

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

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

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

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

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

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

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.

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

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
C916 : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада
2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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», 2022

3. Глущенко Н. В. Проблемы употребления допинга в спорте. *Физическая культура и спорт*. 2007. № 6. С. 69-71.

4. Долбишева Н. Г. Організаційна структура та основні функції діяльності Міжнародного конвенту «СпортАккорд». *Слободжанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 3 (47). С. 35-40.

5. Измайлова О. В., Щербак Ю. Є. Допінг і боротьба з ним : метод. посіб. Полтава : ПДПУ ім. В.Г. Короленка, 2005. 72 с.

6. Корж В. П., Башкин И. Н. Допинг вчера, сегодня и завтра. Николаев : Стель-Инфо, 2006. 200 с.

7. Короткий Т. Р., Хендель Н. В. Міжнародні стандарти у сфері боротьби з допінгом. *Вісник Південного регіонального центру Національної академії правових наук України*. 2020. № 23. С. 148-154.

8. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И., Тимошина И. Н. Проблемы использования допинга в спорте. *Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта*. 2016. № 4. С. 107-116.

ЗНАЧИМОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИЗИОДИАГНОСТИКА ФИТНЕССА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В МАГИСТРАТУРЕ

Афтимичук О. Е.

Государственный университет физического воспитания и спорта
Республики Молдова

Аннотация. В статье представлено назначение и содержание дисциплины «Психофизиодиагностика фитнеса», являющейся частью учебной программы обучения в Магистратуре по специализации «Технологии и менеджмент фитнеса». Курс ориентирован на подготовку фитнес тренеров к исследовательской и профессиональной деятельности с людьми разного возраста, пола, физического развития и подготовленности, социального статуса, имеющими различные цели и интересы в занятиях фитнесом.

Ключевые слова: учебная программа, психологическая и психофизиологическая диагностика, фитнес.

Annotation. The article presents the purpose and content of the discipline «Psychophysiodiagnosis of Fitness », which is part of the curriculum in the Master's program in the specialization «Technology and Management of the Fitness». The course is aimed at preparing fitness trainers for research and professional activities with people of different ages, genders, physical development and preparedness, social status, who have different goals and interests in fitness.

Key words: curriculum, psychological and psychophysiological diagnostics, fitness.

Актуальность. Исходя из сегодняшней социально-экономической и политической ситуации, как в стране, так и в мире, наблюдается повышенный коллективный психоэмоциональный стресс, отражающийся на функциональном состоянии человека. Вместе с тем, здоровье нации является проблемой первостепенной важности, поскольку оно определяет настоящее и будущее страны, научный и экономический потенциал общества, обеспечивает устойчивое национальное развитие. Эффективным средством сохранения и совершенствования здоровья выступает физическое воспитание / оздоровительный фитнес, являющиеся важным средством формирования здорового образа жизни.

Занятия физическими упражнениями помогают разрешить проблемы не только, связанные непосредственно со здоровьем человека. Им подвластна помощь в социализации, адаптации человека к современному обществу, современным устоям. Однако, при выборе фитнес программ следует учитывать ряд индивидуальных особенностей человека, чтобы не навредить его организму, его психическому и психофизиологическому состояниям. Этим занимается психофизиодиагностика.

Психофизиологическая диагностика исследует оценку особенностей развития познавательных функций и физиологических процессов, обеспечивающих их реализацию, включает инструментальные методы, компьютерную томографию, методы оценки вегетативной нервной системы, сенсомоторики, нейропсихологическое тестирование, тестирование уровней развития психических процессов и познавательной деятельности [1, 2].

Изложение основного материала. Дисциплина «Психофизиодиагностика фитнеса» дает возможность будущему тренеру получить не только общее представление о взаимосвязи психического и физиологического и тем самым расширить и углубить свое мировоззрение, но и получить знания об использовании современных экспериментальных подходов и методов. Методологические и теоретические знания, полученные на данном курсе, помогут магистранту решить поставленные перед ним практические задачи, сформируют навыки организации и проведения экспериментальных исследований. Курс направлен на изучение функциональных механизмов нервной системы, участвующих в процессе психофизической активности, а также психофизиологических проявлений этой активности и использование обширного арсенала экспериментальных методик, включающих современную и сложную научно-техническую и инструментальную базу.

