

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ
СПРАВ
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**



**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ:
ПРОБЛЕМИ, ІННОВАЦІЇ, РЕКОМЕНДАЦІЇ**

*Матеріали
регіонального круглого столу
(м. Дніпро, 22 квітня 2021 року)*



**м. Дніпро
22 квітня 2021 р.**

*Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
юридичного факультету Дніпропетровського
державного університету внутрішніх справ
(протокол № 17 від 28 квітня 2021 р.)*

Фізична підготовка молоді в умовах пандемії: проблеми, інновації, рекомендації: матеріали Регіонального круглого столу (Дніпро, 22 квітня 2021р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 219 с.

Збірник містить матеріали Регіонального круглого столу, в якому взяли участь науковці, викладачі та здобувачі вищих навчальних закладів та наукових установ Дніпропетровського регіону та України, а також фахівці-практики з фізичного виховання та спорту. Тематика публікацій охоплює актуальні проблеми та розвиток фізичного виховання молоді в умовах карантинних заходів, актуальні питання фізичного виховання у закладах вищої освіти, інновації при організації занять спортом та фізичною культурою в сучасних умовах, здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні актуальні питання розвитку фізичних та спеціальних фізичних якостей, професійно-прикладна фізична підготовка, санітарно-гігієнічні вимоги та організація безпеки при заняттях спортом та фізичною культурою для різних груп населення, проблеми організації фізичного виховання при дистанційній формі навчання, актуальні питання оцінки здоров'я та функціонального стану молоді, яка займається спортом.

Матеріали круглого столу можуть бути використані в науково-дослідній роботі та навчальному процесі ЗВО.

**Матеріали подано в редакції авторів тез.
Оргкомітет не несе відповідальності
за їх зміст та автентичність**

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

д-р юрид. наук, канд.пед.наук, доцент **В.М. САВІЩЕНКО** (*голова*); канд.фіз.вих., доцент **І.Т. СКРИПЧЕНКО** (*заст. голови*); д-р біол. наук, професор **В.Г. ГРИБАН**, канд.фіз.вих., доцент **Н.А. НЕСТЕРЕНКО**.

© ДДУВС, 2021
© Автори, 2021

ЗМІСТ	
ГРИБАН В.Г., ФОМЕНКО А.Є. Координаційне тренування в системі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів і курсантів до правоохоронної діяльності	5
ГРИБАН В.Г., БОНДАРЕНКО А.І., ОБОРНЕВ Д.В. Блискавка як природня небезпека та захист від неї	10
ГРИБАН В.Г., МЕЛЬНИКОВ В.Л., КОВІНЕНКО О.О., Механізм формування рухових навичок	14
ГРИБАН В.Г., СКРИПЧЕНКО І.Т., КОВІНЕНКО О.О. Етапи становлення цивільного захисту в Україні	18
ГРИБАН В.Г., ФЕДОНЕНКО О.В., НОСАЧ А.М. Роль фізичної культури для всебічного розвитку молодого людини	23
ВІЛЯНСЬКИЙ В.М., КРАВЧЕНКО К.Г. Популяризація кіберспорту серед студентської молоді	27
ГОЛУБЄВА В. А., СОЛОГУБОВА С. В., ЄМЕЦЬ А. С. Використання спортивного туризму в якості засобу фізичної підготовки в освітніх закладах під час пандемії	31
БУРЛАЄВ С. Ф., СОЛОГУБОВА С. В. Шляхи покращення працездатності під час пандемії	36
БОРИСОВ Є. В., імунна реактивність веслярів 11-14 років на етапі попередньої базової підготовки в умовах карантину	42
СОЛОГУБОВА С.В., ШИЯН В.М., ГІРКІНА Д.Д. Організація дистанційного навчання з дисципліни «фізичне виховання» у зво технічного профілю в умовах карантину під час пандемії	48
РИЖКО Ю.В., МАРКЕЧКО К.А. Зарубіжний досвід спеціальної фізичної підготовки та спорту у збройних силах провідних країн світу	54
КРЮКОВСЬКА О. С., БУБЛІК С.П. проблеми фізичного виховання здобувачів освіти в умовах карантину	58
КРЮКОВСЬКА О. С., ХМЕЛЕНКО К. М. Розвиток військово-прикладних видів спорту на території України	62
САМЕДОВ С. Е., ГОНЧАРЕНКО Г. П. Аналіз практики застосування фахівцями правоохоронної діяльності фізичної сили, бойових прийомів боротьби, спеціальних засобів	67
КАПЕЛЮШНИЙ О. Є., ЧОБОТЬКО М. А. Фізична культура як засіб боротьби від перевтоми	70
РОЖЕЧЕНКО В. М., МАРКЕЧКО К. А. Основні аспекти історії виникнення поліцейського кийка	72
СТРАШКО Д. О., ЧОБОТЬКО І. І. Авторська методика проведення занять з фізичної підготовки фахівців правоохоронної діяльності	78
СЕМКАНОВА С. О., СЧАСТЛИВЕЦЬ В. Методика організації та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки	82
АБДУЛЛАЄВ А. К., РЕБАР І. В. Правильний режим дня студентів-спортсменів закладів вищої освіти	85
БЛИЩИК К. В. Фізична і технічна підготовка юних футболістів	90
КОТОВА О. В., ПРОЦЕНКО А. А., УШАКОВ В. С. Ефективність використання ІКТ в професійній підготовці бакалаврів з фізичної культури	95
СУХАНОВА Г. П., НЕПША О. В., КУПРЄНКО М. В. Основні причини травматизму при проведенні занять з фізичного виховання та спортивно-масових заходів зі студентами ЗВО	100

