

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор 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, 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.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

7. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання та спорту. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2016;20(3/4), с. 153–157.

8. Чернявська О. Фітнес як стиль життя: особливості розвитку в Україні (на прикладі мегаполісів). Український соціологічний журнал. 2012;1/2:79–89.

9. Шишкіна О, Муллагільдїна А. Зміни рівня фізичної підготовленості жінок, які займаються фітнес-аеробікою. В: Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2015;3К(56), с. 393–395.

ДІАЛЕКТИКА ЗДОРОВ'Я

Міхєєнко О. І.

Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка, Україна

Анотація. Діалектичний підхід до здоров'я як фундаментальної категорії людського буття відкриває інші перспективи його сприйняття, оцінки ролі здоров'я в житті людини, що в практичній площині дає можливість обрати більш ефективні засоби впливу, сприяє духовному розвитку людини.

Актуальність. Величезна кількість знань про здоров'я, яку накопичило людство за період свого існування не дає однозначних відповідей на, здавалося б, прості питання: у чому полягає сутність здоров'я? Які критерії, ознаки, показники стану здоров'я людини можна вважати найбільш об'єктивними? Як правильно зберігати, зміцнювати, формувати, відновлювати здоров'я? Які методи, засоби, технології впливу на стан здоров'я є найбільш ефективними? Ці та інші подібні питання постають як предмет дискусії філософів, культурологів, біологів, медиків, психологів, педагогів, валеологів, соціологів та науковців інших галузей, яка триває впродовж тисячоліть.

І це не дивно, адже здоров'я – це феномен, основою якого є складна взаємодія конфліктуючих між собою, іноді діаметрально протилежних протиборчих сил, квінтесенцією яких є діалектична єдність “хвороба-здоров'я”. Така єдність, здавалося б, несумісних, взаємовиключних, дихотомічних понять стає передумовою для їх підміни, що має місце у сфері сучасної медицини. Позиціонуючи себе як галузь, яка опікується здоров'ям, проте в основі її стратегії, насамперед, діагностика захворюваності, дослідження патологічних станів, показники смертності, що зумовлює розробку, впровадження і реалізацію відповідних принципів диспансеризації та профілактики, відображені у відомому вислові: “Здорових немає, є недообстежені”.

Утім такий погляд відкриває шлях до розгляду хвороби як складової здоров'я, шлях до розуміння того, що хвороба не відкидає і не заперечує здоров'я. Більше того, як свідчить життєвий досвід, наявність певного захворювання не виключає можливостей для людини зберігати високий рівень

життєздатності, самореалізації, соціальної активності, і часто, навіть стає її рушійною силою. “Будь-яка хвороба – те саме багатство” (Л. Вілма).

Отже, надавати хворобі лише негативного забарвлення, розглядати її як факт відсутності здоров'я і/або поразки організму в боротьбі за існування – надто спрощений підхід. Симптоми, як правило, віддзеркалюють намагання організму гармонізувати психосоматичні процеси, що зрештою, є виявом здорових сил. З іншого боку, відсутність діагнозу не завжди свідчить про здоров'я. Трапляється так (особливо часто у людей поважного віку), що відсутність симптомів пов'язана з браком захисних сил і низьким рівнем функціонального потенціалу. Як зазначили Е. Булич і І. Мурахов: “немає здоров'я, щоб хворіти” [1, с. 29]. Водночас “навіть у найтяжчих хворих є певний потенціал здоров'я” [1, с. 253].

Виклад основного матеріалу. Кожна людина, як правило, цінує здатність жити повноцінно, ефективно і якісно виконувати повсякденні справи. Гіпертрофоване прагнення знайти шлях до здоров'я призводить до того, що деякі люди вдаються до ризикованих експериментів, виконуючи багато непотрібної, навіть шкідливої для їх здоров'я роботи. У результаті спостерігаємо так званий “оздоровчий фанатизм”, наслідки якого можуть бути непередбачувані, а іноді навіть трагічні. Яскравим тому прикладом є відомий парадокс Джима Фікса – біг від інфаркту чи до нього.

