

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Збірник матеріалів
V Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

03 грудня 2024 року



Полтава, 2024

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет
ім. Олександра Довженка
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Університет Лондон Метрополітен (Великобританія)
Університет Миколая Коперника в Торуні (Польща)
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції
з міжнародною участю

03 грудня 2024 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the V All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 03, 2024

Полтава, 2024

3. Nahorna Anastasiia, Andrieieva Olena Opportunities for physical activity within clinical care: positive healthcare effects of exercise interventions delivered via telehealth services with evidence-based fitness resources *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2023 Vol. 63. No. 7 p. 835–845.
4. Wang X, Soh KG, Samsudin S, Deng N, Liu X, Zhao Y, et al. (2023) Effects of high-intensity functional training on physical fitness and sport-specific performance among the athletes: A systematic review with meta-analysis. *PLoS ONE* 18(12): e0295531. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295531>

Єременко Н. П., к. фіз. вих., доцент,
Лю Цзяле, аспірант
*Національний університет
фізичного виховання та спорту України*

ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНИ

Веслування на човнах «дракон» під час війни обумовлена тим, що спорт може відігравати значну роль у підтримці психічного та фізичного здоров'я людей, особливо молоді, в умовах кризи. Веслування є командним видом спорту, що сприяє розвитку почуття єдності, довіри та підтримки, які надзвичайно важливі під час випробувань, таких як війна [3].

У цей непростий період спорт стає інструментом соціальної адаптації, допомагає знижувати рівень стресу, підтримувати моральний дух та забезпечувати фізичну активність, необхідну для здоров'я. Стаття також може висвітлювати роль веслування на човнах «дракон» у формуванні стійкості та витривалості, розвитку навичок командної роботи, які можуть бути корисними для молоді у їх подальшому житті та кар'єрі [1, 2].

Зокрема, вивчення впливу цього спорту в умовах війни дозволяє глибше зрозуміти, як колективна фізична активність може сприяти адаптації, реабілітації та психологічній підтримці.

Війна – це період великих випробувань, який ставить перед молодими людьми складні завдання. Вони стикаються з невизначеністю майбутнього, втратами, стресом та необхідністю швидко адаптуватися до нових умов життя. У таких умовах молоді людям особливо важко знайти себе, визначити свої цілі та реалізувати потенціал. Веслування на човнах дракон, як командний вид спорту, може стати для них оазисом стабільності та підтримки. В команді молоді люди знаходять однодумців, з якими можуть поділитися своїми переживаннями, отримати підтримку та відчуття себе частиною чогось більшого. Спільні тренування та змагання допомагають відволіктися від негативних думок, сприяють виробленню ендорфінів – гормонів щастя, та зміцнюють віру в себе. Крім того, веслування виховує такі важливі якості, як дисципліна, відповідальність, взаємодопомога та лідерські якості, які допоможуть молодим людям успішно адаптуватися до нових умов життя та досягти своїх цілей [5, 6].

Під час війни молодь потребує особливої підтримки, щоб залишатися мотивованою до занять спортом, і веслування на човнах «дракон» може стати важливим інструментом для цього. Ось кілька ключових факторів, які можуть мотивувати і підтримувати молодь у таких умовах:

Спорт єднає, і тренування з командою створюють відчуття належності, де кожен може відчути підтримку і допомогу. Це допомагає молоді долати відчуття ізоляції та безнадії, адже у команді вони не одні, а частина чогось більшого.

Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, що допомагають зменшити стрес та покращують настрій. Веслування дозволяє молоді розслабитися, зосередитися на тренуванні та відволіктися від негативних новин і думок [4, 6].

Регулярні заняття веслуванням допомагають розвивати дисципліну, витривалість і силу волі, що можуть бути корисними не лише в спорті, але й в інших сферах життя, зокрема в умовах нестабільності та стресу, викликаних війною.

Досягнення маленьких і великих цілей у спорті дає відчуття успіху і задоволення. В умовах війни такі досягнення стають важливим джерелом гордості і впевненості у власних силах, що підвищує загальну стійкість до труднощів.

Війна – це ситуація, в якій більшість речей не залежить від людей. Спорт, зокрема командне веслування, дає можливість контролювати свої дії і бачити прогрес. Це підвищує впевненість у власних силах і допомагає молоді краще долати життєві труднощі.

Для багатьох молодих людей спорт – це спосіб виразити себе, свої емоції і внутрішній стан. Під час веслування можна не лише показати свої фізичні навички, але й навчитися краще розуміти себе та свої емоції.

Учасники команди отримують можливість взаємодіяти з однолітками, вчитися комунікувати, працювати в команді, розуміти різні точки зору. Це сприяє розвитку важливих соціальних навичок, що є необхідними для адаптації у складних життєвих умовах.

Фактори впливу на молодь.

Веслування – це командний вид спорту, де кожен член екіпажу відіграє важливу роль. Спільні тренування та змагання допомагають подолати відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують воєнні дії та карантин. Командна робота сприяє розвитку почуття єдності, взаємодопомоги та підтримки, що є особливо важливим у складні часи.