КІДАЛОВ І.С. Засоби розвитку силових здібностей юнаків в умовах спортивно-оздоровчого клубу	105
ПРОДАЙВОДА О.О. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей юних легкоатлетів	108
ТЕРЕХОВ С.О. Теоретична підготовка учнів середніх класів на секційних заняттях з футболу	113
ЧЕКМАРЬОВА Н.Г., ХАДЖИНОВ В.А. Інноваційні технології і їх застосування у фізичному вихованні студентської молоді	116
КРАВЧЕНКО А.В., ЛИТВАК В.К. Питання дистанційного навчання у закладах вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю в умовах пандемії коронавірусу	122
КРЮКОВСЬКА О.С., БІДНЯК С.С. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту: Сучасність та перспективи вирішення	127
ПОРОХНЯВИЙ А.В., КРЮКОВСЬКА О.С. Переваги та недоліки при дистанційній формі навчання з фізичного виховання у зво	130
ГОНЧАРЕНКО Г.П., СОТНИК Б. В. Проблеми та розвиток фізичної культури молоді в умовах карантинних заходів. Особливості змагальної діяльності	134
ГОНЧАРЕНКО Г.П., ТАРАНИНА М.В. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні	137
ПОРОХНЯВИЙ А.В., БРАТІШКО Н.А. Актуальні питання фізичного виховання здобувачів	143
ПОРОХНЯВИЙ А.В., ВЕРБИЦЬКА К.В. Особливості організації дистанційного фізичного виховання в умовах карантину для здобувачів вищих закладів освіти	148
ПОРОХНЯВИЙ А.В., НОСАЧ А.М. Актуальні питання оцінки здоров'я і функціонального стану молоді яка займається спортом	151
ПОРОХНЯВИЙ А.В., ШТУНДЕР В.Є. Проблеми організації фізичного виховання при дистанційній формі навчання	155
КАРАБАНОВ Є.О. Фактори реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки в закладах вищої освіти	158
ОХРОМІЙ Г.В., ІВЧЕНКО О.М. Інноваційні методи визначення фізичної витривалості студентської молоді до фізичних навантажень під час дистанційної форми навчання	163
КОТОВА О.В., КОВАЛШИНА А.С. Аналіз загальних тенденцій процесу професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання	167
МЕЛЕШКО В.І., САМОШКІН В.В., КОЗЛОВСЬКА О.Г., МАЛЮТОВА О.М. Ергогенні засоби захисту імунітету молоді, яка займається спортом	172
КОШЕЛЕВА О.О. Особливості використання інноваційних технологій в системі позанавчальних занять з фізичного виховання студентів ЗВО	177
КОТОВА О.В., МУРІЧ О.С. Сучасні фітнес технології оздоровчого напрямку у фізичному вихованні студентської молоді	182
ПОЖИДАЄВ М.Ю. Концептуальні основи формування готовності курсантів до самостійних занять фізичними вправами	187
ХМЕЛЬ-ДУНАЙ Г.М., ХМЕЛЬ О.С. Фізична активність – запорука здоров'я населення Литви	190
СКРИПЧЕНКО О.Т. Фізичне навантаження, як боротьба з гіподинамією в умовах самоізоляції	194
ВАРАВА Л.В., Інклюзивна освіта та перспективні напрямки її реформування	199
ЛАЗАРЄВА Я.А., БЛАН Д.А. Закордонний досвід у запобіганні та протидії «булінгу»	204
ШАЙТАНОВА А.О., ЛАСТОВКІН В.А. Тактика затримання осіб, які чинять збройний опір. Заходи особистої безпеки при затриманні	207
ДАНИЛЮК Х. С. Проведення спортивних занять в умовах пандемії covid-19	212

