

**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 Молдова);

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

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : 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

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Демишкант О. В., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Процес шкільного навчання на сучасному етапі характеризується відповідними психофізіологічними навантаженнями, які, в свою чергу, тісно пов'язані з необхідністю оволодіння учнями великого об'єму нових знань і практичних навичок. Процес цей потребує довгострокової розумової працездатності, великої складності та інтенсивності, а це, в свою чергу, виводить на перший план необхідність подальшого глибокого вивчення проблеми співвідношення розумової праці та стомлення, розвитку різних психосоматичних захворювань і їх попередження у школярів.

Актуальність. Проблема підвищення якості розумової праці школярів на сьогоднішній день є однією з провідних проблем у педагогіці. Накопичений досвід роботи багатьох дослідників, науковців і вчених (М. В. Антропової, Н. Т. Белякової, А. І. Козлова, Н. Є. Бачернікова, В. М. Ананьєва, І. А. Кулака та ін.) свідчить про те, що в умовах безупинної інтенсифікації навчальної діяльності успішне рішення задач навчання неможливе лише одними педагогічними засобами.

Для підвищення ефективності навчального процесу і навчальної праці, крім оволодіння засобами навчання і виховання, педагогу необхідні відповідні знання психофізіологічних основ особистості учнів, в цілях підтримки в них високого рівня працездатності та нервово-психічного здоров'я.

Неодноразово стверджувалося, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язок фізичного виховання з розумовою працею є досить різнобічним. Достатньо продумана і добре вивірена шкільна система фізичного виховання може стати в нагоді високому рівню розумової працездатності впродовж всього навчального дня. Заняття фізичними вправами, які мають систематичну основу, позитивно впливають на творче інтелектуальне довголіття.

Постійно прогресуюча система знань, в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває значно більшого загальноосвітнього значення і дає поштовх розвитку інтелекту школярів та збагаченню їх необхідними фізкультурними знаннями. Кожна освічена та й просто культурна людина не може існувати та працювати без ґрунтових знань в області фізкультури і спорту.

Сутність фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких розумових якостей як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого фізичне виховання має багато можливостей. Під час реалізації цих можливостей вкрай необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, підштовхуючи учнів до розуміння рухових завдань, їх аналізу і корекції.

При цьому слід використовувати наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи.

Проводячи активізуючу розумову діяльність серед учнів, необхідно використовувати завдання, які потребують самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Слід враховувати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку тих, хто займається, обсягу і змісту набутих знань, практичного досвіду їх застосування і рухового досвіду взагалі.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Фактично йде відтворення життєвих ситуацій, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків, і, не випадково, має назву «лабораторії формування особистості».

На розвиток психічних процесів суттєво впливає сенсорна діяльність, яка лежить в основі мислення. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

Інтелектуально розвиненим учням, у свою чергу, притаманні кращі результати під час занять фізичною культурою та спортом. Відставання в інтелектуальному розвитку є однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів.

Слід зазначити, що у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонійного поєднання розуму, душі і тіла. Рухова активність школярів якраз і допомагає кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку під час фізичного навантаження.

Не достатні знання вчителями основ психогігієнічного забезпечення навчального процесу частіше за все являються суттєвою перешкодою при виконанні конкретних задач навчання і виховання.

Доведено, що рухова активність на уроках фізичної культури позитивно впливає на підвищення розумової працездатності школярів під час навчання. Ступінь цього впливу залежить від того, яким за рахунком у розкладі значиться урок фізичної культури, а також від віку школярів, статі, їх фізичної підготовленості. Велике значення має обсяг і інтенсивність фізичного

навантаження на уроці, правильне складання уроку за моторною щільністю і емоційною насиченістю.

Якщо фізичні навантаження на уроці фізичної культури невеликі, то розумова працездатність протягом навчального дня підвищується набагато менше, ніж при виконанні великої м'язової роботи до настання стомлення.

Розумова працездатність і самопочуття школярів, а, також функціональний стан організму, знаходяться в прямій залежності від запропонованого режиму, адекватності навантаження протягом навчального дня, тижня, чверті та ін.

Між розумовою і фізичною діяльністю школярів існує оптимальне співвідношення, яке проявляється, як на невеликих тимчасових проміжках (навчальний день, тиждень), так і на більш тривалих (навчальне півріччя, навчальний рік). Цей оптимальний взаємозв'язок по відношенню до використання рухового режиму становить для учнів молодших класів 4–6 годин на тиждень, для учнів середніх класів 6–8 годин і для учнів старших класів 8–12 годин.

Велике значення для покращення розумової працездатності школярів протягом навчального року мають систематичні заняття фізичною культурою і спортом. Це вважається однією з передумов збереження здоров'я і попередження розумової перевтоми.

Стомлення під час розумової діяльності характеризується зниженням об'єму сприйнятої інформації і швидкості її переробки, зменшенням швидкості переключення функції уваги тощо.

З віком в процесі навчальної діяльності психічні показники, такі як увага (об'єм, стійкість), інтенсивність і розумова працездатність підвищуються в усіх школярів.

Однак в учнів, які відвідують спортивні секції і ДЮСШ, ці показники покращуються значно швидше і за абсолютною величиною зростають до рівня більш вищого, ніж у дітей, які не займаються спортом.

Отже, важливим фактором покращення розумової працездатності і оздоровлення школярів, підвищення успішності навчання і оптимізації навчально-виховного процесу в школі повинно стати раціональне планування занять з фізичної підготовки.

Для того, щоб досягти статусу «першокласного» для своєї професії, вчителі професіонали з фізичного виховання повинні краще документувати та вивчати докази зв'язку між якісним фізичним вихованням та наявною і майбутньою розумовою активністю учнів.

Література.

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту (Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). Умань: Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. 50 с.
2. Безуглий В. В. Фізичне виховання та його вплив на розумову працездатність. Фізичне виховання в школах України. 2010. № 3. С. 24–25.
3. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Дубогай О. Д. К.: Оріяни, 2001. 152 с.
4. Линець М.М., Андрієнко Г.М.. Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. С.10-26
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 385с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. Тернопіль. Богдан, 2001. 272 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль. Богдан, 2002. 248 с.

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ І – ІІ РОКУ НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ УШИНСЬКОГО

Дишель Г. О., Настаченко Д. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі наведено аналіз комплексного дослідження фізичного розвитку студентів І – ІІ курсів. Основна увага приділена динаміці фізичного розвитку на основі морфо-функціональних параметрів та антропометричних показників. Мета роботи полягає у проведенні порівняльної оцінки фізичного розвитку студентів різної статі 1-го та 2-го курсів Університету Ушинського та аналізі одержаних результатів у світлі сучасних даних щодо їх фізичного розвитку. Встановлено позитивну динаміку фізичного розвитку обстежених нами студентів, що свідчить про позитивний вплив фізичного навантаження. Однак, було виявлено погіршення функціонального стану зовнішнього дихання та зниження рівня розвитку м'язової системи студентів різної статі впродовж перших років навчання у закладах вищої освіти.

Ключові слова: фізичний розвиток, здоров'я, студенти, фізичне навантаження, стан здоров'я, функціональні можливості, антропометричні показники.

Рівень здоров'я населення є інтегральним показником розвитку країни, віддзеркаленням її соціального-економічного та морально-психологічного