

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Ясський університет «Alexandru Ioan-Cuza University», Румунія

Державний педагогічний університет імені Йона Крянге, Молдова

Хмельницький національний університет

Рада молодих вчених ЧНУ ім. Ю. Федьковича

11-12 квітня
2024 року

IV Міжнародний

науково-спортивний конгрес
студентів та молодих вчених

*«Актуальні питання фізичної культури,
спорту та ерготерапії»*



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
University «Alexandru Ioan-Cuza University» Iassy, Romania
Державний педагогічний університет імені Йона Крянге, Республіка
Молдова
Хмельницький національний університет, Україна
Рада молодих вчених
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

***АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ
ТА ЕРГОТЕРАПІЇ***

*Збірник тез доповідей IV Міжнародного науково-спортивного конгресу
студентів та молодих вчених*

11-12 квітня 2024 р. м. Чернівці

Чернівці
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
2024

Міжнародний науково-спортивний конгрес студентів та молодих вчених проводиться відповідно до плану наукової роботи кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

А 437 Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії: матеріали ІV Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених (Чернівці, 11-12 квітня 2024 р.) / за редакцією Я. Б. Зоря, О.М. Киселиці, - Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2024. - 106 с.

Збірник містить тези виступів учасників ІV Міжнародного науково-спортивного конгресу студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури, спорту та ерготерапії», який відбувся в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича 11-12 квітня 2024 р.

Тези присвячено таким питанням сучасної освіти, як інноваційні технології професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії; фізичне виховання різних груп населення; здоров'язберезувальні технології, фітнес та рекреація; олімпійський, професійний та параолімпійський спорт; теоретико-методологічні основи професійної підготовки фахівців з фізичної терапії та ерготерапії; проблеми формування здорового способу життя, безпеки життєдіяльності та обороноздатності.

Матеріали призначені для науковців, викладачів закладів вищої освіти, фахівців фізичної культури, спорту та ерготерапії, молодих вчених та студентів

УДК 796.011.3+615.825

Матеріали подано у авторській редакції.
Відповідальність за зміст матеріалів, їх відповідність вимогам чинного правопису і достовірність фактів та статистичних даних несуть автори.

міцну державу, допомагаючи їй такою ж виступати у зовнішній політиці. Наведені аспекти спорту крізь призму базових цінностей ЄС показують, яким чином вони можуть впливати на суспільство у позитивному відображенні. Робота демонструє, що інтеграція спорту в базові цінності ЄС може значно підвищити його глобальну присутність та вплив, сприяючи миру, розумінню та взаємній повазі на міжнародній арені.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Завгородня, В.М. (2022). Зародження і розвиток спортивної політики і права Європейського Союзу. *Сумський історико-архівний журнал*, XXXIX. С. 50-58.
2. Звездова, О. (2020). Популяризація європейських цінностей як завдання культурної політики Європейського Союзу в Україні. *Європейські історичні студії*, 15, 41-49.
3. Aims and values European Union [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://european-union.europa.eu/principles-countries-history/principles-and-values/aims-and-values_en.

METHODS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN MALE POWERLIFTERS

Shandrygos Viktor, Potishnyy Taras, Bogoslavets Mykhailo

Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University

Relevance. The specificity of training and competitive activity in powerlifting puts forward requirements for the search for new methods and content of the training process [1, 3, 8]. Powerlifting is gaining popularity in Ukraine. Competitive exercises of powerlifting are performed in a static-dynamic mode of muscle contraction, which requires a specific training system [2, 5, 6, 7, 9]. The development of flexibility is extremely important in the training system of athletes. The relevance of the work lies in the fact that the education of flexibility is of particular importance in general for the education of motor skills and physical condition of powerlifters.

The aim of the study is to develop and experimentally test the effectiveness of the methodology for the development of flexibility in male powerlifters.

The following **research methods** were used to solve the tasks: analysis of scientific and methodological literature; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics. The study was conducted on the basis of the sports club "Olimp" in Ternopil. Ternopil. On the basis of studying literature sources and practical experience we have developed and offered to use a technique for the development of flexibility at training sessions in powerlifting and analyzed the effectiveness of this technique on the development of flexibility in men 19-23 years old.