АБДУЛЛАЄВ Алтай Карам огли
старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і
спортивних дисциплін

Мелітопольського державного
педагогічного університету імені Богдана
Хмельницького

РЕБАР Інесса Василівна

старший викладач кафедри теорії та
методики фізичного виховання і
спортивних дисциплін Мелітопольського
державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

ПРАВИЛЬНИЙ РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Раціональний режим дня студентів є одним з основних факторів, який забезпечує хорошу успішність і високу працездатність. Людина, яка вміє ще зі студентських років правильно планувати свій день, в подальшому буде більш активним і надовго збереже бадьорість духу і тіла. Для того, щоб добре вчитися і менше втомлюватися, а також вчасно виконувати будь-яку заплановану справу, режим дня повинен бути заздалегідь визначений. В режим дня студентів має входити час, відведений на навчання, відпочинок, час на сон, приготування їжі та харчування.

Фізична культура є основою соціально-культурного буття індивіда, основна модифікація його загальної і професійної культури. Як інтегрований результат виховання і професійної підготовки, вона проявляється у ставленні людини до свого здоров'я, фізичним можливостям і здібностям, в способі життя і професійної діяльності і постає в єдності знань, переконань, ціннісних орієнтацій і в їх практичному втіленні [1,2,6].

Фізична культура і спорт, зміцнюють здоров'я, коригують статуру, поставу, підвищують загальну працездатність людини, а також позитивно впливають на особистісні якості особистості. Але таке навантаження як щоденні заняття не тільки навчанням, але і спортом вимагає від студентів старанності,

міцного здоров'я та психологічної стійкості. Наукова діяльність, заняття спортом і процес навчання займає весь вільний час студента. Якщо студент, крім навчання займається спортом, то він зобов'язаний оптимально вибудувати свій щоденний графік. Загальне навантаження студентів в залежності від їх спрямування спеціальності [3]. До організаційних особливостей, що характеризує студентський спорт, відносяться такі поняття, як:

- можливість поєднувати заняття фізичною культурою і спортом з навчальним процесом;
- можливість безкоштовно відвідувати секції за видами спорту;
- можливість брати участь в студентських спортивних змаганнях різного рівня;
- можливість займатися самотійно.

Це дає можливість кожному студенту вибрати вид спорту для регулярних занять.

Структура фізичної культури студента включає в себе три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля [3]. Одним із пріоритетних напрямків діяльності Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького є розвиток студентського спорту. Для проведення спортивно-масової роботи щорічно складається календарний план спортивних заходів, який включає в себе різні види спорту.

Фізична культура студента є складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результуючою мірою комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [2].

У ряді досліджень встановлено, що у студентів, включених в систематичні заняття фізичною культурою і спортом і виявляють в них досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, висловлюють

готовність до співпраці, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики, у них спостерігається більш висока емоційна стійкість, витримка, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив [4,5].

