

ISMA INFORMĀCIJAS
SISTĒMU
MENEDŽMENTA
ANNO 1994 AUGSTSKOLA

ISMA University of Applied Sciences

International scientific conference

**THE SIGNIFICANCE
OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS FOR HUMAN HEALTH**

March 6–7, 2024



IZDEVNIECĪBA
BALTIJA
PUBLISHING

2024

ORGANISING COMMITTEE:

Romans Djakons, Dr.sc.ing., Professor, Academician, President of ISMA
University of Applied Sciences.

Each author is responsible for content and formation of his/her materials.

The reference is mandatory in case of republishing or citation.

The significance of physical culture and sports for human health
(March 6–7, 2024. Riga, the Republic of Latvia) : International scientific
conference. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2024. 120 pages.

CONTENTS

SECTION 1. THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETES TRAINING

Diagnosis of coordination abilities of athletes
(on the example of sports dances)

Vabalich V. A...... 6

Features of technical training of basketball players

Vasylenko V. V., Gavrych A. L. 10

The current state of development of technical training of young football
players in accordance with modern conditions of the training process

Karpa I. Ya., Okopnyy A. M., Lobasyuk V. S. 14

Approaches to differentiating the training process
with young football players

Kostenko Ye. V., Nikolaienko V. V...... 18

Comparative characteristics of the average rate of successful actions
and mistakes of teams in international tournaments

Nesterenko N. A., Burdaiev A. K. 22

Psychological support of sports activities

Osadcha L. A...... 27

Analysis of Ukrainian athletes' performances in the women's singles
and doubles events at the 2024 Australian Open in Melbourne

Petrenko H. V., Diatlova D. D., Yemelianenko B. S. 31

Ways to improve the activities of children's and youth sports schools
for persons with disabilities

Sotnyk Z. G., Kravchuk Ya. I., Hariievskiy Yu. V. 34

Stages of motivation in sports activities

Khomovskiy O. I...... 37

SECTION 2. HUMAN HEALTH, FITNESS AND RECREATION, PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION, PHYSICAL REHABILITATION

Influence of physical education forms on motor activity of primary school
children in a summer school camp

Grabyk N. M., Hulka O. V., Hrubar I. Ya. 40

Management of the educational and health environment of an educational institution for the formation of a healthy lifestyle Hryhorenko H. V., Hryhorenko D. P., Otechko Ye. M.	45
Key characteristics of motives and interests of pupils of senior classes that influence the motivation to engage in physical culture Diedukh M. O., Brychuk M. S., Holodova O. S.	49
Creation of adapted zones for recreational swimming for persons with disabilities (from the experience of Spain) Kalytka S. V., Zavatska L. A., Romanova V. I.	53
Psychological and pedagogical aspects of physical education of younger schoolchildren with autism spectrum disorders Kovtun A. O., Demyanov V. V.	57
Problems of the development of physical recreation in Ukraine Moroz Yu. M.	60
Modern pedagogical technologies in badminton teacher training under the BWF Shuttle Time program Ohnytyi A. V., Ohnyta K. M., Petrytsa P. M.	64
The role of physical culture and sports in the orientation of higher education students towards a healthy lifestyle Topchieva H. O.	68
Prognostic model of health risks for boys aged 12–15 years Trachuk S. V., Holub V. A., Dovhal V. I.	72
Behavioral orientations of girls aged 12–15 years in maintaining health Trachuk S. V., Savelieva H. V., Syrotiuk S. M.	76
Modern technologies for improving the level of physical condition of women by recreational aerobics exercise Khomenko I. M., Holovatenko O. M.	80
Petanque – a means of physical culture and sports rehabilitation for people with signs of traumatic impact of war events Yudenko O. V., Kolomoyets H. A., Lytvyn L. M.	84
SECTION 3. SPORT MEDICINE, PHYSIOLOGY AND BIOCHEMISTRY OF SPORT	
Validation of resting energy expenditure prediction equations in highly trained female endurance athletes Loshkarova Ye. O., Pastukhova V. A.	88

Testosterone concentration and maximum oxygen VO_{2max} test
in qualified athletes

Maidaniuk O. V., Vdovenko N. V., Husarova A. M. 91

Changes in anthropometric indexes and some biochemical indicators
of young athletes 7–10 years old who are engaged in aito-ryu aiki-jujutsu,
during the study

