

МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРІОРИТЕТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ  
НАУКИ, ОСВІТИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

CURRENT STATE AND PRIORITIES OF MODERNIZATION  
OF SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY

Збірник тез доповідей  
Book of abstracts

Частина 3  
Part 3



10 січня 2024 р.  
January 10, 2024

м. Біла Церква, Україна  
Bila Tserkva, Ukraine





МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРІОРИТЕТИ МОДЕРНІЗАЦІЇ  
НАУКИ, ОСВІТИ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

CURRENT STATE AND PRIORITIES OF MODERNIZATION OF  
SCIENCE, EDUCATION AND TECHNOLOGY

Збірник тез доповідей  
Book of abstracts

Частина 3  
Part 3

10 січня 2024 р.  
January 10, 2024

м. Біла Церква, Україна  
Bila Tserkva, Ukraine



<i>Ситняківська С. М., Літяга І. В.</i> СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА АДАПТАЦІЙНОЇ КРИЗИ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ .....	68
<i>Карпенко Р. В.</i> ПІДПРИЄМНИЦЬКЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ЙОГО РОЛЬ У РОЗВИТКУ РИНКУ ПРАЦІ УКРАЇНИ .....	70
<i>Рукіна Д. О.</i> РИНОК ПРАЦІ В УКРАЇНІ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ .....	72
<b>СЕКЦІЯ 25. ПОЛІТИЧНІ НАУКИ</b> <b>SECTION 25. POLITICAL SCIENCE .....</b>	<b>74</b>
<i>Корнієвський О. А.</i> КОМУНІКАЦІЯ МІЖ УКРАЇНСЬКОЮ ВЛАДОЮ І ГРОМАДЯНСЬКИМ СУСПІЛЬСТВОМ: ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ .....	74
<b>СЕКЦІЯ 26. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ</b> <b>SECTION 26. PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....</b>	<b>77</b>
<i>Єременко Н. П., Василець О. Е., Лю Цзяє, Садовський О. О.</i> ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОДНИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-18 РОКІВ .....	77
<i>Стасенко О. А.</i> ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....	79
<i>Філіна В. А.</i> ВІКОВІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....	81



УДК 613.86 057.875

**Єременко Н. П.**

кандидат наук фізичного виховання,  
доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Василець О. Е.**

магістрант,  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Лю Цзяле**

Аспірант,  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

**Садовський О. О.**

кандидат наук фізичного виховання,  
викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації  
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

### **ОСНОВИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ВОДНИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ ДЛЯ ЮНАКІВ 16-18 РОКІВ**

**Актуальність.** Побудова занять силовим фітнесом юнаків протягом підготовчого періоду тренувань є специфічною. Їхня мета – не нарощувати величезну мускулатуру, а відкоригувати фігуру та опрацювати проблемні зони. Для того, щоб набути бажаної форми тіла, необхідне поєднання аеробного навантаження та занять у тренажерному залі [1, с.126; 4, с. 28].

**Мета роботи.** Проаналізувати основи побудови тренувальних занять з водних видів рекреації для юнаків 16-18 років.

**Результати дослідження.** Підготовчий період тренувань поділяється на два етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

Завданням загально-підготовчого етапу є створення і розвиток передумов для набуття спортивної форми. Головна передумова це підвищення рівня розвитку фізичних якостей, а також рухових навичок й вмінь, які досягаються за допомогою засобів загальної підготовки.

Так, фізична підготовка на даному етапі спрямована на розширення всіх функціональних можливостей організму. Також програма підготовки має бути такою, щоб можна було забезпечити різнобічний загальний вплив на організм юнаків, а також найбільш раціональне перенесення тренуваності на подальшу їхню діяльність.

Технічна і тактична підготовка спрямована на вивчення теоретичних основ тренування юнаків, а також освоєння або відновлення та вдосконалення навичок і вмінь, що становлять техніку і тактику занять силовим фітнесом юнаків. Це завдання вирішується головним чином за рахунок спеціально-

підготовчих вправ. Так, на загальну підготовку на даному етапі приділяється до 60-70% часу усього тренування.

