

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.І. ВЕРНАДСЬКОГО
ЗАГАЛЬНОУЗИВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ
У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ

27-28 БЕРЕЗНЯ
2020

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

ЗАГАЛЬНОУЗИВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



**ТАВРІЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
V. I. VERNADSKY TAURIDA
NATIONAL UNIVERSITY

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ У ПІДГОТОВЦІ
ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

27–28 березня 2020 р.



Видавничий дім
«Гельветика»
2020

УДК 378.09:[796+615.825.1](063)

T65

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Добровольська Наталія Анатоліївна – завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат психологічних наук, доцент (голова оргкомітету);

Тимченко Анатолій Сергійович – професор загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор медичних наук, професор;

Федорич Олександр Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат медичних наук, доцент;

Шусть Василь Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Радомський Ігор Петрович – директор навчально-наукового центру організації освітнього та виховного процесу, доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Ястребов Микола Миколайович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент.

Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 27–28 березня 2020 р. – Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. – 100 с.

ISBN 978-966-992-057-7

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Традиції та новації у підготовці фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації», яка відбулася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського 27–28 березня 2020 р.

УДК 378.09:[796+615.825.1](063)

ISBN 978-966-992-057-7

© Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сіренко Р. Р., Можаровський Ю. А.

Методика використання відновних засобів у спорті..... 6

Степанюк С. І., Кузеванова Т. М., Ткачук В. П., Тонконог Е. М.

Показники фізичної та технічної підготовленості
юних гандболісток 9-11 років..... 10

Чепелюк А. В., Дуб В. Л.

Принципи підготовки фахівців фізичного виховання до інноваційної
професійної діяльності..... 16

Чепелюк А. В., Журавчак А., Сенюх В.

Методи запобігання травматизму в пауерліфтингу 21

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Вовк І. В., Гуцул Н. З.

Основні елементи збереження й зміцнення здоров'я студентів
вищих навчальних закладів..... 24

Єременко Н. П., Ковальова Н. В.

Профілактика стресу як складова здорового
способу життя 29

**Ковальов В. О., Назаренко Л. І., Константиновська Н. О.,
Крайнюк О. Б.**

Формування мотивації студентів до занять
оздоровчим фітнесом 34

Крижановська О. М.

Впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного
виховання зі студентами..... 37

Кружило Г. Г., Слободенюк С. В.

Методика підготовки стрільця з бойової зброї у вправах практичної
стрільби в короткі терміни 41

Лоза Т. О., Затилкін В. В.

Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного
виховання студентів..... 46

8. Носко М. О., Гаркуша С. В., Воєділова О. М. Здоров'я-збережувальні технології у фізичному вихованні : монографія. Київ : СПД Чалчинська Н.В., 2014. 300 с.

9. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Леся, 2013. 160 с.

Єременко Н. П.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

Ковальова Н. В.,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСУ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Хронічні стреси є однією з головних причин розвитку «хвороб», тому розробка методів профілактики наслідків стресів є надзвичайно актуальною. Важливим фактором у виникненні хвороб є психіка [1, с. 65; 5, с. 28; 6, с. 88].

Певний рівень стресу, як вважав Г. Сельє, необхідний для забезпечення нормального функціонування організму (еустресс). Але досить часто рівень стресових впливів, буде вищою оптимального, що призводить до різного роду розладів (дистрес). 90% всіх захворювань формується на тлі стресу [7, с. 39].

В умовах недостатньої рухової активності неможливо зберегти міцне фізичне і психічне здоров'я, повноцінно адаптуватися до соціального середовища. Тому виявлення видів рухової активності,

що впливають на профілактику наслідків стресу є важливою медико-соціальним завданням.

«Стрес» – це напруга. Поряд зі стресами повсякденного життя, які є у кожного, і які, в певному сенсі, нам потрібні, оскільки підтримують на належному рівні нашу здатність до адаптації, існують також емоційні «дістрес». Дістрес характеризується тим, що потужність стрессора, який його викликає перевищує можливості організму, діє за межами цих можливостей, приносячи шкоду всьому організму.

Якщо еустресс забезпечує організму деякий тонус, тобто без нього активна діяльність неможлива, то при дістрессе все системи організму функціонують «врозкид». Емоційні дістрес – це катастрофічні події життя, пристосування до яких вкрай утруднено. Емоційні дістрес можуть призводити до розвитку психосоматичних і гормональних механізмів регуляції. Йдеться про перебудову активності симпатичної і парасимпатичної нервової системи, гіпофізу, наднирників. Психосоматичні розлади виникають не відразу під час стресу, а через якийсь час. Реакція на стрес проходить ряд стадій: напруга, стійкість, виснаження.

Одним з головних джерел, який викликає, стрес є професійна діяльність. Вона заповнює як мінімум 50% життя людини і порожнеча, яка виникає, при відсутності професійної саморегуляції позначається майже на всіх інших сферах життя. Тривалі стресові стани можуть породжувати вікові кризи, так звані перехідні періоди. Відомі три основні кризи життя людини: юнацький в 13-14 років; особистісний – 25-27 років і смисловий – 37-40 років [1, с. 49; 2, с. 98; 6, с. 76].

Сьогодні всі знають здоровий спосіб життя – найнадійніший засіб збереження і зміцнення здоров'я. Одним із засобів захисту організму від психо-емоційних перевантажень є рухова активність [5, с. 98].

