ірина Григор'єва Тетяна Кравчук Ніна Санжарова</i>	ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВПРАВ СТРЕТЧИНГУ НА ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНОК ПІСЛЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ	39
<i>Ірина Гудзяк</i>	ФІТБОЛ ТА ЙОГО КОРИСТЬ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	46
<i>Аліна Деговець Ірина Кривенцова</i>	РОЛЬ РИТМІЧНИХ ВПРАВ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ	53
<i>Олександр Демещук Жанна Цимбалюк</i>	ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ В СУЧАСНИХ УМОВАХ	58
<i>Ярослав Демченко Володимир Кондратюк</i>	СПЕЦІАЛЬНА (ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНА) ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВІЙСЬКОВОГО ІНЖЕНЕРА З ОБСЛУГОВУВАННЯ ЛІТАКІВ, ВЕРТОЛЬОТІВ ТА АВАЦІЙНИХ ДВИГУНІВ	61
<i>Роман Дерєга</i>	ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ	65
<i>Олеся Дишко Олена Бишук</i>	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	70
<i>Тетяна Драпалюк</i>	ДОРІЖКИ ЗДОРОВ'Я ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	75

Олександр Демещук

Жанна Цимбалюк

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. На сьогодні фізична активність молоді стрімко знизилась. Негативні впливи дистанційної форми навчання, збільшення навчального навантаження, обмежена можливість занять у секціях, низька мотивація до самостійних занять призвели до зниження рівня фізичної підготовленості сучасною учнівською молоді. Перед закладами освіти стоїть завдання щодо пошуку нових підходів до фізичної підготовки допризовної молоді.

Ключові слова: фізична підготовка; фізична підготовленість; юнаки; фізичні якості; військово-прикладні навички.

Фізична підготовленість людини є результатом її фізичної активності. Всі рухи впродовж дня складають загальний обсяг добового навантаження. Його недостатній обсяг негативно впливає на рівень фізичної підготовленості.

Життя сучасних юнаків надто обмежує їх активність. Навчальна діяльність, яка займає значний обсяг часу та надто комп'ютеризована, низька мотивація до самостійних занять фізичними вправами, зменшення кількості безкоштовних секцій призвели до погіршення стану здоров'я юнаків, що в подальшому негативно впливає на бажанні виконання військового обов'язку.

Значна кількість допризовної молоді регулярно займається фізичними вправами лише на уроках фізичної культури та Захисту України з розділу «Прикладна фізична підготовка» [2, 6] в закладах освіти. Це вимагає переосмислення їх змісту та підходів до фізичної підготовки.

Фізична підготовка — це цілеспрямований процес розвитку фізичних якостей і навичок, необхідних для успішного виконання різноманітних завдань, зокрема військових. Вона готує організм до стресових ситуацій, підвищує витривалість і силу, формує необхідні рухові навички. Для допризовної молоді фізична підготовка є основою майбутньої військової служби, оскільки безпосередньо впливає на боєздатність. За потреби визначення прикладної спрямованості фізичного виховання до будь-якої діяльності (спортивної,

трудової, військової, тощо) користуються поняттям «фізична підготовка», що в процесі виховання допризовної молоді набуває особливого значення [7]. В загальній системі навчання та виховання допризовника фізична підготовка є невід'ємним елементом, що забезпечує готовність юнака до завдань за призначенням в майбутньому [1, 4]. За рахунок перенесення рівня розвитку фізичних якостей, набутих рухових навичок, психологічної підготовки та патріотизму в подальшому формується особистість воїна [5].

Мета фізичної підготовки – сприйняття вирішенню завдань бойової (службової) діяльності, готовність до навчання та виховання.

Основними завданнями фізичної підготовки є: вдосконалення основних фізичних якостей; оволодіння прикладними навичками та підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів військово-професійної діяльності [4, 8].

На сьогодні в закладах середньої освіти уроки фізичної культури мають велике значення у підготовці юнаків до військової служби. Важливо застосування як загальнорозвиваючих вправ (біг, стрибки, силові вправи, тощо), які впливають на показники розвитку фізичних якостей, так і спеціальні (військово-прикладні) вправи, що координують дії допризовника, впливають на вдосконалення прикладних умінь та навичок [3].

На тлі загальної працездатності, що розвивається під час тривалого виконання вправ, доцільно звертати увагу на точність виконання та координованість рухів під час прикладних військових вправ. Такі вправи передбачають врахування індивідуальних показників (стану здоров'я, рівня підготовленості, спортивного досвіду). Для уникнення травм чи перевтоми навантаження для кожного старшокласника необхідно диференціювати.

Уроки фізичної культури мають готувати учнів не лише до виконання вправ під керівництвом вчителя, а й до самостійних тренувань. Цей навик стане в пригоді після закінчення школи для підтримки фізичної форми та успішної здачі нормативів. Розвиток пізнавального інтересу до фізичної активності та формування стійкої мотивації – ключ до здорового способу життя.

Виконання цих вимог не лише підвищить ефективність уроків фізкультури, але й допоможе учням краще підготуватися до викликів сучасного життя, включаючи військову службу.

Література

1. Бондарчук Н.Я., Круцевич Т.Ю., Погасій Л.І. Використання європейського досвіду при розробці нових концептуальних підходів до фізичного виховання українських старшокласників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023. 1 (52). С. 37-40.
2. Глушук В.М. Допризовна підготовка юнаків до служби в Збройних Силах України в 1991-2001 р.р.: дис. на здобуття наукового ступеня кандидата історичних наук. Київ, 2011. 196 с.
3. Дикий О. Військово-спортивне багатоборство як складова частина спеціальної фізичної підготовки допризовників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2016. 2. С. 32-37. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2016_2_7.
4. Круцевич Т.Ю., Саїнчук М.М., Підлетейчук Р.В. Наслідки політики девальвації фізичної підготовки у фізичному вихованні освітніх закладів України для громадян і держави. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2018. 2 (96). С. 51-55.
5. Нечипоренко Л.А., Олексієнко Я.І., Шахматов В.А., Верещагіна О.П. Фізичне виховання та військово-прикладна підготовка молоді України: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2017. 216 с.
6. Остапенко О.І., Тимчик М.В. Формування готовності старшокласників до військової служби в контексті положень «Нової української школи». *Фізичне виховання в рідній школі*. 2017. 6. С. 36-40.
7. Пилипей Л. П. Методологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХОВНОКУ(ХДАДМ). 2012. 10. С. 59-63.
8. Полулященко Ю.М., Чехута О.В. Особливості військово-фізичної підготовки допризовної молоді в сучасних умовах. *Вісник Луганського національного університету ім. Тараса Шевченка*. 2018. 4 (318). С. 80-90.