

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ Національний
аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації

ЗБІРНИК ТЕЗ

**III ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ,
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ
ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

21 березня 2025 року

Харків «ХАІ» 2025

УДК
796(063)
A43

Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення : збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (електронне видання), 21 березня 2025 року. Харків : Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», 2025. 391 с.

У збірнику представлені тези за тематичними напрямками конференції: фізичне виховання та рухова активність різних верств населення; теоретико-методичні основи підготовки спортсменів, олімпійський, професійний та адаптивний спорт, урбан-спорт; фізична реабілітація, проблеми формування здорового способу та якості життя людини у сучасному суспільстві; соціальна адаптація, інклюзивна освіта – навчання без бар'єрів.

Голова організаційного комітету: *Баканова О. Ф., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.*

Організаційний комітет:

Рядова Л. О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації;

Крамаренко В. І., старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Голова редакційної колегії:

Баканова Олександра Феліксівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Редакційна колегія:

Рядова Ліліана Олегівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Єварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Білоус Наталія Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Корота Микола Володимирович – асистент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Заїка Олег Анатолійович – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Затверджено

Вченою радою гуманітарно-правового факультету Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» (протокол № 7 від 11 березня 2025 року)

УДК 796(063)

© Колектив авторів, 2025

© Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний»

Топчієва Г. О. Силова підготовка здобувачів вищої освіти в навчальному процесі з фізичного виховання.....

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Топчієва Г. О., старший викладач
Національний університет харчових технологій
м. Київ, Україна

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У роботі розкрито ефективність силових підготовки здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання. Вивчено особливості впливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових якостей у студентської молоді. Виявлено, що виконання силових вправ на заняттях із фізичного виховання сприяє підвищенню рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: атлетична гімнастика; здобувачі вищої освіти; силова підготовка; силові вправи; фізичне виховання.

Вступ. Фізичне виховання у закладі вищої освіти є важливим елементом всебічного розвитку здобувачів вищої освіти, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного відпочинку, розвитку й відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я, виховання моральних і вольових якостей [4].

Одним із головних завдань фізичного виховання здобувачів вищої освіти є розвиток їх фізичних якостей, зокрема силових, оскільки сила досить вагомий компонент структури рухових здібностей людини. М'язова сила необхідна кожній людині протягом усього її життя, від рівня її розвитку певною мірою залежить зовнішній вигляд, здоров'я, фізична та розумова працездатність.

Сила є інтегральною руховою якістю, від якої у тій чи іншій мірі залежить прояв усіх інших рухових якостей (спритність, витривалість, швидкість, гнучкість).

Мета дослідження: розкрити ефективність силовой підготовки здобувачів вищої освіти на заняттях із фізичного виховання та особливості впливу засобів атлетичної гімнастики на розвиток силових якостей у студентської молодію.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Силові здібності людини виявляються через силу дії, яку людина розвиває за допомогою м'язових напружень. Прояв сили залежить, у першу чергу, від функціонального стану м'язів, який характеризується особливостями регуляції центральної нервової системи і периферичних відділів рухової системи (це накопичення нервових клітин поза спинним і головним мозком) [7].

Що розуміється під терміном «сила»? Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль (зовнішній опір – власне тіло долає опір при стрибках, гімнастичних вправах або опір спортивного знаряддя, опір партнера, маса обтяжень предметів; протидія зовнішнім силам – збереження вихідного положення, прагнення зберегти у вихідному положенні тіло або його частини при дії сил, що порушують статику) [7].

В результаті дослідження С. О. Сичов [6] з'ясував, що виконання силових вправ на заняттях із фізичного виховання сприяє підвищенню рівня здоров'я, корекції будови тіла, нарощуванню м'язової маси, відновленню фізичної працездатності та формуванню фізичної культури студентської молоді [6].

В якості основних засобів розвитку сили застосовуються фізичні вправи, виконання яких вимагає більшої величини напруження м'язів, ніж у звичайних умовах їх функціонування. Ці вправи називають силовими.

При виборі силових вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силовой якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Вправи з обтяженням маси власного тіла широко застосовуються в практиці фізичного виховання та спортивного тренування. Вони найбільш ефективні при розвитку сили на початкових етапах силовой підготовки.

Вправи з обтяженням масою предметів. Їх цінність полягає в тому, що можна точно дозувати величину обтяження відповідно до індивідуальних можливостей людини. Силові вправи з предметами ефективні для розвитку спеціальних силових якостей в балістичних рухах (стрибки, метання тощо).

Вправи у подоланні опору еластичних предметів. Їх позитивною рисою є можливість завантажити м'язи практично по всій амплітуді виконуваного руху. Ці вправи ефективні для розвитку м'язової маси, а отже, і максимальної сили, але вони менш ефективні для розвитку швидкісної сили і практично непридатні для розвитку вибухової сили.

