МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

© Редакційна колегія, 2023
© Автори статей, 2023
© Видавництво «Алатон», 2023

спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 29-30.

9. Тимошенко Р. І., Коваль В. В. Проблематика розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 37-38.

10.Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту в системі військової освіти // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 39-42.

СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Арефьєва Лариса Петрівна
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.
Плющакова Олена Володимирівна
старший викладач кафедри олімпійського спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.
Браткевич Олександр Володимирович
магістр 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У сучасних умовах популярними стають заняття з фізичного виховання, у яких використовуються силові навантаження. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей. Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання і умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.

За даними Кириченко Т. [6], Решетняк А., Мулик В., Окунь Д [9], Худолій О., Іващенко О., Бекетова В. [10], силова робота є основою для розвитку швидкості і витривалості.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно підвищить його ефективність [5, 7, 8]. Великий вибір засобів і методів силової підготовки дає можливість викладачам фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму студента та його мотиваційні прагнення під час впровадження силових навантажень у систему занять. Крім того, це дає можливість використовувати фізичні вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях із студентами, які мають відхилення в стані здоров'я низьку фізичну підготовленість [3, 4].

При побудові навчальних занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості необхідно враховувати їхній пріоритетний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або глобального впливу на кістково-м'язовий апарат і можливість точного дозування ваги обтяження.

Вправи з обтяженнями вагою власного тіла. Такі вправи всебічно застосовуються на практиці ФВ. Вони виконуються без спеціального обладнання, практично в будь-

яких умовах. їх використання дає змогу зменшити ризик перенавантажень та травм, що є дуже важливим, враховуючи низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я сучасної студентської молоді. Вправи з обтяженнями, зумовленими вагою власного тіла, досить ефективні на початкових етапах силової підготовки, під час розвитку максимальної сили, а застосування стрибкових вправ підвищує ефективність розвитку вибухової та швидкої сили.

Вправи з обтяженнями вагою приладів. Основною перевагою таких вправ є те, що можна точно дозувати вагу обтяження відповідно до фізичних можливостей організму студента, що дає можливість більш широко реалізувати в навчальному процесі принципи диференціації та індивідуалізації. Велика кількість вправ із приладами дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп та всіх видів силових якостей.

Вправи на силових тренажерах. Ефективність занять силової спрямованості суттєво залежить від технічного устаткування навчального процесу. Застосування сучасних тренажерів дає можливість виконувати вправи з точно дозованою вагою обтяження, вибірково впливати не лише на конкретну групу м'язів, але й на окремі м'язи, їх складові та практично нівелювати необхідність у навчанні техніці виконання вправ. Це дозволяє значно покращити ефективність навчального процесу фізичного виховання студентів. Більше того, використання тренажерних комплексів із привабливим дизайном під час фізичної підготовки сприяє підвищенню емоційного фону занять, що покращує їхню ефективність.

Вправи з обтяженнями опором, які чинять пружні прилади. Застосування таких вправ досить ефективне для збільшення м'язових об'ємів. Це дозволяє покращити будову тіла, що є дуже важливим чинником у стимулюванні студентів до занять фізичними вправами [2].

Вправи в самоопорі. Позитивом у застосуванні цих вправ на заняттях силової спрямованості є можливість виконувати їх без спортивного знаряддя. Вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів, удосконаленню внутрішньом'язової координації та досить ефективні під час іммобілізації травмованих частин тіла. Ця група силових вправ є найменш травмонебезпечною. Однак такі вправи не можуть використовуватися зі студентами, які мають низький рівень соматичного здоров'я через велике нервове напруження. Застосовувати їх потрібно дуже обережно та тільки з добре підготовленими і здоровими студентами.

Сутність таких вправ полягає в напружених рухах, коли тяговому зусиллю активної м'язової групи протидіє напруження м'язів-антагоністів. Вони можуть виконуватись як у статичному, так і в динамічному режимі долаючого та уступаючого характеру [1].

