

**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

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури.

Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення генеральної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особи, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навиками у сфері фізичної культури.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 1990 – 287с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, - К.: Олімп. літ-ра, 2003 – 392с.
3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и у-ся пед. уч-щ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещ., 1991 – 191с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ

Півень М. І.

Льотна академія НАУ, м. Кропивницький, Україна

Анотація. У статті йдеться про формування загальних і спеціальних фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота, про становлення його особистісного досвіду самоорганізації регулярних занять фізичними вправами. Накопичення методичного арсеналу розвитку означених компетентностей, про організацію фізичної і психофізіологічної підготовки з дотриманням технології, поетапного формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та технології саморегуляції фізкультурною самодіяльністю курсанта, яка містить обов'язкові складові як для викладача, так і для курсанта (суб'єкти навчальної діяльності).

Актуальність. Формування мотиваційного-ціннісного ставлення курсантів до планових занять фізичною підготовкою та створення умов для конструктивної самостійної фізкультурної діяльності коли курсант бере на себе відповідальність за досягнуті результати; про обов'язкове врахування у процесі

занять комплексного оцінювання рівня розвитку загальних і спеціальних компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей, самостійності й вмотивованості курсанта його стану здоров'я, психофізіологічної надійності та психологічної готовності до майбутньої професії.

Найбільш важливими з точки зору необхідності формування психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців, їх професійного й особистісного саморозвитку є безумовно питання організації активної вмотивованої участі курсантів-пілотів у компетентнісному навчанні з фізичної і психофізіологічної підготовки (Ф і ПФП). Вона має бути організована таким чином, щоб курсант-пілот усвідомлював особистісну значимість як для планових, так і для самостійно організованих занять [2].

Зароджувану в навчальній діяльності здатність особистості курсанта змінювати в собі те, що має змінитись як відповідь на потребу в професійному й особистісному самотворенні, на виклик освітнього середовища, можна позначити як психологічне новоутворення, що позначається поняттям фізкультурно-оздоровча компетентність. Умотивована участь курсанта в планових заняттях Ф і ПФП й усвідомлена самостійна фізкультурна діяльність складається з конкретних дій та операцій. Виконуючи ці дії, розмірковуючи над їх виконанням, усвідомлюючи потребу в них та оцінюючи їхню важливість для майбутньої професії, курсант розвиває у себе особистісну компетентність. Як відомо, компетентна особистість завжди є суб'єктом власної діяльності [1].

Беручи за основу підхід, відповідно до якого вміння – це засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, що забезпечується сукупністю педагогічних умов, визначаємо загальні чинники впливу на ефективність компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки (КО Ф і ПФП):

- конструювання змісту занять з фізичної підготовки необхідно здійснювати таким чином, щоб він був достатнім для формування окремих фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх елементів з одного боку, з іншого - оптимізованим з точки зору часу для організації активної навчальної діяльності курсантів на заняттях і поза ними з опанування тих чи інших елементів окреслених компетентностей і автономних навичок;

- організація Ф і ПФП курсантів-пілотів здійснюється з дотриманням технології поетапного формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та технології саморегуляції фізкультурною самодіяльністю курсанта, яка містить обов'язкові складові як для викладача, так і для курсанта (суб'єкти навчальної діяльності);

- запровадження інтерактивного навчання, зокрема, прийомів, методів і форм організації активної теоретико-методичної і практичної підготовки, що можуть оптимально забезпечити компетентнісний результат Ф і ПФП;

- приділення спеціальної уваги формуванню мотиваційного-ціннісного ставлення курсантів до планових занять Ф і ПФП та створенню умов для конструктивної самостійної фізкультурної діяльності коли курсант бере на себе відповідальність за досягнуті результати;

– обов'язкове врахування у процесі занять фізичною підготовкою комплексного оцінювання рівня розвитку загальних і спеціальних компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей, самостійності й вмотивованості курсантів, їх стану здоров'я, психофізіологічної надійності та психологічної готовності до майбутньої професії;

- створення сприятливого навчального середовища, позитивної психологічної атмосфери на заняттях.

