

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника»  
Інститут модернізації змісту освіти МОН України  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Університет Миколи Коперника  
Харківська державна академія фізичної культури  
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка  
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)**

## **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів III Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

*01 грудня 2022 року*

## **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the III All-Ukrainian Scientific and Practical conferences with international participation

*December 01, 2022*

Полтава, 2022

суттєвої шкоди здоров'ю. Зокрема, фізична активність: зміцнює серцево судинну та дихальну системи, зменшує ризик травм, нормалізує рівень артеріального тиску. Так, для тих воїнів, які перебувають на передньому краї бойових дій рекомендуються доступні вправи в місцях перебування з дотриманням заходів безпеки. Це можуть бути силові вправи для різних груп м'язів: згинання та розгинання кінцівок, тулуба, почергове напруження й розслаблення м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, рук, ніг. У перервах між ними рекомендується розтягувати м'язи – виконувати вправи на розвиток гнучкості. Для особового складу, який перебуває далі від переднього краю (на другій і третій лініях), – діапазон вправ та форм їх проведення збільшується. До силових вправ із власною вагою, напруженням та розслабленням м'язів та їх розтягуванням додається ходьба та дозований біг, вправи з обтяженнями та на гімнастичних снарядах.

Якщо обставини дозволяють безпечно проводити організовані форми фізичної підготовки, доцільно включати заняття з рукопашного бою, подолання окремих природних та штучних перешкод тощо. Головними завданнями тренування є підтримання набутого рівня тренуваності та його підвищення. Кількість вправ, число повторень, підходів, інтенсивність та темп їх виконання визначається від низки факторів: завдань служби, віку, статі, стану здоров'я, рівня тренуваності, наявності часу тощо. Для громадських осіб також рекомендовано займатися фізичними активностями а саме: робити короткі активні перерви протягом дня, хорошим способом підтримати свою активність є танці, ігри з дітьми, прибирання, вправи з м'ячем, обручем, домашні тренажери тощо. Більше ходіть. Навіть у квартирі є можливість прогулятися. Навіть під час війни потрібно виділяти час на фізичну активність та спорт для підтримання в нормі як фізичного так і психологічного стану здоров'я.

### *Література*

1. <https://armyinform.com.ua/2022/06/30/yak-motyvuvaty-sebe-do-zanyat-fizkulturoyu-pid-chas-vijny/>
2. <https://life.pravda.com.ua/health/2022/04/29/248456/>

Вакула В. С., студентка групи 201-ГД,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*  
Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання,  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Повномасштабне вторгнення на територію України повністю змінило спортивну політику країни. Сфера фізичної культури і спорту зазнала великих втрат у вигляді вщент зруйнованих комплексів та стадіонів і порушень навчально-тренувального процесу. Значна кількість українських спортсменів, і

просто любителів здорового способу життя, залишилися без місця і можливості ефективного проведення тренувань. Це поклало початок новим проектам та ідеям щодо організації активного рухового дозвілля.

З початком нового навчального року як у школах, так і у закладах вищої освіти, постало питання щодо того, яким чином проводити заняття з фізичної культури, аби перебувати у повній безпеці та правильно налаштувати дітей та молодь на новий спортивний старт. Але насправді, відповідь дуже проста: як і до війни. Єдине, що не потрібно забувати, говорячи саме про навантаження, це – поступове їх збільшення. Через велику перерву у тренуваннях, тілу і м'язам необхідний час, аби все згадати та прийти у форму. Тому, як викладачі, так і самі учні мають слідкувати за спокійним нарощуванням темпів занять, кілометражем, наприклад, при бігових вправах, та збільшенням робочої ваги при силових.

Звичайно, безпека зараз на першому місці. Саме тому, першими відчинили свої двері для очного навчання ті заклади освіти, які мають повністю обладнані укриття. Спорт – неймовірний спосіб відволікання від більшості неприємних ситуацій, але навіть цей фактор не має бути приводом нехтування повітряними тривогами, а отже, кожен суб'єкт освітнього процесу під час проведення занять з фізичної культури, має поставити на перший план не зняття стресу спортивними вправами, а своє життя.