1. Заняття спортом, зокрема веслуванням, дозволяють відволіктися від повсякденних проблем, стресу та негативних емоцій. Фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів – гормонів щастя, що допомагають поліпшити настрій та знизити рівень тривоги.
2. Регулярні тренування допомагають відновити психологічне здоров'я, покращити сон, зменшити симптоми депресії та тривоги. Веслування також сприяє розвитку таких якостей, як стійкість до стресу, самодисципліна та оптимізм.

3. Заняття веслуванням дозволяють інтегруватися в нове соціальне середовище, знайти нових друзів та однодумців. Це особливо важливо для людей, які були змушені покинути свої домівки або змінити місце проживання.
4. Досягнення результатів у спорті, навіть невеликих, сприяють підвищенню самооцінки та почуття власної гідності. Це допомагає людям відновити віру в себе та свої сили.

Як веслування може допомогти у подоланні наслідків війни та карантину:

- Реабілітація: веслування може бути ефективним інструментом для реабілітації людей, які зазнали психологічних травм.
- Соціальна адаптація: заняття веслуванням допомагають людям адаптуватися до нових умов життя, знайти своє місце в суспільстві.
- Профілактика хвороб: регулярні фізичні навантаження зміцнюють імунітет та допомагають запобігти розвитку різних захворювань.

Таким чином, веслування на човнах «дракон» – це не просто спорт, а й потужний інструмент для соціальної адаптації, який допомагає людям подолати наслідки війни та карантину. Заняття веслуванням сприяють фізичному та психологічному здоров'ю, розвитку соціальних навичок та формуванню позитивного світогляду.

Література:

1. Лю Цзяле, Єременко Н. П., Садовський О. О. Сучасний стан залучення до рухової активності школярів через засоби водних видів спорту / Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали VII інтернет-конференції (м. Одеса, 17–18 жовтня 2023 р.). Одеса: Видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. С. 125–128.
2. Єременко Н., Лю Цзяле Залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон» / Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції (6–7 грудня 2022 року, м. Харків). Харків: ХДАФК, 2022. С. 24–26.
3. Єременко Н. П., Лю Цзяле, Ужвенко В. А. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні / Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: збірник наукових праць. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 136–142.
4. Підгайна В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16–17 років / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2017. № 4. С. 84–87.
5. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності / Physical education, sport and health culture in modern society, 2012. 2 (18). С. 210–212.

Пермяков О. А. НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИХ БАГАТОБОРСТВ	167
Петренко А. ВІДПОЧИНОК ТА ВІДНОВЛЕННЯ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	168
Петренко К., Рибалко Л. М. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ	171
Письменний Є. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС НА ЕТАПІ ПОЧАНКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	173
Самойленко С. ФОРМУВАННЯ ОСНОВНИХ ПАРАМЕТРІВ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У МІНІ-ФУТБОЛІ СПОРТСМЕНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	176
Соловей Н., Плачинда Т. С. ОПТИМІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНИХ БАГАТОБОРСТВ	179
Старовойтов В. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ФУТБОЛІСТІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ	181
Таран М., Жалій Р. В. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВІДБОРУ І СПОРТИВНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ В ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ	183
Терешонок А., Пермяков О. А. КОМПЛЕКСНА ТРЕНУВАЛЬНА ПРОГРАМА ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ	185
Чеберко В. БІОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ РУХІВ ПЛАВЦЯ	188

Шашкін М.
ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ 192

Шеметило Е., Камерилов О. Є.
ЗАСОБИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА
БАЙДАРКАХ І КАНОЕ 193

Ян Д.
ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БОКСЕРІВ ДЮСШ
НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ 195

Ярошенко Ю.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК ЄДИНИЙ
ПРОЦЕС ТА МЕТОДИКА ЙОГО ЗДІЙСНЕННЯ 197

СЕКЦІЯ 5

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Амелькіна В., Остапов А. В.
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 199

Валяйбаба І., Жалій Р. В.
АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ 10–12 РОКІВ 200

Вінниченко С.
ПРИНЦИПИ ТА ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я 203

Гензар О., Росенко Н. О.
МОТИВИ ТА МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ 205

Глоба А.
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В
ОСВІТІ 206

Головко К., Ціпов'яз А. Т. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ	208
Голуб Р. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ПІСЛЯ ВІДКРИТОГО ПЕРЕЛОМУ ГОМІЛКИ	210
Грекова В., Синиця Т. О. РОЛЬ АЕРОБІКИ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ	213
Гулько Т. Ю. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕТНОСТІ В СТУДЕНТІВ	215
Гутник Ю. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ ТА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	217
Довгич О. О., Кропта М. Р., Єракова Л. А., Сімченко А. В. РОЗРОБКА ПЕРСОНАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ	221
Єременко Н. П., Лю Цзяле ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС БОЙОВИХ ДІЙ В УКРАЇНИ	222
Жорнік Р. ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У СИСТЕМІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	225
Зачепило І. В. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ	228