Зауважимо на кількох важливих моментах. КО Ф і ПФП спрямована на формування загальних і спеціальних фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота, на становлення його особистісного досвіду самоорганізації регулярних занять фізичними вправами, на накопичення методичного арсеналу розвитку означених компетентностей. Очевидно, що для рішення цих важливих завдань на заняттях Ф і ПФП курсанту необхідні:

– знання з основ здорового способу життя, основ фізичної і психофізіологічної підготовки. Зрозуміло, що окреслені знання навряд чи можливо засвоїти, звертаючись до теорії системної організації Ф і ПФП побіжно, чи принагідно. Не досягнемо бажаного результату й за умови надмірного використання наукової інформації. Лише послідовно-акцентований спосіб подачі необхідної конкретної інформації служить перспективним підґрунтям для свідомого й надійного засвоєння окреслених знань. Йдеться не лише про передачу інформації від викладача до курсанта але й про забезпечення умов для розвитку і формування здібності курсанта до самостійного пошуку відповідних знань, уміння відсіяти від непотрібних та перевести їх у досвід власної фізкультурної діяльності;

– уміння бути суб'єктом навчальної діяльності та суб'єктом самотворення на заняттях фізичними вправами. Це уміння на перетворюючому рівні навчальної діяльності дозволяє виділити курсанта як системоутворюючого ядра, який постійно об'єднує і розділяє, інтегрує й диференціює в своєму віртуальному освітньому просторі навчальний матеріал компетентісно орієнтованої Ф і ПФП в її системній цілісності та відкритості процесам професійного й особистісного саморозвитку.

– ціннісні орієнтації в теорії і практиці компетентісно орієнтованої Ф і ПФП.

Вони є основою суб'єктної позиції курсанта в навчальній діяльності та визначають, чи буде він діяти у тій чи іншій ситуації, наскільки рішуче, послідовно, відповідально. Власне, цінності, виконуючи функцію стимулів, створюють умови для реалізації активності курсанта на планових заняттях, самотворенні власного здоров'я і суб'єктності. Джерелом окресленого самотворення є специфічні для фізкультурної діяльності потреби, насамперед постійне фізичне та особистісне самовдосконалення. Саме Ф і ПФП як навчальна дисципліна створює основне підґрунтя для формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота загального і спеціального напрямку. Окрім цього, під її впливом та під впливом власних потреб формуються мотиви, стимули, які курсант усвідомлює у вигляді різноманітних інтересів до формувальних можливостей засобів фізичної

підготовки. Стійкий розвинений інтерес сприяє розвитку певної спрямованості особистості, яку часто пов'язують з психологічною установкою на фізкультурну діяльність, способом реагування, готовністю тощо. Наявність установки особистості сприяє виникненню у неї емоційно-ціннісного ставлення до регулярних занять фізичними вправами. Таким чином, заняття набувають у свідомості курсанта статусу цінності, переконань і завершуються утворенням відносно стійких моделей фізкультурної самодіяльності;

– відбір та структурування програмного змісту фізичної підготовки з урахуванням психологічного механізму формування позитивного ставлення курсанта до планових занять. Тобто треба включати до змісту занять факти про те, якими були потреби, мотиви, інтереси авіаційних фахівців, які створили такі цінності і прагнули втілити їх у професійну діяльність; як вони ставились до занять фізичними вправами і спортом; як діяли в штатній чи позаштатній ситуаціях льотної діяльності, спираючись на власний фізичний розвиток і здоров'я;