Shavel Kh. E., Kontsovska S. Ya. 96

SECTION 4. MODERN PROBLEMS OF POPULATION RECOVERY AND WAYS TO SOLVE IT

Modern problems of physical training in power structures

Kovalchuk R. O., Gnydiuk O. P., Savina A. M. 100

Psychoemotional stress loads as components of adaptation
of the organism

Kozlovska T. F., Kudriashova T. I., Prokopenko Yu. S. 103

Physical culture as a means of forming a healthy lifestyle
of university students

Snizhko Yu. A., Tkhoreva I. V. 107

SECTION 5. MODERN INFORMATION TECHNOLOGIES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Study of the feasibility of using a pedaling power sensor
in the training of cyclists

Gladyshev R. I. 111

Modern methodological approaches to management in the system
of training athletes

Karaulova S. I., Shulika B. Yu., Korolov D. I. 114

2. Островська К. Засади комплексної психолого-педагогічної допомоги дітям з аутизмом : монографія. Львів : Тріада-плюс, 2012. 520 с.

3. Породько М., Шульженко Д. Психомоторний розвиток дітей старшого дошкільного віку з аутистичним спектром порушень. *Актуальні питання гуманітарних наук* : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. 2020. Т. 4. № 31. С. 262–269.

4. Юрченко Л. О., Олтаржевська Л. В., Малюченко Т. А. Діти з розладами аутистичного спектра : план корекційно-розвиткової роботи. Тернопіль : Мандрівець, 2017. 104 с.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-415-3-15>

PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL RECREATION IN UKRAINE

ПРОБЛЕМАТИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В УКРАЇНІ

Moroz Yu. M.

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Head of the Department of Physical
Education and Psychological And
Pedagogical Disciplines
Uman National University
of Horticulture
Uman, Ukraine*

Мороз Ю. М.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного
виховання та психолого-педагогічних
дисциплін
Уманський національний університет
садівництва
м. Умань, Україна*

За часів незалежності України у сфері фізичної культури склалася принципово нова ситуація. Низький стан здоров'я населення, пов'язаний із негативними факторами, не задовільним рівнем рухової активності вимагає невідкладних заходів для подолання кризи у фізичному вихованні населення нашої країни. В умовах які склались, виникла потреба у зростанні соціального запиту на кваліфікованих фахівців, які на високому рівні володіють повним об'ємом знань в медицині, психології, фізичній культурі, економіці, а також організа-торськими та методичними вміннями, які сприяють організації та про-веденню фізкультурної, оздоровчої і рекреаційної роботи з населенням різних вікових груп. Фізична культура як самостійна галузь, яка передбачає реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та

інших функцій поділяється на такі напрямки: 1. Спорт вищих досягнень та масовий спорт. 2. Фізичне виховання. 3. Фізична рекреація. 4. Фізична реабілітація. 5. Кондиційне тренування [4].

Однією із самостійних форм функціонування фізичної культури, яка повинна задовольнити потреби населення в активному відпочинку та покращувати рухливу активність і спілкування є фізична рекреація. У період незадовільних економічних умов, зміни або знецінення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває нової, більшої значущої ваги. Особливості виробничого процесу негативно впливають на особистість. Праця як така, несприятливо впливає на особистість через середовище на виробництві (загазованість, шум, тощо), особливості її організації (фізично важкий, монотонний процес), особливості місця роботи, впливу метеорологічних, географічних умов та інших факторів. Все це незадовільно впливає на психічний та емоційний стан людини, потребує зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації [6].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, який передбачає в собі використання фізичних вправ, різних видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку, та отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності. [3]. До форм фізичної рекреації відносять фізкультурно-спортивні заходи, туристичні походи з фіксованим навантаженнями, заняття фізичними вправами, тощо, що покращує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню рухових потреб, пов'язаних із змістовним фізичним навантаженням. Виділяють багато особливостей, які формують основний зміст фізичної рекреації: – орієнтується на рухову активність; – як основний засіб використовуються фізичні вправи; – здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; – включає культурні елементи; – містить інтелектуальні, емоційні, фізичні структурні складові; – має переважно розважально-пізнавальну особливість; – здійснюється за добровільною згодою; – має оздоровчо-рекреаційний вплив на організм людини; – наявні відповідні рекреаційні послуги; – здійснюється переважно в природних умовах; – має науково-методичне підґрунтя [2].

