

**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

руками і згинання ніг дозволяє добитися хорошого результату і повторювати його кожен раз. Перш ніж виконати кидок, потрібно розслабитися, опустити руки і вдихнути, подивившись на ціль. Потім не поспішаючи потрібно кинути м'яч. Краща стійка для вдалого кидка – ноги трохи зігнуті в колінах, а стопи розташовуються на ширині плечей. При цьому руки повинні тягнутися до кошику. Розмір баскетбольного м'яча дозволяє зручно контролювати його на стадіях кидка. Рух починається всією рукою, триває кистью і закінчується кінчиками пальців. У завершальній стадії пальці підкручують м'яч[4].

### **Література:**

1. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник. Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. 318 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Д. И. Нестеровский. М.: Инфра-М, 2006. - 408 с.
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией А. Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.
4. Фізична культура в школі: Методичний посібник. За заг. ред. С. М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. - 176 с.
5. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу. З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. К.: Украина, 2003. 128 с.

## **ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Дидуренко К. Я., Фідірко М. О.

Державний університет «Одеська політехніка», Україна

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню підходів до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти, враховуючи умови суспільного життя. У статті наведені погляди видатних педагогів минулого, які можна використовувати в формуванні сучасної концепції здорового способу життя, практичної реалізації в процесі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Вивчення і рішення цієї проблеми сприятиме збереженню фізичного і духовного здоров'я молоді людини, його моралі, культурі спілкування і формування ЗСЖ.

**Актуальність.** В сучасному суспільстві зростає потреба у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості. У цьому процесі велике значення має дотримання здорового способу життя (ЗСЖ). Формування ЗСЖ для зміцнення здоров'я, забезпечення високої результативності навчальної праці у закладах освіти є найважливішою проблемою педагогіки. Навчання і здоров'я взаємопов'язані і взаємообумовлені: чим краще здоров'я, тим продуктивніше навчання. Педагогічний процес в більшості освітніх установ є настільки напруженим, що багато вчених відзначають катастрофічне погіршення стану здоров'я учнів. Студентська молодь відноситься до групи населення з підвищеним ризиком захворювань у зв'язку з великим емоційним і розумовим

навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов життя і навчання, формування нових міжособистиних відносин поза сім'єю, пошуком додаткових доходів. Численні дослідження показують, що студентський період - це період інтегрування людини в систему нових соціальних відносин, тому необхідність в систематичній роботі щодо поліпшення способу життя та збереження здоров'я студентів усвідомлюється на всіх рівнях. Але до теперішнього часу є недостатність в навчанні студентів з урахуванням здоров'язберігаючих методик і рекомендацій.

**Мета дослідження:** провести аналіз сучасних підходів до вивчення проблеми формування ЗСЖ в системі освіти.

**Завдання дослідження:** розглянути погляди видатних вчених минулого та їх рекомендації до реалізації основних положень ЗСЖ; виявити об'єктивні характеристики здоров'я і здорового способу життя та основні способи формування духовної культури суспільства; розкрити теоретичні й практичні підходи формування ЗСЖ у системі освіти.

Проблема здоров'я завжди цікавила дослідників, вчених і педагогів минулого. Видатний швейцарський педагог Песталоцці запропонував теорію елементарної освіти, сутністю якої є розвиток розумових, фізичних і моральних сил дитини. Песталоцці був переконаний, що оволодіння фізичними навичками сприяє моральному та розумовому розвитку. Заслугою Песталоцці в області фізичного виховання можна вважати введення гімнастики як особливого навчального предмету. XVIII століття - важливий період розвитку у педагогіці. Яскравою особистістю цього часу був М. В. Ломоносов, який багато часу приділяв комплексному дослідженню проблем людини з позиції психології, фізіології та педагогіки. На його думку, саме такий підхід дозволяв отримати об'єктивні дані про людину. М. В. Ломоносов у своїх працях особливе значення надавав способу життя студентської молоді. Автор висував високі вимоги дотримання елементарних гігієнічних норм, пропонував студентам стежити за режимом дня і раціональним харчуванням.

З розвитком вищої освіти в кінці XIX - на початку XX століття проблема способу життя студентської молоді стала ще більш актуальною. Основоположник наукової педагогіки К. Д. Ушинський писав, що педагогіка - наука, яка спирається на знання антропометричних наук, до яких відносяться анатомія, психологія, патологія людини. У своїх працях К. Д. Ушинський показав вплив загартування та інших факторів способу життя на здоров'я людини. Високі вимоги пред'явив К. Д. Ушинський до особистості майбутньої молоді людини: це не тільки висока освіченість і знання мов, але і "велика моральність і схвальний спосіб життя" [1].

Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт. Він вказував на тісний взаємозв'язок між розумовим і фізичним вихованням. Лесгафт першим пов'язував фізичне виховання з духовним, моральним і естетичним. Саме фізична вправа має цілеспрямовану дію і є елементом психофізичного виховання. Тільки темперамент, сила, швидкість та їх прояви можуть бути спадковими, а умови їх виховання індивідуальні і формуються в результаті виховання [2].

Видатний педагог В. О. Сухомлинський у своїх працях говорить про необхідність всебічного і гармонійного розвитку особистості і постійно підкреслював, що «турбота про здоров'я - це найважливіша праця вихователя». На думку В. О. Сухомлинського, поганий стан здоров'я, наявність яких-небудь захворювань є причиною неуспішності, сповільненого мислення, поганої роботи на заняттях і вдома, і ліквідувати ці причини можливо тільки «спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя». Головну умову багатограного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання дитини автор бачив у попередженні хвороб, у всебічному зміцненні здоров'я. Необхідність зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молоді також підкреслювали лікарі М. Я. Мудров, С. Ф. Хотовіцькій, М. І. Пирогов та ін., які вказували на першорядне значення профілактики заходів в медицині.

З психолого-педагогічних позицій, близьких нам є визначення С.Л.Рубінштейна, яке позначає спосіб життя як єдність і взаємодію образу дій з об'єктивними засобами існування. У свою чергу, образ дій формується в роботі, навчанні, праці, які сприяють виробленню різних здібностей і рис характеру на основі вроджених задатків [3].

О. Г. Асмолов визначає спосіб життя як «союз типових для даного суспільства, соціальної групи або індивіда видів життєдіяльності, які беруться в єдності з умовами життя даної спільності чи індивіда» [4].

На думку Ю.П.Лісіцина спосіб життя включає такі категорії: економічну - "рівень життя", соціологічну - "якість життя", соціально-психологічну - "стиль життя" [5].

Аналіз основних категорій, які використовувались нами для вивчення теми, дозволив дати таке визначення - система формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ розглядається як освітня, що включає цілі підготовки, засоби, критерії оцінки та якості освіти.

Таким чином можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя - це цілеспрямований процес навчання основам здоров'я і виховання, метою якого є готовність студентів до здоров'єзберезувальної діяльності. Потреба в готовності до його реалізації багато в чому визначається рівнем сформованості у них духовних цінностей, знань, умінь і навичок.

### **Література:**

1. Кондукторова Н.В. Педагогические идеи К.Д.Ушинского в современной системе образования// Образование и воспитание. 2016. - №5. С.3 6. URL <https://moluch.ru/th/4/archive/>.

2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 5 т. П. Ф. Лесгафт М.: ФиС, 1951. 441 с.

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. «Питер», 2000. - 712 с. 4. Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. М : МГУ, 1990. 367 с.

5. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность. Ю. П. Лисицын. М.: Мысль, 1989. 270 с.