Занятия фитнесом предполагают наличие у занимающихся определенных морфофункциональных и психофизических данных, позволяющих выполнять общефизическую подготовку с необходимым качеством программы фитнеса и фиксировать в памяти свои навыки. Для этого они должны обладать определенными психологическими и психомоторными качествами. Занятия фитнесом требуют определенной нагрузки не только опорно-двигательного аппарата, но и нервной, и вегетативной системы организма, что требует от будущих специалистов в области фитнеса психофизиологического контроля и знания его содержания.

Цель курса – создание полного представления о природе психофизиологических процессов, осуществляющихся в результате активной мышечной деятельности организма, формирование научных знаний тренеров по фитнесу, способствующих повышению их профессионализма в сфере фитнеса.

В современных условиях перестройки всех экономических и социальных отношений особая роль отводится потенциалу возможностей психофизиологического склада личности и психологическому потенциалу коллектива. В связи с этим особое значение приобретает совершенствование подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры в целом и фитнеса в частности.

Дисциплина «Психофизиодиагностика фитнеса» ориентирована на реализацию следующих общих задач:

1. Формирование системы понятий о ключевых закономерностях профессиональной деятельности специалиста по фитнесу.

2. Познание общих и специфических принципов психофизиологического проявления в условиях фитнес-деятельности.

3. Совершенствование навыков применения теоретических знаний и практико-методических умений в исследовательской деятельности в области оздоровительной физической культуры / фитнеса.

Спецификой данного курса является аргументация фитнес-деятельности с позиции синтеза двух научных направлений: психологии и физиологии. В этой связи в программе предусмотрены и частные задачи:

- осуществлять психофизиологический анализ фитнес-деятельности;
- организовывать диагностику психических процессов и психофизиологических состояний, возникающих в процессе занятий фитнесом;
- изучать особенности личности занимающихся фитнесом;
- исследовать коллектив занимающихся фитнесом;
- разрабатывать анкеты для проведения социологического исследования;

– отбирать психофизиологические методы диагностики для исследования фитнес-деятельности;

– разрабатывать блоки тестов для проведения диагностики психических процессов и психофизиологических состояний в системе занятий фитнесом.

Учебно-воспитательный процесс курса осуществляется в рамках теоретических занятий, семинаров, где учебная деятельность обеспечивается направлением изучения литературы, рекомендованной по проблемам представленных тем, не вошедшей в дидактический материал теоретического урока, а также лабораторных работ.

Учебный процесс данного курса осуществляется посредством применения следующих методов обучения: лекция, объяснение, демонстрация, дискурс, моделирование, решение задач, дидактические игры.

Программа курса состоит из восьми тем, включающих в себя базовые разделы психофизиологической науки, имеющие диагностическую направленность (табл. 2).

Таблица 2.

Тематическое содержание курса
«ПСИХОФИЗИОДИАГНОСТИКА ФИТНЕССА»

| № п/п | Темы | Форма обучения: дневная | | | |
|----------|--|-----------------------------|----------|------------------|----------------|
| | | К-во часов прямого контакта | | | Инд. работа |
| | | Лекции | Семинары | Лабор. работа | |
| 1. | Психофизиологическая характеристика фитнес-деятельности | 2 | 1 | | 10 |
| 2. | Функциональные системы и управление фитнес-деятельностью | 4 | 1 | | 12 |
| 3. | Волевое и спонтанное управление фитнес-деятельностью | 2 | 1 | | 10 |
| 4. | Эмоциональная регуляция деятельности занимающихся фитнесом | 2 | 1 | | 10 |
| 5. | Работоспособность и ее зависимость от стимулирующих воздействий | 4 | 1 | | 12 |
| 6. | Психофизиологические состояния, определяемые при занятиях фитнесом | 4 | 1 | | 10 |
| 7. | Психофизиология профессионально-трудовой деятельности | 2 | 1 | | 10 |
| 8. | Диагностика психических процессов и психофизиологических состояний при занятиях фитнесом | 10 | 3 | 10 | 26 |
| Всего: | | 20 | 10 | 10 | 110 |
| Всего: | | 40 | | | |
| Итого: | | 150 | | | |

В рамках теоретических занятий осуществляется подготовка специалистов в области фундаментальных знаний о психических процессах и

психофизиологических состояний, возникающих при занятиях физическими упражнениями / фитнесом.