Постійний розвиток інформаційних технологій надзвичайно вплинув і на освітній процес онлайн. Фізична культура – не виняток. Наприклад, у березні 2022 року стартував Всеукраїнський проєкт «Переможемо разом», започаткований учителями фізичної культури, об'єднаними рухом Junior, за підтримки Комітету з фізичного виховання та спорту МОН та ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». Він здійснюється у межах програми Президента Володимира Зеленського «Здорова Україна». Він стосувався школярів, особливо тих регіонів, де через бойові дії освітній процес тимчасово призупинений. Цим дітям у важкий час потрібно було отримати емоційну перезарядку та нове живе спілкування, хай навіть через екран смартфона. Вчителі мали змогу проводити заняття у маленьких групах через платформу Telegram.

Ще один проєкт, під назвою «Активні парки – локації здорової України», у межах вже згаданої програми Президента, поновив свою роботу, але лише в режимі онлайн, тобто через відповідний сайт, посилання на який можна знайти на сайті Міністерства молоді та спорту України. На ньому можна віднайти відео з комплексами фізичних вправ з різним рівнем складності та порадами від лікаря.

Внаслідок широкомасштабної війни в Україні призупинено проведення уроків фізичної культури, занять з фізичного виховання, активних перерв, фізкультурно-оздоровчих заходів, роботи гуртків та секцій у закладах освіти, унеможливлено проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в місцях масового відпочинку, проживання та роботи. Але наша нація не стоїть на місці – ми відбудовуємо майданчики, стадіони, готуємо нових спортсменів і спортсменок, вболіваємо за улюблені футбольні команди та гідно тримаємо

спортивний фронт на міжнародних змаганнях. Вже зараз можна спостерігати купу проєктів розвитку системи спорту в межах Плану відновлення нашої держави. Тому, сфера фізичної культури та спорту України почала відкривати для себе нові двері саме зараз, сміливо мріє та прямує до, здавалося, неймовірних цілей. І все це саме тому, що продовжуємо боротись.

### *Література*

1. План відновлення України. URL: <https://recovery.gov.ua/>
2. Проєкт Плану відновлення України. Матеріали робочої групи «Молодь та спорт» 2022. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/sites/1/recoveryrada/ua/youth-and-sport.pdf>
3. Уроки фізкультури онлайн: стартував всеукраїнський проєкт «переможемо разом». URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/uroki-fizkulturi-onlajn-startuvav-vseukrayinskij-projekt-peremozhemo-razom>

Вовк А. І., магістрант групи 201-мФС,  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Зараз, коли сучасні технології займають високий рівень, коли діяльність людей з кожним днем збільшується в умовах виробництва, а темп життєдіяльності постійно зростає, все це особливо впливає рівень вимог, які пред'являються школярам у рамках підготовки до майбутньої професійної діяльності. Експерти повинні втілити в життя свої творчі та професійні ідеї у нових соціально-економічних умовах.

В умовах, які існують зараз, необхідно будувати сучасне культурно-освітнє мислення у сфері фізичної культури, спрямоване на людську особистість. Середньоосвітні установи у системі фізичного виховання школярів майже не дають систематичної естетичної підготовки та естетичного навантаження, тому не несуть практичної прикладності на всебічний гармонійний розвиток особистості школярів. Можна заперечувати категоричність подібного судження, але не можна не погодитися з тим, що можливості в цьому плані далеко не вичерпані.

Отже, наукова проблема дослідження полягає у необхідності оптимізувати процес естетичного виховання у системі фізичного виховання учнів, акцентуючи увагу до формування естетичної, рухової культури, красу, естетичного уявлення тощо.

Заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови естетичного виховання. У процесі занять формується гарна постава, здійснюється гармонійний розвиток форм статури, виховується розуміння простоти та витонченості рухів. Все це допомагає вихованню естетичних почуттів, смаків уявлень, сприяє виявленню позитивних емоцій, життєрадісності, оптимізму.