

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЗБІРНИК ТЕЗ

**XXII Міжнародної науково-практичної конференції
«Фізична культура, спорт і здоров'я:
стан, проблеми та перспективи»**

6-7 грудня 2022 року

Харків
2022

**УДК [796.011:796.035](063)
Ф48**

Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6-7 грудня 2022 року. Харків : ХДАФК, 2022. 624 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; удосконалення підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні основи спортивної діяльності; проблеми та перспективи розвитку системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності населення; фізична терапія та ерготерапія; менеджмент, маркетинг, економіка та підприємництво у сфері фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту та діяльність в особливих умовах; філософія, соціологія, історія, мовленнєві аспекти та право фізичної культури та спорту.

Збірник тез представляє науковий інтерес для науково-педагогічних працівників, тренерів, спортсменів, викладачів, наукових співробітників.

Редакційна колегія:

Головний редактор:

Мулик В.В., ректор, д.фіз.вих., професор.

Голова редколегії:

Ольховий О.М., проректор з науково-педагогічної роботи, д.фіз.вих., професор.

Члени редколегії:

Масляк І. П., к.фіз.вих., професор.

Мішин М В., к.фіз.вих., доцент.

Пустовойт Б. А., д.мед.н., професор.

Подрігало Л.В., д.мед.н., професор.

Ашанін В.С., к.фіз.-мат.н., доцент.

Бондар А.С., к.фіз.вих., доцент.

Рубан Л.А., к.фіз.вих., доцент.

Артем'єва Г.П., к.фіз.вих., доцент.

Карпець Л. А., д.філос.н., професор.

Семенова Ю. А., к.філос.н., доцент.

Ткачов С.І., д.пед.н., професор.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



Шановні учасники XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»!

Харківська державна академія фізичної культури 22 роки поспіль проводить Міжнародну науково-практичну конференцію, яка вже має свою історію та традиції. Цей науковий форум щорічно об'єднує інтелектуальну еліту різних наукових галузей, що працює або навчається у провідних закладах освіти, в державних, громадських, комерційних фізкультурно-спортивних організаціях України та зарубіжжя.

Важливим є те, що в тематиці конференції поєднуються питання фізичного виховання різних груп населення, теорії та методики сучасної системи підготовки спортсменів, фізичної терапії та ерготерапії, менеджменту, маркетингу, економіки та підприємництва у сфері фізичної культури та спорту, психолого-педагогічні аспекти освіти, сфери фізичної культури і спорту.

Незважаючи на непростий час, це чудова нагода для практичних фахівців і науковців, а також для молодих вчених обмінятися досвідом, новими напрацюваннями, досягненнями, відкриттями, обговорити актуальні проблеми сучасної спортивної науки.

Хочу подякувати та побажати усім учасникам XXII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» плідної роботи, творчого натхнення та нових досягнень у науковій діяльності!