Вправи у подоланні опору партнера або додаткового опору (біг вгору, боротьба з партнером, який має більшу масу тіла: виштовхування один одного з кола тощо).

Вправи на силових тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу (на більшість м'язових груп одночасно). За їх допомогою можна вибірково впливати на розвиток певної силової якості [5].

На заняттях із фізичного виховання використовуються фізичні вправи для м'язів плечового поясу, рук, спини, тулуба та ніг. Наприклад, для рук, найбільш простий рух – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість повторів кожної вправи 8 – 10 разів, темп – від повільного до швидкого.

Всі вправи для рук і плечового поясу можна включати в ранкову гігієнічну гімнастику і виконувати з невеликим навантаженням, повторюючи меншу кількість разів – не більше 6 – 8 в кожній серії [1].

Підбираючи силові вправи для складання комплексів, слід керуватися включенням вправ для основних м'язових груп (плечового поясу та рук, черевного преса, м'язів спини та ніг). Заняття в тренажерному залі в підготовчій частині містять різновиди ходьби та бігу або стрибки, стрибки через скакалку протягом 2 – 4 хвилин, частота серцевих скорочень 100 – 120 уд. / хв, комплекс гімнастичних вправ або з медболами.

Т. Ю. Круцевич і Л. П. Пилипей [3] зазначають, що сучасні, відносно нові силові види спорту такі, як бодібілдинг, пауерліфтинг, гирьовий спорт, армрестлінг, атлетизм, шейпінг, які характеризуються тренувальною роботою, що має силову спрямованість, користуються високою популярністю серед сучасної студентської молоді.

Залучення здобувачів вищої освіти до регулярних занять фізичною культурою та спортом на прикладі використання атлетичної гімнастики.

Атлетична гімнастика містить у собі вправи зі штангою, гирями, гантелями, еспандерами, корисні заняття на універсальних блокових системах, тренажерах. Популярність атлетичної гімнастики пов'язана з можливістю точно дозувати величину навантаження, що робить її широко доступною для осіб різного віку, статі, стану здоров'я. Важливо й те, що результати систематичних занять атлетичною гімнастикою спостерігаються вже через кілька місяців.

Розпочинаючи виконання вправ, атлет повинен одержати повне уявлення про своє здоров'я, визначити антропометричні розміри: вагу, зріст, окружність грудної клітини, шиї, талії, плечей, стегон, гомілок, а також виміряти життєву ємність легень. Виміри повторюють через кожні два місяці [2].

Висновки. В навчальному процесі з фізичне виховання, зокрема його форми, засоби та методи, за допомогою яких здійснюється розвиток та вдосконалення фізичних якостей у здобувачів вищої освіти, зокрема силових, має вагоме значення. Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання та умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.

Сила є провідною фізичною якістю людини. Викладачі з фізичного виховання повинні залучати здобувачів вищої освіти до секційних занять, підвищення спортивної майстерності з різних видів спорту, формувати в них

потребу до самостійних занять поза навчальний час, навчати самоконтролю під час заняття.

Перспективи подальших досліджень полягають з визначенні особливостей фізичного виховання, реалізації індивідуального підходу розвитку силових якостей у здобувачів вищої освіти з ціннісним відношенням до власного здоров'я.

Список використаної літератури.

1. Войтенко С. М., Совик Л.А. Атлетична гімнастика без приладів : методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів денної форми навчання ВНАУ. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2012. 30 с.

2. Кондес Т. В. Атлетична гімнастика : навч. посіб. для самостійної роботи студентів. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2015. 43 с.

3. Круцевич Т. Ю., Пилипей Л. П. Актуальність сучасних силових видів спорту для системи професійно-прикладної фізичної підготовки у вузі. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2006. № 2. С. 51–55.

4. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків : ХДАДМ, 2011. № 6. С. 74–76.

5. Самохвалова І. Ю. Розвиток рухових якостей студентів в умовах дистанційного навчання: метод. реком. для самостійної роботи студентів. Суми, 2021. 44 с.

6. Сичов С. О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури в процесі атлетичного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 12. С. 132–134.

7. Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей: навч. посіб. для здобувач. ступ. вищ. освіти бакалавра спец. 017 «Фізична культура і спорт», 014 «Середня освіта (фіз. культ.)», 227 «Фізична терапія, ерготерапія» освітньо-проф. програм «Фіз. вих.», «Спорт», «Фітнес та рекреація», «Середня освіта (фіз. культ.)», «Фізична терапія, ерготерапія». Запоріжжя: ЗНУ, 2021. 97 с.