Автор бестселера “Повна книга про біг”, якому Америка 70-х завдячує популяризації бігу, Джим Фікс почав займатися бігом у 35-річному віці, коли його вага сягнула 97 кг, а куріння двох пачок цигарок на день стала звичною практикою. Біг допоміг йому позбутися згубної звички, а вагу знизити до 70 кг. У 1977 році звичайний фізкультурник з 10-річним стажем занять видав книгу, яка у рейтингу книг США злітає на перший рядок. Успіхи автора, як фізкультурні, так і письменницькі, спонукають до написання другої книги, яка виходить у 1980 році. Загальний тираж сягає 1 млн. штук. Примірники з автографом автора стають колекційними, вся країна захоплюється бігом. Джима впізнають на вулицях, він бажаний гість на телебаченні, його фотографії з'являються на обкладинках спортивних видань. Своє 50-річчя він відзначає масовою пробіжкою. Вранці 20 липня 1984 року Джим виходить на пробіжку. Самопочуття прекрасне, погода чудова, звичний парк. Наступного дня спортивні журнали повідомили сумну звістку: Джим Фікс помер від раптової зупинки серця під час бігу. За даними розтину причина смерті – хронічний атеросклероз. На той момент Джиму Фіксу виповнилося 52 роки [5].

Водночас маємо інший відомий приклад не менш цікавий своєю парадоксальністю. Любитель сигар і коньяку, товстун Уїнстон Черчіль не вирізнявся ні гарною фізичною формою, ні гарним здоров'ям, проте відзначив свій 90-річний ювілей, увійшовши в історію як один з найбільш впливових людей в британській історії. Стиль його життя ілюструють вислови, які й сьогодні дивують і обурюють прибічників здорового способу життя: “Своїм довголіттям я завдячую спорту, адже я ним ніколи не займався”, “У мене є все необхідне для життя: гаряча ванна, холодне шампанське, молодий горошок та старий коньяк”, “Заберіть у мене сигару – і я оголошую вам війну!”, “Якщо

газети почнуть писати про те, що треба кинути палити, я краще кину читати”, “У молодості я взяв собі за правило не пити жодної краплі спиртного до обіду. Тепер, коли я вже немолодий, я тримаюся правила не пити ні краплі спиртного до сніданку”, “Ніхто не може дорікнути, що я хоч раз пропустив можливість оцінити чесноти алкоголю”, “Фіззарядкою я займаюся, коли беру участь у процедурах винесення труни своїх знайомих прихильників здорового способу життя, які захоплювалися бігом та гімнастикою” [4].

Трагедія життя полягає в тому, що його неможливо повернути назад, прожити знову і, уникнувши фатальних помилок, отримати кращий результат. А отже, невідомо достеменно, як склалася б доля людей, яка була б тривалість їх життя (як одного з основних показників здоров'я), обери вони інший життєвий шлях, інший стиль життя. Лишається тільки привід для різних дискусій. Гіпотетично можна припускати все, що завгодно, утім напевне можна стверджувати, що докладання деяких зусиль не залишиться без результату. Практика свідчить, що ефективно впливати на стан здоров'я неможливо без особистих зусиль людини, про що, зрештою, було відомо здавна. Ще Сократ зазначав: “... якщо людина сама піклується про своє здоров'я, то важко знайти лікаря, який знав би кращий спосіб для її здоров'я, аніж сама людина. Не можна лікувати тіло, не лікуючі душу...”.

Діалектика світоустрою відображається в дуальності людини, яка характеризується можливістю досягнення ейфорії, задоволення, піднесеності природним шляхом, пов'язаним з докладанням фізичного і/або розумового зусилля. Життя людини, яка виявляє активність, починає діяти наповнюється змістом з можливостями для самовдосконалення, саморозвитку, самореалізації. У цьому контексті доречно згадати коротке, але влучне визначення життя, яке запропонував французький письменник Марсель Пруст: “Життя – це зусилля в часі”. Природному продукуванню ендорфінів сприяють, наприклад, фізичні вправи чи позитивна психоемоційна домінанта під час виконання й успішного завершення творчої праці.

Біологічний закон говорить: “Функція творить орган; якщо орган не використовується, не працює – він атрофується”. З іншого боку справедливим є правило доцільності й відповідності, згідно з яким згубною є не лише недостатня стимуляція, але й надмірна. Найкращу функціональну пристосованість організму відображають оптимальні (не високі і не низькі) показники кислотно-лужного балансу, рівня холестерину в крові, артеріального тиску тощо.

Очевидно існує безліч чинників мультифакторної природи, синергетична взаємодія яких визначає стан здоров'я, режим життєдіяльності конкретної людини, тривалість життя тощо. Як тут не згадати Гіппократа, який вважав, що дуже гарне здоров'я знаходиться у стані хиткої рівноваги; стан гарного здоров'я у атлетів, доведений до крайнощів є небезпечним, оскільки, не маючи можливості до покращення, він змушений схилитися до гіршого [2, с. 31-32].

