

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ІВАНА ФРАНКА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
І СПОРТУ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
III Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

4 листопада 2021 р.

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2021**

УДК 796.011.3

А 43

Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка

Рецензенти:

Дейнеко А.Х. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Харківська державна академія фізичної культури;

Фоменко О.В. – кандидат педагогічних наук, доцент, Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради;

Жамардій В.О. – доктор педагогічних наук, доцент, Полтавський державний медичний університет.

Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2021: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю / гол. ред. О.І. Булгаков. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 198 с.

У Збірнику представлені результати теретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання, розкриваються закономірності спортивного тренування.

Збірник містить матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві» (Житомир, 4 листопада 2021 року).

Головний редактор:

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Редакційна колегія

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Грибан Григорій Петрович – професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, доктор педагогічних наук, професор.

Мичка Іван В'ячеславович – доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент.

Оргкомітет конференції:

Булгаков Олексій Ігорович – завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Мичка Іван В'ячеславович – доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирського державного університету імені Івана Франка, кандидат педагогічних наук, доцент.

Школа Олена Миколаївна - завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, кандидат педагогічних наук, професор.

Богуславський Віктор Володимирович - завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікації. Думка редакції може не збігатись з думкою авторів.

©ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА, 2021

ЗМІСТ

<i>Столярик Владислав, Слободянюк Віктор, Остап'юк Дмитро</i> ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	8
<i>Щепотіна Наталя, Столярик Владислав, Слободянюк Віктор</i> ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР	10
<i>Артем'єва Галина, Латвинська Ірина</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК 29-36 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ З ВИКОРИСТАННЯМ ОБЛАДНАННЯ TRX.	12
<i>Пантус Олена, Денисовець Анатолій</i> ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	15
<i>Артем'єва Галина, Паньшина Анастасія, Полуляхов Сергій</i> РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ У ТАНЦЮВАЛЬНОМУ СПОРТІ	19
<i>Шупер Сергій Вікторович, Шупер Віра Олександріна, Шупер Антон Сергійович, Купець Станіслав Ігорович</i> СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СИСТЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ	22
<i>Самойленко Карина</i> АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ У НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ СПАДЩИНІ М.КОЗЛЕНКА	25
<i>Литвин Олексій</i> ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ШКОЛЯРАМИ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	28
<i>Форостовець Соф'я</i> ВАЖЛИВІСТЬ ЗНАНЬ З ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ У ПРАКТИЦІ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	31
<i>Фоменко Валерій, Фоменко Олена, Білоусова Катерина</i> КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КИДКІВ З ДИСТАНЦІЇ У СТУДЕНТСЬКОМУ БАСКЕТБОЛІ	33
<i>Жамардій Валерій</i> ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	36
<i>Суровов Олексій, Калашиник Дмитро</i> ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ	39
<i>Хлус Наталя, Подлісна Світлана</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	41
<i>Михальчук Роман, Холодняк Максим, Михальчук Юлія</i> ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКИ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ ВІМА ХОФА ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ	44

ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ - ГИРЬОВИКІВ	
<i>Хлус Наталія, Дорога Діана</i> ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	47
<i>Дейнеко Альфія, Марченков Михайло</i> ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	50
<i>Шевчук Олеся</i> ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ГІМНАСТИЧНИХ БУЛАВ: ЗА ДАНИМИ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	54
<i>Грибан Григорій, Ткаченко Павло</i> ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВПРАВАМИ З ОБТЯЖЕННЯМИ	59
<i>Тарасенко Неллі, Портянко Марія</i> КВЕСТ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	62
<i>Шоханова Катерина, Шоханов Олег, Салинко Наталія</i> СТРУКТУРА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЧИРЛІДІНГУ	65
<i>Грищук Тетяна</i> РЕЙТИНГОВА САМООЦІНКА ІНТЕРЕСІВ ПІДЛІТКІВ ЩОДО ЗАЙНЯТОСТІ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС	67
<i>Жуковський Євгеній, Васьковець Максим</i> КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА ПІДВИЩЕННЯ ТОЧНОСТІ КИДКІВ В БАСКЕТБОЛІ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	70
<i>Жуковський Євгеній, Пікуль Євгеній, Божок Олександр</i> ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	74
<i>Крук Микола, Василюк Богдан, Шоханова Катерина</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ІНТЕРВАЛЬНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ПЛАВЦІВ	77
<i>Кулик Тетяна, Фоменко Валерій</i> РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ	80
<i>Махно Єлізавета, Фоменко Олена</i> РОЗВИТОК ПРУДКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ	82
<i>Кафтанова Тетяна</i> СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ БАСКЕТБОЛУ НА ЖИТОМИРЩИНІ	84
<i>Крук Микола, Желізко Катерина</i> ПОВОРОТИ, ЯК ТЕХНІЧНІ ЕЛЕМЕНТИ СПОРТИВНОГО ПЛАВАННЯ	88
<i>Крук Микола, Федорівська Анна</i> ОСОБЛИВОСТІ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ ПЛАВАННІ	92

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Суровов Олексій, Калашник Дмитро

Харківська гуманітарно-педагогічна академія

Анотація. На сьогодні важливим питанням у всьому світі є забезпечення міцного здоров'я та підвищення рухової активності людини. Скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами та тим засобом, що сприяє здоров'ю людини та зміцненню імунітету.