Результати впливу фізичної рекреації на організм людини можна визначити за такими показниками: біологічний – сприяє відновленню функцій організму після тяжкої праці, покращує стан здоров'я; соціальний – сприяє інтеграції людей у соціальну спільноту, розкриває соціальний досвід, культурні цінності, формує адаптації до соціуму, та сприяє становленню самовизначення в соціумі; психологічний – формує емоційний стан особистості, який виникає під впливом відчуття внутрішнього задоволення, задоволення від зняття напруги та стресу; естетичний – формує позитивну реакцію на сприйняття власного тіла, навколишнього середовища, можливості кращого і глибшого його пізнання; освітній та виховний – сприяє покращенню фізичного,

інтелектуального, морального стану особистості; культурний – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісних орієнтирів.

На сучасному етапі розвитку суспільства відпочинок, фізична рекреація, оздоровлення – є найвагомішою соціальною цінністю. Тому за останні роки у світовому масштабі поступово зростає значення фізичної рекреації. Це пов'язано перш за все з економічним розвитком країни, зростанням загальноосвітнього рівня населення. Крім того, надмірний індустріальний розвиток, забруднення навколишнього середовища, збільшення психологічного та фізичного навантаження на людину через збільшення темпу життя, змушує велику кількість людей шукати відпочинок та оздоровлення [1]. В Україні є великі можливості не тільки для відпочинку, а і для відтворення функціональних можливостей свого організму, оздоровлення. Потребу людини у відпочинку викликає втома. Відпочинок дає змогу здійснити одну з фундаментальних людських потреб в релаксації, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший, тобто в рекреаційній потребі. Потреба у рекреації зумовлена в першу чергу фізіологічною природою організму, а також різноманітними психологічними і соціальними навантаженнями. Потреба людини у рекреації пов'язана з її протилежною потребою – активності. У людській діяльності ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності-відпочинку. Відпочинок є засобом відтворення життєвих сил людини. Відпочинок, як і ряд інших первинних потреб (у їжі, гігієнічних процедурах), створює умови для відтворення людської активності.

Розуміння значимості відпочинку набагато більше за його фізіологічну основу, яка пов'язана з релаксацією. Відпочинок, перш за все, повинен реалізовуватись через активні форми дозвілля, які пов'язані з актуалізацією соціального і культурного буття людини. Активна форма відпочинку містить у собі заміну одного динамічного заняття іншим, а також зміну оточення навкруги, зміну вражень, відволікання від повсякденних і одноманітних справ та ін. Вважається ефективним активний відпочинок, коли він включає в себе заняття фізичними вправами, рухову активність, а також улюблену справу, особливо якщо вона насичена творчістю. Такий відпочинок і відновлювальні заходи дають можливість вибору різних цікавих занять у вільний час, включаючи і ті, які носять яскраво виражений соціальний та культурний характер. В період активного відпочинку відбувається ефективне оздоровлення, відновлюється працездатність. Відпочинок має складну будову, та впливає на різні біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні аспекти буття особистості. Відпочинок, як такий, лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи

в цілому за їх рамки. У більш ширшій інтерпретації розуміння та значимість відпочинку зближується з явищем рекреації [5].

Отже, виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що проблема організації рекреаційних занять та відношення населення до них вивчена на недостатньому рівні. Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність спадкоємності, наукового обґрунтування напрямків та форм діяльності, спостерігається стереотипність, відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення, що спонукає до більшого детального дослідження та узагальнення феномену рекреації.

Література:

1. Андреева О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали IV Всеукр. конф. Львів, 2004. С. 167.
2. Андреева О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.
3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. ЛесіУкраїнки, 2014. № 4(28). С. 30–35.
4. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. *Спорт. наука України*. 2010. № 2. С. 25–41.
5. Жданова О. Господарчук Т. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення* : матеріали IV Всеукр. конф. Львів : ЛДУФК, 2008. С. 169–173.
6. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 14 – 15 жовт. 2010 р., Запоріжжя / ред. : К. Л. Крутій, Є. М. Павлотенков ; Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. Запоріжжя : ЛІПС, 2010. 316 с.