

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



**IV Науково-практична конференція з  
міжнародною участю**

**«Фізична активність і якість життя  
людини»**

присвячена 95-річчю заснування кафедри фізичного  
виховання та здоров'я ХНМУ

**7 квітня 2023 року**



**Харківський національний медичний університет  
Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна  
Харківська державна академія фізичної культури  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Національний юридичний університет імені  
Ярослава Мудрого  
Харківська державна академія культури  
Національний аерокосмічний університет імені  
М. С. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»  
Харківський національний педагогічний університет  
імені Г. С. Сковороди  
Харківський регіональний центр професійної освіти  
«Поліграфічні медіатехнології та машинобудування»  
Харківська академія безперервної освіти  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В. Г. Короленка**

## **«Фізична активність і якість життя ЛЮДИНИ»**

Матеріали IV Науково-практичної конференції з  
міжнародною участю  
(07 квітня 2023 року, Харків)

**2023 рік**

*Морока Р.К., Куций Д.В.*

ШРОТ-ТЕРАПІЯ – РОЛЬ В ЛІКУВАННІ СКОЛІОЗУ ..... 119-122

*Опришко Є.О., Павлова Т.М.*

РАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ ПІСЛЯ  
ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КОЛІННОГО СУГЛОБУ ..... 123-126

*Петренко С.В., Білик О.А.*

НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА  
СПОРТІ..... 126-130

*Приймак Д.В., Остроухова К.М., Якименко О.С.*

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПРОЦЕСІ  
ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ..... 131-138

*Рожков В.О., Шутєєв В.В*

НЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА  
ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ..... 139-143

*Рядова Л.О.*

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА НАСЛІДКИ ЇЇ ДЕФІЦИТУ  
У ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ..... 144-150

*Сафонова Н.О., Галашко М.М.*

КВАДРОБІКА – НОВИЙ ВИД МОЛОДІЖНОГО  
СПОРТУ..... 151-154

Рожков Владислав Олександрович  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту  
Email: [vladyslav.oleksandrovyeh@gmail.com](mailto:vladyslav.oleksandrovyeh@gmail.com)  
Харківська державна академія фізичної культури  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
Шутєєв Вячеслав Вадимович  
Email: [vv.shutieiev@knmu.edu.ua](mailto:vv.shutieiev@knmu.edu.ua)  
Кафедра фізичного виховання та здоров'я  
Харківський національний медичний університет

## **НЕТБОЛ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ**

**Постанова проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Нетбол ігровий вид спорту, під час якого потрібно закинути м'яч до кошика суперника. Мета гри- забити більше голів ніж суперник. Гра розподілена на 4 періоди по 15 хвилин. Кожному гравцеві призначається певна позиція, яка обмежує їх рух певною областю корту. М'яч передається вздовж майданчику від гравця до гравця, причому гравці мають торкнутись до м'яча у кожній третині поля, тобто м'яч не можна перекинути із зони захисту до зони нападу. Гравці можуть тримати м'яч не більше трьох секунд та мають звільнитись від нього до того, як та нога, на якій

вони стояли в момент прийому м'яча, повторно торкнеться землі. Пересуватись із м'ячом заборонено, що унеможливило ведення м'яча одним гравцем. Контакт між гравцями дозволений тільки в тому випадку, якщо він не заважає супернику, або загальній грі [1, 2].

Правила гри можливо адаптувати та змінювати в залежності від обставин. Існують варіанти гри, коли тривалість періодів зменшують до 6 хв, кількість очок подвоюється, якщо м'яч закинтий з центральної або бокової зони. Також можливі варіанти проведення гри із зменшеними розмірами майданчика, висоти кілець, розмірів м'яча.

Оскільки нетбол є одним з найменш травмонебезпечних неконтактних видів з можливістю адаптувати правила гри до особливих потреб займаючихся, він є одним з універсальних засобів задля підвищення рухової активності людини.

**Мета роботи:** визначити вплив нетболу на рухову активність та здоров'я людини.

**Виклад основного матеріалу.** Під час гри в нетбол, ігрокам доводиться швидко приймати рішення, проявляти тактичне мислення, від так під час гри у гравців розвивається швидкість реакції, точність рухових диференціацій.

Необхідність передачі м'яча у кожному зоні розвиває у гравців почуття дистанції, темпу.

Ігрокам доводиться виконувати швидкі прискорення, стрибки, точні передачі м'яча, кидки, що є чудовим засобом розвитку фізичних якостей людини. Часті прискорення, зміна швидкості бігу, частоти, довжини кроків є засобом розвитку швидкісних здібностей. Виконання стрибків, кидків м'яча сприяє розвитку силових здібностей. У процесі гри відбувається швидка зміна напрямку руху, ловля м'яча у повітрі, кидки м'яча з різних положень у корзину, що сприяє розвитку координаційних здібностей [5].

Реалізація тренувальних і змагальних установок сприяє вихованню звички до систематичних зусиль і наполегливості у подоланні труднощів, вмінні доводити почату справу до кінця, здійснювати саморегуляцію емоцій.

Змагальна діяльність відбувається у змішаній зоні енергозабезпечення рухової діяльності аеробно-анаеробній. Частота серцевих скорочень становить 140-160 уд/хв, що дозволяє упродовж чотирьох періодів по 15 хв підвищити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, а також підвищити рівень загальної працездатності [4].

Регулярні заняття нетболом вдосконалюють функціональні можливості киснево-транспортної системи, поліпшують кровопостачання м'язів, відбувається підвищення життєвої ємності легенів, нормалізація артеріального тиску, нормалізація роботи нервової системи [3, 4].

**Висновки.** Застосування гри у нетбол, як засіб рухової активності людини, дозволяє підвищити рівень витривалості, розвитку швидкісних, силових, координаційних якостей людини. Регулярні заняття нетболом підвищують функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем, підвищують рухливість нервових процесів, сприяють підвищенню рівня загальної працездатності людини.

**Перспективи подальших досліджень:** – будуть спрямовані на впровадження нетболу на заняттях адаптивною фізичною культурою.

#### **Список використаних джерел.**

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю, 2017. 247 с.
2. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м'ячем: правила. Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. 288 с.

3. Kinnafick F. E., Brinkley A. J., Bailey S. J., Adams E. J. Is walking netball an effective, acceptable and feasible method to increase physical activity and improve health in middle- to older age women? *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2021. № 18. P. 12-21
4. Schulenkorf N., Sherry E., Siefken K., Tauhalaliku U., Richards J. Health interventions as vehicles for increased sport participation for women and girls: socio-managerial insights from a netball-for-development program in Tonga. *Journal of Sport for Development*. 2022 Vol. 10 (1). P. 25-39
5. A descriptive analysis of motor learning contexts within a netball season of sport education. URL: [https://ro.ecu.edu.au/theses\\_hons](https://ro.ecu.edu.au/theses_hons) (date of application 6.03.2023)