The experiment lasted from January to April 2023. Men (19-23 years old) in the amount of 20 persons (10 - EG and 10 - CG) who are engaged in powerlifting took part in the experiment. 3 subjects have the category of CMSU, 3 have the category 1, the rest have no category.

In the EG men were engaged in the main program of training sessions with the inclusion of exercises for the development of flexibility, and in the CG - the main program of training sessions. The technique for the development of flexibility was built into the educational and training process of powerlifters as follows: in men aged 19-23 years at powerlifting training sessions our technique was included in the final part of the training and took 20-25 minutes. This technique was performed for 3 months:

1 month. The level of difficulty is "easy": fold, legs together (2 sets of 15-20 times, hold on the last bend for 10-15 sec); fold, sitting to one leg (2 sets of 20-25 sec); butterfly (2 sets of 30-40 sec); frog (2 sets of 30-40 sec); fold, legs together (2 sets of 30-40 sec); kidneys (3 sets of 15-20 times, hold on the last one for 30 sec); stretching for legs in a lying position (3 sets of 25-30 sec).

Intermediate test: snatch test. From the starting position wide leg stance with the gymnastic stick at the top, grip width about 1 meter. Perform a squat as deep as possible without taking the heels off the floor and without tilting the body.

2 months old. The level of difficulty is "medium". Based on the results of the intermediate test, we have complicated and added the following exercises: butterfly (2 sets of 30-40 sec); frog (2 sets of 30-40 sec); twists with a rope (3 sets of 15-20 times); butterfly (arms) (3 sets of 10-15 times on the last one hold for 30 sec); reverse fold (3 sets of 30-40 sec); butterfly (3 sets of 30-40 sec); stretching for back muscles (3 sets of

As can be seen from Table 1, the increase in the results of the "bridge" test was 0.9 cm in the control group and 6.8 cm in the experimental group. The difference in this test was 6 cm more in the experimental group than in the control group.

The highest increase in results in the test was in the "standing bend". At the beginning of the experiment, the "standing bend" in the control group was 26.2 cm, and after the experiment it was 23 cm; in the experimental group, before the experiment it was 26.6 cm, after the experiment it was 12.2 cm.

All the tests show that the differences between the control and experimental groups are reliable according to mathematical statistics. As a result of the experiment, strength indicators increased in both groups; in the bench press, 4 people in the control group increased, as well as in the experimental group. In the squat, 6 out of 10 people improved their performance much more than the control group. The largest increase in the results of the experimental group was in the deadlift, 7 out of 10 people improved their performance much more than the control group.

Conclusions. Stretching exercises are specific tools for developing and maintaining flexibility. These are exercises from basic and auxiliary gymnastics that act on certain muscle groups and ligaments, gradually increasing the amplitude of movements to the limit possible at this stage. Stretching exercises should be combined with strength exercises, which contribute to the correct, harmonious development of the musculoskeletal system and make it impossible to develop strength or flexibility unilaterally. Excessive enthusiasm for the development of flexibility affects the strength and speed-power capabilities of athletes, so it is necessary to reasonably combine flexibility exercises with strength exercises and develop it to the required level, which ensures free movement.

The final diagnostics confirmed our assumption that the introduction of specially designed exercises into the training process contributes to the development of flexibility and strength indicators. In the experimental group there is a significant increase of indicators in comparison with the control group.

The methodology of exercises for the development of flexibility of men aged 19-23 years was developed and implemented in powerlifting training sessions. This technique diversifies training sessions and arouses interest among athletes.

It has been proved that the inclusion of this technique contributes to the development of flexibility and strength in men engaged in powerlifting.