Зазвичай, на загально-підготовчому етапі досить широко використовуються найрізноманітніші фізичні вправи, у тому числі і вправи, що відрізняються від змагального (часто застосовуються гімнастичні вправи на снарядах і зі снарядами, вправи з обтяженнями, спринтерські вправи, різні спортивні і рухливі ігри, тривалі пересування циклічного характеру з помірною інтенсивністю).

Для побудови занять силовим фітнесом юнаків протягом підготовчого періоду тренувань пріоритетним має бути розвиток основних груп м'язів. Насамперед, до основних груп м'язів варто віднести: сідничні м'язи; чотириголовий м'яз стегна; двоголовий м'яз стегна; литкові м'язи; грудні; м'язи спини; м'язи живота; плечові (дельтовидні); двоголовий м'яз плеча (біцепс); триголовий м'яз плеча (трицепс) [2, с. 24; 3, с.136].

Сучасні спеціалісти рекомендують виділяти на відпочинок між тренуваннями одної групи м'язів не менше одного дня.

Щоб уникнути перетренованості в процесі занять силовим фітнесом необхідно дотримуватись певних правил:

1. Уникати монотонних занять;
2. Врівноважувати силові навантаження з кардіотренуваннями;
3. Використовувати відновлювальні процедури (лазня, масаж);
4. Дотримуватися режиму дня та раціонального харчування.

Уникнути перетренування в ході занять силовим фітнесом можна за допомогою систематичності в тренувальному процесі.

**Висновки.** Безумовно, силові вправи гарантують масу переваг для сучасного життя. Навіть якщо ризик перетренування не дуже великий, про нього все одно необхідно пам'ятати. Час від часу рекомендується вносити в свою програму зміни, включати в неї періоди відпочинку і уважно прислухатися до власного організму. Тоді силові тренування будуть приносити тільки користь та задоволення.

#### Список літератури

1. Лю Цзяле Сучасний стан залучення до рухової активності школярів через засоби водних видів спорту / Лю Цзяле, Н. П. Єременко, О. О. Садовський // 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. Залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон» // Наталія Єременко, Лю Цзяле // 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. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні / Н. П. Єременко, Лю Цзяле, В. А. Ужвенко // 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. Гресь М. Я., Острогляд А. Є., Цуд І. В. Аналіз характеристики і значення веслування на човнах «Дракон» //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2023. 190 с. 2023. С. 28.

УДК 37.037

**Стасенко О. А.**

к. п. н., доцент,  
доцент кафедри теорії і методики  
фізичного виховання  
Центральноукраїнський державний  
університет імені Володимира Винниченка

#### **ДО ПИТАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Оцінюючи значення фізичної культури у шкільному віці, важливо враховувати її необхідність у вирішенні завдань загальної фізичної освіти і фізичного розвитку (освітніх, виховних та оздоровчих). Необхідно виходити з того, що рухова активність – природна потреба організму, який росте, неодмінна умова фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та підвищення опору організму несприятливим умовам. Проте спеціальні дослідження змісту загальної фізкультурної освіти, рухового режиму школярів переконливо свідчать про недостатнє задоволення цих потреб [1, с. 22].

Різноманітна практика використання фізичної культури школярів спрямована на фізичне вдосконалення підростаючого покоління. Разом з тим вона повинна слугувати цілям забезпечення здорового способу життя, побуту і культурного відпочинку, підтримання високого рівня працездатності на навчальних заняттях та успішного здійснення інших видів діяльності. Весь процес досягнення цих цілей необхідно пов'язувати із всебічним розвитком особистості учня.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя [3, с. 12].

Використання великої кількості різних форм організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання дозволяє більш ефективно задовольняти потребу учнів в руховій активності та вирішувати завдання