Вправи з комбінованими обтяженнями. Цінність застосування силових вправ цієї групи в навчальному процесі ФВ студентів полягає в тому, що вони дозволяють досягти варіативності впливу силового навантаження. Це дає змогу підвищити емоційність та ефективність занять силової спрямованості. З їхньою допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки, наприклад, стрибки з оптимальним обтяженням сприяють ефективному розвитку вибухової сили у відштовхуванні.

Ізометричні вправи. Сутність таких вправ полягає в напруженні м'язів без зміни їх довжини при нерухомому положенні суглоба. Використовуючи такі вправи, можна цілеспрямовано впливати на будь-який м'яз при потрібному куті в суглобі. Ізометричні напруження виявляють позитивний, зміцнювальний вплив на зв'язки, суглоби та хребет. Застосування ізометричних вправ із максимальним напруження сприяє вдосконаленню внутрішньом'язової координації, що покращує розвиток максимальної сили, а за умов різкого напруження - вибухової сили.

Вправи з обтяженнями опором, який чинить партнер або навколишнє середовище. Силові вправи цієї групи можна виконувати практично без додаткового обладнання. Особлива цінність вправ із партнером полягає в тому, що, виконуючи їх, студенти змушені виявляти значні вольові зусилля, змагатися в умінні застосовувати силу для вирішення певного рухового завдання.

Отже, обираючи засоби силової підготовки, необхідно враховувати шляхи вирішення педагогічного завдання та функціональні якості тієї чи іншої групи вправ. Більше того, тривале застосування одних і тих

же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування нових засобів буде сприяти ефективному розвитку сили.

Список використаних джерел

1. Базилевич Н.О. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів / Н.О. Базилевич, О.С. Тонконог // Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. С. 136-142.
2. Безкоровайний Д. О. Оптимізація розвитку сили та статичної витривалості юнаків в армспорті : моногр. / Д. О. Безкоровайний. Х.: ХНУМГ, 2013. 178 с.
3. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення". Луцьк, 2000. 19 с.
4. Гунько П. М., Палічук Ю. І. Динаміка показників соматичного здоров'я студентської молоді у процесі занять фізичними вправами силової спрямованості // Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. молодих вчених (Черкаси, 5 грудня 2022 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, 2022. С. 10-16.
5. Зубченко Л. В. Оптимізація процесу фізичної підготовки курсантів через використання фітнес-програм силової спрямованості // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка: Педагогічні науки. 2020. №1 (332). С.65-73.
6. Кириченко Т. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №1. С. 156-159.
7. Круцевич Т. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі / Т. Круцевич, Л. Пилипей // Спортивний вісник Придніпров'я. 2006. №2. С. 51-54.
8. Пангелова Н. Перспективи використання фітнес-програм силової спрямованості для оптимізації процесу фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів / Н. Пангелова, Д. Мінкін // Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №2. С. 124-127.
9. Решетняк А. О. Вплив спеціальних силових навантажень на показники основних груп м'язів юних пауерліфтерів різної кваліфікації / А. О. Решетняк, В. В. Мулик, Д. О. Окунь // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 12 (158). С. 113-117. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).25
10. Худолій О. М. Технологічні підходи до оцінки тренувальних ефектів силових навантажень у школярів молодших класів / О. М. Худолій, О. В. Іващенко, В. І. Бекетов // Теорія та методика фізичного виховання. 2015. №1. С. 16-25.

ЗДОРОВ'Я – НАСКРІЗНА ЖИТТЄВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ

Баштовенко Оксана Анатоліївна
кандидат біологічних наук, доцент Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Безперечно, компетентнісний підхід до вирішення проблеми здоров'я збереження в освіті є надзвичайно актуальним та ефективним [1].

Посилення демографічної кризи, що спричинене низьким рівнем популяційного здоров'я, поки що низька ефективність медичної реформи, сучасні політико-економічні виклики глибоко вразили наше суспільство.

Природною потребою більшості живих організму є рухова діяльність. Вона фо-