Навчальний процес, займає у студента 5-6 годин на день. Час на самопідготовку вдома, виконання домашнього завдання займає від двох до трьох годин, а в період здачі заліків та іспитів від п'яти до семи годин в день. Таким чином, весь процес, пов'язаний з навчанням у студента займає стільки ж, скільки і повноцінний восьмигодинний робочий день. Це дуже серйозне навантаження на психологічний, фізичний стан і здоров'я студентської молоді. Якщо студент додає до навчального процесу ще й тренування, то на відпочинок залишається зовсім мало часу або не залишається зовсім. При такій завантаженості важливий цикл відновлення молодого організму. Цим студенти-спортсмени зазвичай нехтують, порушуючи тим самим режим праці і відпочинку.

Було проведено опитування студентів-спортсменів різних видів спорту МДПУ імені Богдана Хмельницького. В опитуванні взяло участь 50 осіб. З п'ятдесяти відповіли тридцять два студента відповіли, що регулярно займаються спортом (більше двох разів на тиждень), далі тільки вони брали участь в опитуванні.

Перше питання звучало так: «В який проміжок вечора ви зазвичай лягаєте спати?». П'ятнадцять студентів (47%) лягають під час – до 11 години вечора. Решта сімнадцять (53%) лягають пізніше.

У другому питанні студенти оцінювали повноцінність свого сну: «Як вам здається, ви досить спите в будні дні? ». Двадцять два респонденти (69%) відповіли, що недосипають і тільки десять чоловік (31%), на їхню думку, сплять достатньо.

Третє питання було сформульоване так: «Чи є у вас час на дозвілля, що не належить до навчання і тренувань?». Дванадцять чоловік (37%) відповіли, що вони щодня знаходять час відпочити, а двадцять чоловік (63%) повідомили, що не мають такої можливості

Майже всі студенти-спортсмени 31 з 32 осіб, витрачають на тренування більше двох годин на день, і що при такому навантаженні ні у кого немає боргів по навчанню.

Слід відзначити, що у студентів-спортсменів немає серйозних проблем з плануванням часу, крім дефіциту сну. Це дуже важливий аспект – для міцного здоров'я потрібно спати не менше восьми годин. Сон відновлює енергію, витрачену за день, якщо сон скорочувати, енергія не заповнюється. Режим виходить перенасичений, а жертвувати тренуваннями вони не хочуть. Це зневажливе ставлення до сну, рано чи пізно організм дасть про себе знати. До кінця семестру накопичується втома, зниження працездатності, це обов'язково позначиться на відхиленні в здоров'я і внаслідок цього студентам-спортсменам складно регулярно займатися спортом. Тридцять сім відсотків опитаних спортсменів (12 осіб з 32) знаходять час для відпочинку, а значить, далеко не всі мають можливість гуляти і читати книги. Якщо врахувати, що це вільний час можна витратити на денний сон, то недосипання вночі може бути не так критично. Вільний час має бути у кожного, їм не можна нехтувати. З нашого опитування видно, що якщо студент вирішив, що зможе поєднувати навчання зі спортивними заняттями, він повинен відповідально підходити до складання свого щоденного розкладу. Спортсмен повинен розробити оптимальний план тренувань, відпочинку та навчальних занять.

Використана література:

1. Котова О.В., Непша О.В., Попазов О.О. Ставлення студентів до фізичної культури і спорту як способу формування здорового способу життя. Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вып. 1(45), ч. 5. С.51-56.

2. Непша О. В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. С. 30-33.

3. Сергієнко, В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: СумДУ, 2014. 394 с.
4. Скрипченко И.Т., Суслин Г.В. Динамика физического развития и функционального состояния студентов специализации «парусный спорт». Спорт і наука в ХХІ столітті (проблеми, концепції та нові педагогічні технології). Дніпропетровськ, 2011. С.135-140.
5. Суханова Г.П., Ушаков В.С. Фізична культура і спорт як феномен розвитку особистості в сучасному суспільстві. Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. С. 198-201.
6. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів. Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Т.2. Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 108-109.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА
МОЛОДІ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ: ПРОБЛЕМИ,
ІННОВАЦІЇ,
РЕКОМЕНДАЦІЇ**

*Матеріали
регіонального круглого
столу
(м. Дніпро, 22 квітня 2021
року)*

**м. Дніпро
22 квітня 2021 р.**

Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ

49005, м. Дніпро, просп. Гагаріна, 26, т.
(056) 370-96-59