Literature

1. Воронецкий В.Б. Пауерліфтинг: навч. посібник. Кам'янець-Подільський, 2017. 210 с.
2. Дубовой О.В., Саєнко В.Г. Вплив основних тренувальних вправ на ефективність демонстрації змагальних результатів кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 354–358.
3. Капко І.О., Базаєв С.Г., Олешко В.Г. Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. К., 2013. 97 с.
4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДІА, 2011. 444 с.
5. Розторгуй М.С., Оліярник В.І., Башенський Ю.М. Тенденції розвитку пауерліфтингу на сучасному етапі. Теорія та методика фізичного виховання. 2012. № 5. С. 46-49.
6. Шандригось Віктор, Потішний Тарас, Бздир Софія. До питання силової підготовки юнаків-пауерліфтерів на етапі початкової підготовки // Шляхи розвитку рухової активності молоді України: матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 27 квітня 2023 р. Дрогобич : Пóсвіт, 2023. С. 47-60.
7. Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Богославець М.Я., Потішний Т.І. До питання змісту фізичної підготовки спортсменів на початковому етапі занять пауерліфтингом. Інноваційні підходи до процесу спортивного тренування // Матеріали регіонального науково-практичного семінару / За заг.ред. Гуменюка С.В. Ладики П.І., Шандригось В.І., Єднака В.Д., Васірука М.С. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 194-203.
8. Kotendzhy L.V. Special equipment in competitive activities of powerlifters and dynamics of its manufacture. Physical Education of Students. 2012, vol.2, pp. 46–49.
9. Stetsenko A.I. The world powerlifting records – a new story. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2012, vol.3, pp. 119–123.

ЗМІСТ

<i>Величко Анна.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ОСВІТНЬОЇ ПОЛІТИКИ.....	4-6
<i>Ванюкова Діана, Табаченко Денис, Зінченко Віталій.</i> СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ЗАСТОСУВАННЯ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ У ПАЦІЄНТІВ, ЯКИМ ПОКАЗАНО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА.....	7-9
<i>Димитрюк-Лісютенко Ганна, Гакман Антон.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ НА ПСИХОФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЖІНОК ПОХИЛОГО ВІКУ СФЕРИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ.....	10-13
<i>Друкарова Лідія, Сурмач Ігор, Ячнік Сергій.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ В ЛІКУВАННІ БОЛЮ ПРИ ШИЙНИХ ДОРСОПАТІЯХ.....	13-16
<i>Гакман Анна, Задорожна Ірина.</i> КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	16-19
<i>Karatieieva Svitlana.</i> MORPHOLOGICAL CHARACTERISTIC OF THE PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS OF BUKOVYNA.....	19-21
<i>Karatieieva Svitlana, Slobodian Oleksandr, Lavriv Lesia.</i> ORPHOLOGICAL DATA OF THE THIGH PARAMETERS THE STUDENTS OF BUKOVYNA.....	21-22
<i>Комарі Альберт.</i> ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА РОБОТИ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПРОБЛЕМАМИ (РОЗЛАДИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ).....	23-25
<i>Зінченко Артем, Сліпченко Андрій, Кравчук Людмила.</i> ОСОБЛИВОСТІ КІНЕЗОТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ З ДЕГЕНЕРАТИВНО – ДИСТРОФІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ПОПЕРЕКОВО-КРИЖОВОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА.....	26-28
<i>Литус Володимир, Волков Максим, Кравчук Людмила.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗІОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ АРТРОСКОПІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ПОШКОДЖЕНЬ СТРУКТУР КОЛІННОГО СУГЛОБА.....	28-31
<i>Puzemskaya Anastasia, Kurnyshev Oleksandr, Antoniichuk Maryan.</i> SOCIAL AND PEDAGOGICAL PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF A CULTURE OF MOTOR ACTIVITY IN STUDENTS OF GENERAL SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS.....	31-34