З повагою, ректор
Вячеслав МУЛИК

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ

Надія Авдасьова, Ольга Рябченко Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як норма життя сучасного українського суспільства	348-350	Kateryna Maksymova, Tetyana Zhlobo Formation of culture of students' health using fitness technologies	371-373
Анна Бугайова Сучасні тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційного напрямку «barre» в Україні та світі	351-352	Катерина Мозоль, Галина Артем'єва Ставлення жінок першого періоду зрілого віку до розвитку гнучкості в процесі занять стретчингом у оздоровчому фітнесі	374-377
Ігор Бейгул, Олена Шишкіна, Алла Семизорова Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО	353-355	Олексій Огнєв, Галина Артем'єва Показники тестування рухових якостей дівчат 7-8- років у оздоровчій аеробіці	378-380
Світлана Бобренко, Ірина Кучер Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як складова профілактики професійних захворювань кіберспортсменів	356-358	Дарина Рудь, Галина Артем'єва, Ірина Біленька Аналіз показників силових здібностей жінок 30-35 років, що почали заняття за програмою TRX у оздоровчому фітнесі	381-383
Андрій Єфременко, Світлана Пятисоцька Кардіолокомоторний зв'язок як можливий фактор при побудові програм фізичної рекреації	359-361	Ганна Таран, Максим Мішин Стан та перспективи розвитку фітнес-технологій	384-386
Євгенія Захаріна, Аліса Захаріна Сучасні тенденції застосування танцювальних фітнес програм в оздоровчо-рекреаційній сфері	362-364	Олена Фоменко, Єлизавета Волкова Проблеми залучення людей до оздоровчо-рекреаційної рухової активності у закладах освіти	387-389
Ірина Калиниченко Рухова активність дітей як основа здорового способу життя у контексті оперативних функцій громадського здоров'я	365-367	Natalia Chukhlantseva Physical activity index of female students extramural forms of studies	390-392
Ірина Латвинська, Галина Артем'єва Мотиви жінок зрілого віку до оздоровчих занять фітнесом з використанням обладнання TRX	368-370	Олена Школа, Анжела Похмелкіна Туризм як один із засобів фізичної рекреації студентської молоді	393-395

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Ольга Подрігалo, Леонід Подрігалo Використання медико-біологічних методів в моніторингу функціонального стану спортсменів	396-398	Андрій Сак, Раїса Антіпова Особливості структурних перебудов міжхребцевих дисків при фізичних навантаженнях	402-404
Олександр Романчук, Віра Будзин, Оксана Гузій, Галина Хавелко Особливості сенсомоторної функції при заняттях кульовою стрільбою	399-401	Дар'я Строїлова, Поліна Половинкіна Роль антиоксидантів у спортивній діяльності	405-406



Олена Школа, к. пед. н., професор

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
обласної ради
Харків, Україна*

Ангела Похмелкіна, здобувачка вищої освіти 3 курсу спеціальності 017 Фізична
культура і спорт, спеціалізація «Фітнес»

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської
обласної ради
Харків, Україна*

Туризм як один із засобів фізичної рекреації студентської молоді

Анотація. В статті розкрито вплив туризму як одного із головних чинників рекреаційної діяльності молоді в аспекті самостійної форми рухової активності, направленої на її потреби при активному відпочинку. Також висвітлено основні форми та різновиди рухової активності, які задовольняють потреби в активному відпочинку й відновленні. Визначено вплив туризму як сукупності організованих і спланованих заходів.

Ключові слова: студентська молодь, рухова активність, туризм, фізична рекреація.

Вступ. На сучасному етапі фізична культура була і є одним з найважливіших факторів у формуванні та зміцненні здоров'я [1]. Останнім часом рекреаційна діяльність та здоровий спосіб життя набули усе більшої популярності серед молоді. Крім аудиторних занять в межах освітнього процесу з фізичного виховання та фітнесу, студентську молодь також приваблює рекреаційна діяльність і в позааудиторному процесі. Усі різновиди рухової активності, які задовольняють потребу в активному відпочинку, реалізуються в процесі фізичної рекреації. До них можна віднести фізичні вправи, рухові режими, природні фактори, масаж, а також туризм [2].

Туризм – це один з найпривабливіших активних занять. Він як засіб рекреаційної діяльності набуває все більше популярності серед студентської молоді [3; 4]. Постійне емоційне та інтелектуальне навантаження, стресові ситуації, нервова напруга під час навчання, політична ситуація в країні потребують від юнаків та дівчат своєчасного відновлення сил, здоров'я, поповнення запасів життєвої енергії [2].

Отже, виникає необхідність у визначенні ролі туризму, як дієвого засобу фізичної рекреації при формуванні навичок здорового способу життя студентської молоді.

Мета дослідження – проаналізувати значення туризму як одного із засобів фізичної рекреації студентської молоді.

Завдання дослідження: проаналізувати фізичну рекреацію з позиції формування здорового способу життя студентської молоді; обґрунтувати роль туризму в життєдіяльності студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних літературних джерел, документів та Інтернет-ресурсів.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, а саме: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [1; 2].