Семинары направлены на закрепление сформированных теоретико-методических знаний, что предполагает совершенствование навыков их применения на практике в рамках оздоровительно-тренировочных занятий фитнесом.

Лабораторные занятия предназначены для закрепления сформированных практико-исследовательских навыков, что предусматривает их использование при диагностики психических процессов и психофизиологических состояний в практике профессиональной деятельности фитнес тренера.

Индивидуальная (самостоятельная) работа направлена на изучение магистрантом содержания дисциплины, не вошедшего в теоретико-методологические занятия. Магистрант самостоятельно проводит анализ и обобщение дополнительной информации с целью накопления теоретических знаний, технологических умений и технических навыков для осуществления диагностической деятельности на практике с занимающимися фитнесом.

Вывод. Таким образом, процесс изучения предмета ориентирован на формирование следующих профессиональных компетенций:

Общие компетенции. Магистрант должен выполнять следующие действия:

- Приобрести знания о сущности психических процессов организма в аспекте двигательной активности.
- Классифицировать и диагностировать различные психофизиологические состояния.
- Организовывать занятия фитнесом на основе полученных знаний.
- Формировать профессионально значимые качества личности.

Специальные компетенции:

а) Познавательные. Магистрант должен выполнять следующие действия:

- использовать систему категорий и методов, необходимых для решения типовых задач в разных сферах профессиональной деятельности;
- овладеть новыми методами исследования, изменить научный и научно-практический профиль профессиональной деятельности;

б) Методические. Магистрант должен:

- уметь самостоятельно проводить психодиагностическое и психофизиологическое исследование в соответствии с этическими нормами, обрабатывать и анализировать полученные данные, в том числе с использованием информационных технологий, интерпретировать результаты исследования;

- быть готовым к постановке инновационных профессиональных задач в области научно-практической деятельности;

в) Аффективные. Магістрант повинен розпоряджатися наступними діями:

- проявлять ініціативу і інтерес до вивчення спеціальної літератури;
- формувати процес самоосвіти;
- володіти професійною культурою;
- розуміти моральні цінності процесу проведення фітнес-заходів;
- проявляти творчий потенціал.

Література

1. Николаева, Е. Психологія: підручник для ВНУ. Стандарт третього покоління. – СПб.: Пітер, 2019. – 704 с.
2. Психологія: Підручник для ВНУ. 4-е вид. / Під ред. Ю.І. Александрова. – СПб.: Пітер, 2014. – 464 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ З ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Бабаліч В. А.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, Україна

Анотація. У статті розглянуто питання особливостей організації шкільного уроку з плавання. Запропоновано підхід щодо вирішення питання початкового навчання плаванню під час проведення дистанційних занять.

Актуальність. Сьогодні в шкільному освітньому середовищі запроваджена нова програма з фізичної культури, яка пропонує вибір учнями варіативних модулів з урахуванням матеріальної бази школи, традицій навчального закладу, кадрового забезпечення школи та інтересів школярів.

Включивши плавання, як варіативний модуль у навчальну програму з фізичного виховання, проблема побудови навчального процесу у межах шкільного уроку на сучасному етапі набула популярності серед вчителів фізичного виховання у школі. Однак, в умовах військового стану проведення занять у басейні стало для більшості вчителів нереальною задачею. Тому ми пропонуємо свій, альтернативний підхід, підготовки дітей до занять у воді в реаліях сьогодення.

Як відомо плавання – це циклічний, складнокоординаційний вид спорту. Досвід показує, що перш ніж дитина приступить до занять в басейні, деякі рухи, на етапі початкового навчання, краще вивчати на суші, а потім у воді.