Основні вимоги до здорового способу життя: дотримання режиму праці та відпочинку, сну на основі вимог, добового біоритму; рухова активність, що включає систематичні заняття доступними видами спорту; розумне використання методів

загартовування, лазень, водних процедур; раціональне харчування; вміння знижувати нервову напругу за допомогою м'язового розслаблення; відмова від шкідливих звичок [1, с. 78; 7, с. 39].

Профілактика стресу:

1. Слід контролювати свої думки і завжди і завжди перетворювати їх у позитивні. Саме думки керують світом, формують події, формують події, які з нами відбуваються. Дуже важливо бажати, бачити себе таким, яким хочеться бути. Важливо ніколи не засуджувати себе і свої вчинки. Похвала і заохочення себе – це, важливі передумови позитивних змін в житті.

2. Іноді виникають стресові ситуації, які від людини не залежать. По відношенню до них важливим є правильний, ділової, філософський і світоглядний підхід. Ще давні філософи радили людям знайти в собі сили змінити в житті те, що можна змінити, і намагатися змиритися з тим, чого змінити не можна. Якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї.

3. «Трудотерапія» є одним з найкращих ліків від «розхитаних» нервів. Помічено, що у вчених майже ніколи не буває нервових зривів. Так як вони занадто захоплені науковими проблемами, творчою роботою. У таких людей немає часу на занепокоєння.

4. Вибираючи метод боротьби зі стресом необхідно використовувати індивідуальний підхід. Слід віддавати перевагу тому засобу, до якого тягнеться психофізіологічний стан людини. Головне, щоб обраний метод був контрастним повсякденного способу життя. При сидячому способі життя потрібно оббирати рух і навпаки.

5. Слід рівномірно розподіляти навантаження протягом дня, не організовувати «авралів» в кінці місяця. Особливо важливим є раціональний відпочинок після роботи і під час відпустки, що дозволить максимально змінити стомлюваність і навантаження. Наука про вміння відпочивати має головний принцип: вивести відпочинок в ранг своїх обов'язків.

6. Обов'язковою умовою подолання стресу є достатній повноцінний сон.

7. Загальновідомий факт, що вода нейтралізує негативні емоції, розслаблює м'язи, покращує кровообіг, знімає втому.

8. Повітряні процедури. Слід менше часу перебувати в замкнутому просторі, тільки відкритий простір здатне допомогти людині звільнитися від сумнівів і тривоги, незадоволеності собою і оточуючими. Саме природа володіє потужною цілющою енергією.

9. Стан роздратування, гніву можна пом'якшити завдяки сеансів ароматерапії.

10. Основа профілактики стресу це фізичні вправи. Фізичні вправи потрібно розглядати як потужні потоки інформації у вигляді речовин і енергії, які покращують організованість, тобто впорядкованість, якість взаємозв'язку між окремими організмами і системами організму, покращують рівень життєдіяльності. Без необхідного обсягу рухової активності людина не може успішно пройти всі фази формування (дозрівання), не може реалізувати в життя все, що закладено в ньому природою, не може бути здоровим і щасливим. Сприятливий вплив фізичних вправ особливо позначається на стані м'язової і кісткової тканини, збільшується сила і працездатність м'язової системи.

Оскільки при стресі в нашому організмі наводяться в дію механізми, що готують нас до інтенсивних фізичних навантажень, то саме фізичні вправи є найбільш природним способом виходу накопиченої енергії. Фізичні вправи роблять релаксуючий ефект, який виникає після виконання вправ і триває до 2-х годин. Якщо фізичні вправи виконуються регулярно протягом 7-8 тижнів, вони починають надавати довгостроковий вплив, що дозволяє підвищити стійкість організму до стресів [1, с. 56; 2, с. 18; 3, с. 99].

Отже, вплив фізичних навантажень на емоційний стан дуже великий. Вважається, що при фізичній активності підвищується рівень хімічних речовин, які сприяють підвищенню настрою. До недавнього часу вважали, що така дія надають ендорфіни, «гормони гарного настрою». Та потрібно відзначити, що позитивний ефект антидепресантів нового покоління досягається саме підвищенням рівня серотоніну. Після фізичних навантажень концентрація серотоніну підвищується. За допомогою фізичних тренувань

впоратися зі стресом набагато легше. Стрес, що падає на одну систему, допомагає відпочивати іншій.

Список використаних джерел:

1. Василенко М. Психосоматичний підхід до програмування фізкультурно-оздоровчих занять / М. Василенко, А. Воробйова // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 40-42.
2. Вергуш О. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2009. Т. 2. С. 150-153.
3. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я – як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції*. Запоріжжя, 2011. С. 196-197. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2302>
4. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. Бобренко // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1766>
5. Ляшевич А. М. Подолання стресу фізичними навантаженнями. *Біологічні дослідження–2015: Збірник наукових праць*. 2015. С. 412-414.
6. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес, як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177-182.
7. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу: монографія / С. М. Злепко [та ін.]; за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця: ВНТУ, 2011. 228 с.

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

«ТРАДИЦІЇ ТА НОВАЦІЇ
У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ»

(м. Київ, 27–28 березня 2020 р.)

Підписано до друку 31.03.2020. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Цифровий друк.
Умовно-друк. арк. 5,81. Тираж 100. Замовлення № 0420-65.
Ціна договірна. Віддруковано з готового оригінал-макета.

Видавничий дім «Гельветика»
73021, м. Херсон, вул. Паровозна, 46-а.
Телефон +38 (0552) 39 95 80, +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.com.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 6424 від 04.10.2018 р.