<i>Боднарюк Євгенія, Курнишев Юрій, Гречка Ганна</i> ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	34-37
<i>Козак Марина, Плачінта Ірина, Курнишев Юрій.</i> ПРОБЛЕМА ПЕДАГОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	38-41
<i>Логвиненко Анастасія, Васкан Іван.</i> ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО УЧНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП, ЯК ЕЛЕМЕНТ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОГО НАВЧАННЯ.....	42-44
<i>Палагнюк Олександра, Палагнюк Тарас.</i> ЗАСТОСУВАННЯ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ.....	44-46
<i>Сороколіт Наталія, Римар Ольга, Шевців Уляна.</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	46-48
<i>Кобилюк Христина.</i> ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	49-51
<i>Бушуляк Альона.</i> РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВЗАЄМОДІЇ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	51-54
<i>Дудіцька Світлана, Ковач Шондор.</i> ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	54-57
<i>Дудіцька Світлана, Чорненькій Павло.</i> ВПЛИВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВМІНЬ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ГРИ В БАСКЕТБОЛ ДІВЧАТ 9-11 РОКІВ.....	57-59
<i>Носенко Яків, Дячук Олександр, Величко Орест.</i> ПРОФЕСІЙНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНІЙ ПРАКТИЦІ.....	60-63
<i>Руснак Тетяна, Груба Майя, Репуженська Людмила.</i> ГРА ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТА ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	63-65
<i>Омельченко Юрій, Слобожанінов Андрій.</i> АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСА ДО НАВЧАННЯ У ЗВО ЗАСОБИМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	65-68

Ярош Юлій. ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ НА РАННІХ ЕТАПАХ ЛІКУВАННЯ КРИТИЧНО ХВОРИХ В УМОВАХ ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ЗМЕНШЕННЯ РОЗВИТКУ СУПУТНИХ УСКЛАДНЕНЬ...	68-72
Скріпкару Катерина, Байдюк Микола. РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	72-74
Богданюк Василь, Киселиця Оксана. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРЕВЕНТИВНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В СУЧАСНОМУ ЗЗСО.....	74-77
Богданюк Василь, Богданюк Антоніна. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	77-80
Солтич Вікторія, Байдюк Микола. ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ.....	80-83
Єремія Яна, Єремія Іван. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	83-85
Галан Ярослав, Мазяр Олег. СИНЕРГІЯ БАЗОВИХ ЦІННОСТЕЙ ЄВРОПЕЙСЬКОГО СОЮЗУ ЯК ФУНДАМЕНТ ДЛЯ СТАБІЛЬНОСТІ ТА ГЛОБАЛЬНОГО ЛІДЕРСТВА: ПЕРСПЕКТИВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ СПОРТУ.....	85-88
Shandrygos Viktor, Potishnyy Taras, Bogoslavets Mykhailo. METHODS OF FLEXIBILITY DEVELOPMENT IN MALE POWERLIFTERS.....	88-92
Доцюк Лідія, Бочаров Анедрій, Мігальчан А.І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНА МІЖДИСЦИПЛІНАРНА ПАРАДИГМА СУЧАСНОЇ ЕРГОТЕРАПІЇ.....	92-94
Одовійчук Оксана, Богданюк Антоніна. ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО ІМІДЖУ СУЧАСНОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	94-97
Гарбар Дмитро. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	97-100
Мацюченко Ангеліна, Васкан Іван ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЗМІНИ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ ПРАВИЛ.....	100-102

Наукове електронне видання

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОГО НАУКОВО-СПОРТИВНОГО КОНГРЕСУ
СТУДЕНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ**

11-12 квітня 2024 р.

Відповідальність за достовірність фактів, цитат, посилань на джерела, вживання назв документів,
власних імен тощо
відповідають автори публікацій.

Відповідальний за випуск: Мосейчук Ю.Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Підписано до друку 22.03.2024.

Формат 60x84 1/16.

Тираж 300 шт. Заказ № 027 Видавець: ФЛП «Кравченко Я.О.»
свідоцтво про державну реєстрацію В01 №560015 Адрес: 58000, Україна, Чернівці,
вул. Небесної сотні, 4 Д тел. +38 (0372) 52-00-58

Адрес ред. колегії:

58000, Україна, Чернівецька обл., м. Чернівці, ул. Небесної сотні, 4Д
тел.: +38 (0372) 52-00-58