

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини

Науково-практична конференція

(Харків, 27 жовтня 2022 року)

ХНМУ
Харків
2022

Лазукіна А.В.

ВПЛИВ ПЛАВАННЯ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ...100-103

Ленська О.В., Корчевська О.Г., Лобаньова О.В.

**МЕТОДОЛОГІЯ НАУКОВОГО ПОШУКУ ПРИ
ВИЗНАЧЕНІ ЗМІСТУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ
ВУЗІВ.....103-112**

Lenskaya O.V., Rezunenko O.V.

**THE ROLE OF THERAPEUTIC PHYSICAL EDUCATION
IN THE COMPLEX TREATMENT OF INTRA-JOINT
FRACTURES CONDYLES OF THE TIBIA.....112-115**

Місюра В.Б.

**ПОРУШЕННЯ ПАТТЕРНУ ХОДЬБИ ПІСЛЯ КОНТУЗІЇ
ГОЛОВНОГО МОЗКУ115-122**

Морока Р.К.

**ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....122-126**

Петренко С.В.

ВПЛИВ МУЗИКИ НА ФІЗИЧНІ ВПРАВИ.....127-130

Підвербна С. В.

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ**

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015. 9. С.
57-63.

Морока Ростислав Костянтинович
**ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Здобувач вищої освіти 2 курсу, групи 032, III медичного
факультету

rkmoroka.3m21@knmu.edu.ua

Харківський медичний університет

Кафедра фізичного виховання та здоров'я

Науковий керівник:

старший викладач Стародубцев Дмитро Сергійович

power0105@icloud.com

Актуальність: Тема фізичної підготовки
військовослужбовців є важливою складовою патріотичного
виховання і особливо актуальною в час, коли наша
Батьківщина більше всього потребує здорової молоді, яка
зможє захистити і захищає рідну землю під час воєнної
агресії Російської Федерації. Тому маю за мету поділитися
можливими методами фізичного виховання
військовослужбовців.

Характер навчально-бойової діяльності
військовослужбовців ставить до організму воїна високі
вимоги. Найбільш доступним і ефективним засобом

зміцнення організму воїнів та забезпечення їх готовності до виконання військово-професійної діяльності є фізична підготовка. Саме тому роль фізичної підготовки постійно збільшується.

Основний матеріал: Фізична підготовка, в першу чергу, є педагогічним процесом, тому в своїй основі вона має певні наукові принципи. Для військово-патріотичного виховання виділяють специфічні принципи виховання. Це особливі правила, сформовані закономірностями процесу покращення фізичної готовності солдатів до участі у бойових діях. Саме вони сприяють підвищенню управлінських навичок та забезпечують суттєве підвищення ефективності системи фізичної підготовки. Серед них, наприклад, виділяють принципи прикладності (залежність фізичної підготовки від особливостей бойової діяльності), комплексності (залучення до виховання фізичних вправ із елементами воєнної підготовки) і конкретності (визначення чіткої мети, засобів, методики, технологій і форм оцінювання підготовки).

Безпосередньо до засобів фізичного виховання та військової підготовки належать фізичні вправи, гігієнічні чинники, сили природи, спортивна інфраструктура.

Фізичні вправи за їх функціональною дією на людину поділяють на силові, вправи на швидкість, витривалість або спритність, гімнастика, легка атлетика. Також виокремлюють вправи на формування військово-прикладних навичок: рукопашний бій, смуга перешкод, кидання гранати, прискорене пересування, гребля, плавання з боєкомплектом та спорядженням, спортивні ігри, стрибки з парашутом . Ці вправи готують армійців до виконання своїх професійних обов'язків.

До гігієнічних чинників включають санітарно-епідеміологічну обстановку (чистота приміщень або робочого знаряддя, оптимальний об'єм повітря, освітлення тощо), особиста гігієна військовослужбовця, режим дня, сну та харчування, загартування тіла, підтримання чистоти та цілісності одягу, створення належних психологічних умов у колективі. Також треба підтримувати гігієну розумової діяльності. Для раціонального підвищення працездатності та продуктивності доцільно буде поєднувати гігієну фізичної праці та розумової діяльності, що допоможе уникнути перевтоми, професійного вигорання, напруження та виникнення різних захворювань на цьому ґрунті.

Підтримання цих правил стимулює підвищення фізичної підготовки військових.

Серед сил природи, що мають оздоровчу силу, виділяють всі фізичні чинники неживої природи (сонце, повітря, вода і т.д.) що на практиці використовуються в поєднанні з фізичними вправами для зміцнення організму, загартування тіла, і цим має за мету покращити продуктивність військовослужбовців. Окрім ефекту зміцнення організму гартуванням, оздоровчі сили природи доповнюють і підсилюють ефект фізичних вправ. Саме з цієї причини всі вправи виконуються на свіжому повітрі.

До інфраструктури спортивних споруд відносять: спортивні зали, басейни для плавання, спортмайданчики, дистанції для кросу або марш-кидків. Кожне спорудження має своє обладнання, тренажери та знаряддя. Вони підвищують ефект від тренувань та створюють безпечні умови проведення занять.

Висновки: Отже, у висновку можна підкреслити необхідність фізичної підготовки як складової військово-патріотичного виховання молоді. Тому розуміння засобів військової підготовки забезпечить якісну та продуктивну

підготовку військовослужбовців до виконання професійного обов'язку перед Батьківщиною.

Список використаних джерел:

1. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-09), затверджена наказом МО України № 865 від 30.12.2009 р. - 231 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.
3. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 140 с.
4. Товт В.А. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення та фізичної підготовки у Збройних Силах України: Навчальний посібник /В.А. Товт, О.А. Дуло, І.І. Маріонда. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – 76 с.