Ключові слова: здоров'я, скандинавська ходьба, молодь

Актуальність теми. Важливою складовою людського життя є рухова активність. Велика кількість людей, на сьогоднішній день, не уявляє своє життя без спорту, адже завдяки фізичним навантаженням, можна змінити не тільки зовнішній стан, але і психологічний. Здоров'я людини є повним фізичним, духовним і соціальним благополуччям [1, 2].

В умовах сьогодення, скандинавська ходьба постає як унікальний вид спорту. Навантаження корисне для здоров'я людини, яка не має протипоказань. При виконанні рухів задіяні 90 відсотків м'язів. Завдяки заняттям скандинавською ходьбою знімається нервово-емоційна напруга, а організм насичується киснем. Оскільки аеробні можливості організму складають основу життя, то протягом тривалого часу людина може виконувати напружену роботу, нарощуючи при цьому фізичну працездатність і витривалість [4].

При скандинавській ходьбі покращується серцево-судинна і дихальна система, знімається напруга м'язів шийно-плечового відділу, зміцнюються м'язи спини, знижується навантаження на суглоби ніг на 10–20% в порівнянні із звичайною ходьбою, покращується настрій, стійкість до стресів, знижується дратівливість, крім того, регулюється робота центральної нервової системи. При ходьбі з палицями підтримуються в тонусі всі основні групи м'язів [3].

З одного боку, техніка скандинавської ходьби має природний стереотипний рух як при звичайній ходьбі, з іншого боку, техніку ходьби на лижах, забезпечуючи в процесі руху участь м'язів усього тіла. При русі рук, ефективність тренування збільшується на 40%. Аналізуючи досвід, очевидним постає те, що вже після перших кроків з палицями більшість учасників починають відчувати свій ритм ходьби [5, 6].

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування скандинавської ходьби як фактору збереження здоров'я молоді.

Результати дослідження. Формується новий руховий стереотип впродовж перших 2–3 занять. Палиці, які використовуються в якості опори, знижують навантаження на суглоби колін і тазостегнову область. Визначений вид фізичного навантаження підходить людям, які страждають хворобами ніг. Для людей, у яких є зайва вага, скандинавська ходьба є прекрасним аналогом бігу, оскільки навантаження на суглоби є значно меншими.

Внаслідок придатності скандинавської ходьби у різних сферах фізкультурно-спортивної діяльності (рекреація, реабілітація, туризм) виокремлюють три основні категорії:

- здоров'я;

- фітнес;
- спорт.

На рівні категорії здоров'я, скандинавська ходьба забезпечує сприятливий та всебічний вплив на системи та функції організму задля оздоровлення.

На рівні категорії фітнесу, скандинавська ходьба є інтенсивнішою, рухи в суглобах досить амплітудні, внаслідок чого покращується аеробна витривалість та зменшується маса тіла.

На рівні категорії спорт, скандинавська ходьба включає кваліфіковане з перешкодами (підйоми і спуски) вирішення задач, долаючи при цьому дистанцію пробіжками або стрибками за допомогою палиць. Завдяки цьому, покращується сила, аеробна та анаеробна витривалість.

Висновки.

Таким чином, скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами, зокрема для осіб з ослабленим здоров'ям. Рационально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на всі органи та функціональні системи і рекомендовані людям, страждаючим захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем, при болях у хребті та суглобах, при сколіозі та остеохондрозі, як профілактику остеопорозу, при неврозі і неглибоких депресіях, при безсонні.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку рекреаційної значимості скандинавської ходьби пов'язані з використанням цього виду рухової активності на заняттях фізичним вихованням зі студентами спеціальних медичних груп та груп фізичної реабілітації.

Список літературних джерел

1. Кузина Е.Н. Скандинавская ходьба в реабилитации детей с хроническими аллергическими заболеваниями органов дыхания ЛФК и массаж / Е.Н. Кузина, Е.М. Спивак. – 2015. – № 6. – С. 22-25.
2. Основы методики занятий скандинавской ходьбой : методические рекомендации / сост. : Н.Т. Станский, А.А. Алексеенко, В.А. Колошкина. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 32 с.
3. Полетаева А.В. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом. –2013. – 80 с.
4. Живи здоровым [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: http://jiv-zdorov.ucoz.com/index/skandinavskaja_khodba/0-207
5. Скандинавская ходьба [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://ona-znaet.ru/publ/36-1-0-605>
6. Украинская школа оздоровительной скандинавской ходьбы [Электронный ресурс] / Режим доступа к сайту: <http://nordicwalking.com.ua>