Рекреаційний туризм – різновид туризму, метою якого є відпочинок для фізичного чи психічного відновлення організму. Його видами можна вважати оздоровчий, пізнавальний, екологічний та спортивний, а також їх поєднання [3].

Фізична рекреація, як і рекреація взагалі, – це педагогічні процеси, пов'язані з розв'язанням виховних, освітніх, оздоровчих і соціальних завдань. Вона характеризується загальними ознаками навчально-педагогічного процесу й відбувається в порядку самовиховання. Відмінна особливість фізичної рекреації полягає в тому, що цей процес спрямований на формування рухових навичок під час активного відпочинку й виховання так званих фізичних якостей людини, сукупність яких значною мірою визначає його фізичну працездатність і рівень кондицій. У прикладному відношенні фізична рекреація являє собою процес фізичної підготовки до соціально обумовленої діяльності.

Рекреативно-оздоровчі види діяльності фізкультурно-спортивні розваги, туристичні походи забезпечують здоровий відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб.

Розрізняють три форми використання часу, відведеного на рекреацію, – туризм, оздоровлення та відпочинок. Визначення цього часу й видів діяльності, які відбуваються в його межах, включає всю сукупність явищ і процесів, пов'язаних із відновленням сил людини.

Саме туризм у сучасному світі сприймається як головна форма рекреаційної діяльності. Рекреація й туризм – акт індивідуального споживання культурних надбань людства.

Цінність туризму полягає в його різнобічному впливі на організм людини й студентської молоді тренувальними, відновлювальними навантаженнями, що дуже важливо для людей, професійна праця яких має обмежену рухову активність. Розвиток автоматизації та механізації, пов'язаний із посиленням навантаження на нервову систему й обмеженням фізичної активності, що є передумовою розвитку функціональних розладів, насамперед нервової та серцево-судинної систем, що спостерігалось у 70 %

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я: СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

XXII Міжнародна науково-практична
конференція

6-7 грудня 2022 року



практично здорових людей, призводить до суттєвої переваги [1; 3; 4].

Так, під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямовану на відновлення фізіологічного, фізичного потенціалу, на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослаблюються в процесі роботи, навчання, одноманітних занять або хвороби. Тому нині рекреація трактується як цілісне фізичне й соціальне оздоровлення.

Висновки. Фізична рекреація - це активна реалізація фізичної культури, завдяки якій під час активного відпочинку формується, поновлюється та зберігається здоров'я студентської молоді, формуються мотиваційні установи. А формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента. Туризм у сучасному світі сприймається як один із головних чинників рекреаційної діяльності. Займаючись різними видами туризму, студенти мають змогу покращити стан свого здоров'я, дізнатися багато корисного, налагодити спілкування з однолітками та викладачами. Усе це уможливорює опанування нових умінь і навичок, що знадобляться як у навчанні, так і в дорослому житті сучасному студенту.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку відбуватиметься за можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання в напрямі оздоровлення студентів завдяки збільшенню розмаїття засобів фізичного виховання, реалізації інноваційних засобів, можливої спортизації процесу фізичного виховання та фітнесу. Потрібно буде дослідити вплив загартування, чіткого режиму, міцного сну, характеру і режиму харчування, корисного стомлення, нервово-психологічного розвантаження на стан здоров'я.

Список використаної літератури

1. Жданова О. М., Тучак А. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. 248 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімпійська л-ра, 2010. 248 с.
3. Павлік Т., Дем'янчук О. Туризм як засіб покращення рухової активності учнівської молоді . *Фізична культура, спорт, здоров'я людини*. 2021. С. 53-54.
4. Підлужняк О.І., Шемчак І.А. Вплив занять туризмом студентів вищих навчальних закладів на формування здорового способу життя. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. №1 (3). С. 421-428.