

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

теорії методики гімнастики: Зб. наук. матеріалів кафедри теорії і методики гімнастики ЛДІФК. – Львів, 2000. – С. 27–29.

5. Данків А. Фізичний розвиток молодших школярів з вадами зору // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 2. Львів: Українські технології, 2005. С. 143–145.

6. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих і слабозорих школярів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 2. Львів: Українські технології, 2005. С. 137-142.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Богатов А. О., Кислова А. Р.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Проблеми зі здоров'ям серед підростаючого покоління породжують нагальну потребу у формуванні розгляді фізичної культури як необхідної ланки освітнього процесу. Нажаль в процесі економічного розвитку сільські навчальні заклади не отримують належного як матеріального так і технічного та кадрового забезпечення. Тому у статті розглядається основні проблеми та пріоритетні напрямки розвитку галузі фізичної культури та спорту.

Ключові слова: фізична культура, навантаження, сільська місцевість

Фізична культура і спорт – невід'ємна частина виховного процесу дітей, молоді та повноцінного життя дорослого населення сільської ради. Її основне призначення – зміцнення здоров'я, підвищення фізичних можливостей людини, забезпечення здорового способу життя. Спорт – це динамічний рух уперед з використанням новітніх технологій і методів виховання, навчання та оздоровлення широких верств населення, фундамент успішного майбутнього. Недостатня рухова активність сільського населення у повсякденній діяльності негативно впливає на стан здоров'я населення, що у свою чергу позначається на погіршенні демографічної ситуації в Україні. За інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з останніх місць в Європі.

Фізична культура і спорт є складовою частиною виховання у дітей і підлітків, учнівської, студентської молоді та дорослого населення потреби у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, збереженні тривалості активного життя дорослого населення. Сьогодні, враховуючи посилення загрозливих тенденцій зниження рівня здоров'я серед населення, фізична культура і спорт повинні виступати ефективним засобом профілактики захворювань. Проводиться робота, спрямована на стабілізацію розвитку масової фізичної культури і спорту, збереження всіх складових її діяльності. Проте на сьогодні рівень розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту для більшості сільських, селищних рад не відповідає сучасним вимогам і не може задовольнити потреби населення, наприклад залишається складною

ситуація з фізкультурно-спортивними кадрами, забезпеченістю населення спортивними спорудами та площинними спортивними майданчиками.

Також недостатньої уваги розвитку фізичної культури і спорту на селі приділяють громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Важливою складовою частиною державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту. Тому фізична культура та спорт є ефективним та найбільш економічним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду нації та розв'язання різних соціальних проблем. В той же час фізична культура і спорт є складовою частиною виховного процесу підростаючого покоління. Фізичні вправи відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я людини, підвищення фізичних і функціональних можливостей її організму, забезпеченні повноцінного дозвілля, збереженні тривалості активного життя населення.

Сільська школа представляє собою особливий феномен як у педагогічній теорії, так і в реальній практиці, а тому цій проблемі приділяється неабияка увага. Зокрема, у зв'язку з тим, що відродження і розвиток сільської школи – це, перш за все, відродження села, збереження і розвиток нашої держави.

В селі проводиться певна робота, спрямована на покращення умов розвитку масової фізичної культури і спорту, збереження всіх складових її діяльності. Проте рівень розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту далеко не відповідає вимогам сьогодення і не може задовольнити потреб населення громади. Практично відсутня система пропаганди масового спорту як невід'ємної і головної складової здорового способу життя. Дуже малий відсоток населення залучено до занять фізичними вправами та розвитку свого спортивно-культурного рівня. Мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях.

Урок фізичної культури як був, так і залишився головною ланкою в системі фізичного виховання загальноосвітньої школи. Він є для всіх учнів обов'язковою формою занять. Зміст і форма його проведення в значній мірі обумовлюють рівень фізичної підготовленості і спортивної захопленості школярів. Дуже важливо, щоб він поряд із загальноприйнятими задачами мав інструктивну спрямованість і стимулював учнів до самостійних занять як у школі, так і будинку.