– рефлексивність змісту занять з фізичної підготовки має створювати умови для усвідомлення курсантами способів та результатів власної навчальної діяльності у процесі розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Так, результати такої роботи не будуть якісними, якщо планові заняття своїм змістом не створюють умов для усвідомлення курсантами формувальних впливів засобів фізичної підготовки, досвіду застосування певних методик і технік, творчого та емоційно-ціннісного спрямування конкретного заняття. Виходячи з таких міркувань щодо рефлексивності змісту, необхідним є комплексний підхід до оцінювання фізичної і психофізіологічної готовності курсантів-пілотів. Вся система оцінювання має бути орієнтована, з одного боку, на усвідомлення курсантом змісту заняття, а з іншого — на послідовну рефлексію власних здобутків, адекватного оцінювання особистісних перевершувань в розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку, збагачення досвіду застосування методичного арсеналу, оцінки внутрішніх станів (симпатія, натхнення, схвалення, зацікавленість, відданість тощо). Але насправді, якщо ми говоримо про розвиток особистості курсанта й компетентнісний підхід до організації Ф і ПФП, то маємо думати про моніторинг якості оцінки отриманих результатів. Крім того, мусимо чітко уявляти, якою є мета нашого оцінювання. У разі, якщо нашою метою є стимулювання курсанта до саморозвитку, тоді ми навіть не будемо оцінювати його самі — потрібно підібрати такі контрольні вправи, тести, опитувальники, що дозволять, залучити його до самооцінювання. Що для нас є показником досягнення бажаного результату на заняття з Ф і ПФП? Якщо дійсно ми дбаємо про розвиток у курсанта фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку, про розвиток його особистості й конструктивної самодіяльності ми повинні чітко знати що буде оцінюватись на заняттях та яким чином. Загальновідомо, що оцінювання має бути відкритим, абсолютно яким і прозорим, тоді воно стимулює до саморозвитку. Тобто курсант разом з викладачем оцінюють не відповідність отриманого показника до контрольного нормативу, а рівень зростання

(покращення) конкретного показника, шляхом порівняння показників - фонового з поточним. Відсоток зростання показника буде свідчити про певний рівень розвитку в курсанта окресленої компетентності: початковий, достатній, зразковий.

Висновки. Отже, компетентнісно орієнтована Ф і ПФП потребує зламу певних стереотипів як у плануванні занять, так і в оцінюванні індивідуальних досягнень курсантів-пілотів у розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Все це потребує відповідної практики конструктивних теоретичних напрацювань.

Література:

1. Людина. Суб'єкт. Вчинок.: Філософсько-психологічні студії / За ред.. В.О. Татенка.- К.: Либідь, 2006 .- 360 с.

2. Пивень М.И. Ищенко А.В., Специальная физическая и психофизиологическая подготовка курсантов-пилотов. Кировоград: КДПУ им. В.Винниченка, 2016. – 248 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК ГРУП НАВЧАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.

Бондаренко О. В.

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

Анотація. Цілеспрямований розвиток швидкісно-силових показників у гімнасток груп початкової підготовки за допомогою спеціальних вправ, які благотворно впливають на гармонійний розвиток інших фізичних якостей.

Актуальність. Аеробна гімнастика - молодий та популярний вид спорту сучасності. Має великий попит серед дівчат. Тренувальний процес починається з молодшого віку, так як основою підготовки спортсменів є гімнастична та акробатична підготовка. Даний вид спорту потребує максимального рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Метою нашої роботи є визначення вправ спеціальної підготовки, які впливають на ефективний розвиток фізичних якостей у гімнасток групи початкової підготовки.

Низкою дослідників встановлено, що високий рівень фізичних якостей спортсменів складає основу зростання спортивної майстерності.

Розвиток швидкісно-силових якостей важливий фактор у підготовки спортсменів груп початкової підготовки. Під швидкісно-силовими якостями у спортивному командному фітнесі мається на увазі здатність людини до прояву значної м'язової сили в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху.

Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей необхідний для технічної підготовки спортсменів, для прояву оптимальних зусиль у просторі і часу при виконанні складнокоординаційних рухів