В селі проводиться певна робота, спрямована на покращення умов розвитку масової фізичної культури і спорту, збереження всіх складових її діяльності. Проте рівень розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту далеко не відповідає вимогам сьогодення і не може задовольнити потреб населення громади. Практично відсутня система пропаганди масового спорту як невід'ємної і головної складової здорового способу життя. Дуже малий відсоток населення залучено до занять фізичними вправами та розвитку свого спортивно-культурного рівня. Мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях.

На найближчі роки найбільш актуальним завданням є вдосконалення діючих форм шкільної фізичної культури, підвищення їх ефективності, організаційного рівня і результативності. Кінцевим результатом впливу

фізичної культури протягом всього періоду навчання, розвитку і виховання з 1-11 класу повинна бути фізично розвинена здорова людина. Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, сформовані в процесі занять фізичною культурою і спортом, є основою для інтелектуального і розумового розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися від деяких вроджених і набутих фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних вправ.

На жаль, багато батьків, особливо у сільській місцевості, не розуміють оздоровчого значення фізичної культури і спорту, не приділяють належної уваги фізичному вихованню дітей. Тому завдання викладачів фізичного виховання і тренерів - роз'яснити позитивний вплив фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, які активно займаються фізичною культурою і спортом, мають кращу успішність у школі, ніж їх однолітки. Крім того, у школярів, які активно займаються фізичними вправами, підвищується стійкість до простудних захворювань та інших захворювань.

Спостерігаючи протягом ряду років за формуванням організму учня, вчені звичайно цікавляться станом його здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, фіксуючи це відповідними показниками. Комплекс цих показників створює повне уявлення про організм дитини. Розглядаючи рухову діяльність дітей, ми спостерігаємо її в різних за формою рухах, у яких тією чи іншою мірою проявляються швидкість, сила, спритність, витривалість або сполучення цих якостей. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає якісну сторону рухової діяльності дітей, рівень їх загальної фізичної підготовленості. Сполучаючи заняття фізичною культурою із загальною фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення. Звичайно, розвиваючи фізичні якості, ми вдосконалюємо і функції організму, освоюємо певні рухові навички. У цілому цей процес єдиний, взаємозалежний, і, як правило, високий розвиток фізичних якостей сприяє успішному освоєнню рухових навичок.

Наприклад, чим краще в підлітка буде розвинена швидкість, тим швидше він буде пробігати короткі дистанції, швидше буде вести м'яч, граючи у футбол, швидше переміщатися в будь-яких інших іграх, тобто високий рівень розвитку швидкості буде позитивно позначатися на виконанні конкретних фізичних вправ. Те ж саме можна сказати і про розвиток сили та витривалості. Отже, розвивати ці якості потрібно в першу чергу в плані загальної фізичної підготовки, використовуючи для даної мети відповідні і найбільш ефективні засоби.

Заклади загальної середньої освіти, особливо районні, недостатньо устатковані спортивним інвентарем, що робить неможливим повноцінне проведення фізкультурно-спортивних заходів. Недостатнє забезпечення навчальних закладів спортивним інвентарем не може забезпечити високого рівня здоров'я школярів. Сьогодні суспільство бажає бачити школу не лише одним з освітніх ресурсів, а, скоріше, простором розвитку та співпраці як

всередині, так і по відношенню до зовнішнього світу. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе. Середовище школи – це місце, де зустрічаються та взаємодіють не лише учні, вчителі, навколишні мешканці та гості школи, де відбуваються не лише уроки, цікаві зустрічі, свята та концерти, але й лекції та семінари, діють відкриті лабораторії та майстерні у різних галузях науки, мистецтва та технологій.

Вітчизняні та зарубіжні науковці й практики трактують освітнє середовище, як частину життєвого, соціального середовища людини, яка виявляється у сукупності усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку; є певним виховним простором, в якому здійснюється розвиток 8 особистості. Водночас у сучасних швидкозмінних умовах освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від зовнішніх і внутрішніх факторів, їх впливу, які можуть мати як позитивний результат, так і містити загрози, небезпеки та ризики, які можуть сприяти деструктивним змінам у ньому. Для протидії таким змінам, необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним.

З метою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед сільського населення при сільських та селищних радах працюють штатні інструктори з фізичної культури.

Щороку підводяться підсумки обласного огляду-конкурсу «Краще спортивне село», змагання Всеукраїнських сільських спортивних ігор, кількість учасників яких збільшилася.

Фізична культура і спорт становить собою частину культури суспільства й визначається як вид діяльності, спрямований на пізнання й перетворення фізичного ества людини, є складовою частиною виховного процесу дітей та підлітків, учнівської та студентської молоді. Результат, що досягається за допомогою такої діяльності, виражається станом здоров'я людини, її творчим довголіттям, фізичними можливостями, рівнем фізичної підготовленості до ефективної праці, до різних форм суспільного життя, забезпеченні здорового дозвілля. Крім того, у процесі розвитку фізичної культури складаються специфічні наукові та матеріально-технічні цінності, що виражаються в накопичених знаннях про фізичні можливості людини, будівництві спортивних споруд, виробництві інвентарю та обладнання. Зародження та подальший розвиток фізичної культури та спорту обумовлені історією розвитку суспільства та суспільних відносин, унаслідок чого визначилися соціальні функції та основні напрями її використання у вирішенні соціальних завдань.

Для забезпечення повноцінного викладання фізичної культури у сільській місцевості необхідно вирішувати цілий ряд проблем: удосконалення програм із врахуванням місцевих особливостей, і покращити матеріально-технічну базу, і залучати молодих фахівців, і на рівні місцевої влади, влади громад, фінансово підтримувати молодих спортсменів та всіляко їх заохочувати.

Література:

1. Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі // Фізичне виховання в школі. 1998. № 3. С. 8-14
2. Зубалій М., Столітенко В. З досвіду роботи вчителя фізичної культури Ігоря Кубая // Фізичне виховання в школі. 1999. № 2. С. 33-34.
3. Костюк, Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості //ю.с. Костюк// Вісник Запорізького національного університету. 2013 р. 247-253.
4. Програма розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості на 2018 рік. // Режим доступу: <http://sergiyvaska-rada.gov.ua/vlada/prohramy/v-silskii-mistsevosti-na-2018-rik>
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ

Співак Н. А., Ігнатенко С. О

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Актуальність теми. Спортивне карате не стоїть на місці. Це один з популярних сучасних видів спортивних єдиноборств, що динамічно розвиваються. У сучасному карате пред'являються підвищені вимоги до рівня фізичного розвитку спортсменів, особливо до їх координаційних здібностей, тому що під час двобою спортсмен, обмежений у часі й просторі, повинен демонструвати високий рівень володіння спеціальними руховими навичками в умовах мінливої обстановки взаємодії із супротивником і психоемоційного стресу. Часті зміни правил змагань, нові тенденції в інтерпретації й оцінюванні рухових дій на турнірах змушують спортсменів постійно пристосовуватися до нових умов, а тренерам шукати способи вдосконалення підготовки спортсменів для збереження спортивної результативності.

Здатність керувати своїм тілом, своїми рухами, дає перевагу в освоєнні нових рухових актів і розвитку інших фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у цілому, і координаційних здібностей зокрема - не швидкий процес, і щоб дитина середнього, старшого шкільного віку могла виявити себе як спортсмен, необхідно починати його підготовку набагато раніше, у молодшому шкільному віці. Тому координаційні здібності як основа швидкого засвоєння нових рухових дій і розвитку інших фізичних якостей мають першорядне значення у вихованні дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате, як застава їх успішної спортивної кар'єри в майбутньому. Тому доцільно виділити види координаційних здібностей, що мають провідне значення в карате, і визначити сучасні засоби і методи їх розвитку у дітей у віці 6-10 років.

Багато авторів (Гужаловский А.А., Лях В.И., Матвеев Л.П., Платонов В.Н.) доходять до висновку, що для спортсмена важливо особливу увагу приділяти