Визнаючи здоров'я однією з найвищих цінностей, фундаментальною основою людського буття, важливою умовою розвитку і реалізації духовно-творчого потенціалу, діалектичний підхід слугує застереженням для тих, чие

прагнення до ідеального фізичного здоров'я, перетворюється на самоціль, на мету всього життя. У такому випадку ретельне дотримання вимог оздоровчої практики поневолює людину, забирає дорогоцінний час, заважає виконанню службових чи сімейних обов'язків, перешкоджає самореалізації згідно з особистісним призначенням. Згадаємо грецького філософа Аристотеля, який, застерігаючи від небезпеки надмірного захоплення, коли найкраща справа здатна перетворитися на свою протилежність, висловив ідею “золотої середини”.

Здорову життєдіяльність забезпечують гармонія і рівновага різноманітних процесів та впливів, а отже, важливо знайти свій оптимальний ступінь піклування про здоров'я, визначитися із засобами впливу на власний організм, щоб не зашкодити йому і не скомпрометувати саму ідею оздоровлення. Запобігти такому сценарію допоможе орієнтація, насамперед, на духовні, моральні цінності. Як слушно зауважив С. Генік, “...той, хто проблему здоров'я зведе до культу, ризикує не впоратися зі своїм завданням, бо витратить багато сил на другорядне служіння. Здоров'я – це важлива, але все-таки не найвища, не абсолютна цінність, хоча б тому, що є речі, заради яких жертвують своїм здоров'ям і кладуть на вітар життя” [3, с. 570].

Усвідомлення того, що кожна людина унікальна і неповторна відкриває шлях до розуміння дії певних оздоровчих засобів, які можуть бути корисними для однієї людини, а іншій завдати серйозної шкоди; те, що для одного є ліками, для іншого може виявитися отрутою. Більше того, один і той самий оздоровчий засіб може по-різному впливати на різні органи і системи конкретної людини: одні оздоровлювати, а на інші впливати менш сприятливо чи навіть завдавати шкоди. Очевидно, саме це мав на увазі Гіппократ, коли говорив про важливість лікування хворого, а не хвороби. Діалектичний погляд підказує, що оздоровча програма повинна змінюватися в залежності від індивідуальних особливостей людини, а не людина повинна пристосовуватися до суворо регламентованих вимог певної оздоровчої системи. Але для побудови індивідуальної оздоровчої програми і успішної її реалізації важливо знати фундаментальні закономірності функціонування людського організму, закони природи, яким підпорядковані процеси життєдіяльності людини, що дасть змогу розібратися в конкретиці.

Будь-який оздоровчий процес можна розглядати як мистецтво, яке полягає в умінні тримати рівновагу і баланс сил, у здатності бачити переваги і недоліки певного засобу оздоровлення, умілому виборі оптимального шляху “проходження” між Сциллою і Харибдою, тобто небезпек з обох боків. Головною метою такого вибору мають бути не “рекорди” у тривалості термінів голодування, перебування в ополонці чи спортивні досягнення, а збільшення резервів захисних сил, життєздатності організму, підвищення імунітету і, як результат, уникнення захворювань чи позбавлення від них, покращення якості життя, збільшення його тривалості, активне довголіття.

Література

1. Буліч Е. Г. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність у її стимуляції. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Генік С. М. Скарби здоров'я навколо нас. Івано-Франківськ : Нова Зоря, 2002. 680 с.
3. Чайка В. Вінстон Черчілль. Геній влади. К.: ЛОТОС, 2018. 224 с.
4. Фикс, Джим [https://ru.wikipedia.org/wiki/Фикс, Джим](https://ru.wikipedia.org/wiki/Фикс,_Джим)

USE OF PEDAGOGICAL TESTING INDICATORS IN THE ASSESSMENT OF PHYSICAL AND FUNCTIONAL FITNESS OF JUNIOR SCHOOLCHILDREN IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Orlov A. I.

Kazakh National Women's Pedagogical University,
Almaty, Republic of Kazakhstan

Annotation. The methods of formation and evaluation of physical development and physical fitness, functional state of cardio-respiratory system of younger pupils of general education school in the ontogenesis of further development are formed. The obtained results can contribute to a more progressive approach of a teacher to the development of basic motor qualities in pupils in the prepubertal period in order to form a healthy younger generation in accordance with the pace of their individual development and level of physical fitness.

Relevance. Sport and motor activity every year play an increasingly important role in the functioning of human populations, as well as in the development of society as a whole. An important role in this process is assigned to teachers of physical education, as specialists who are able to instill in the young generation a love of physical culture, standing at the origins of the formation of children and adolescents persistent interest in different types of motor activity, as well as in the future in the professional pedagogical assistance to schoolchildren in choosing the most suitable for the individual sport [4].

The range of problems of training students should include consideration of the level of health and physical abilities, morphofunctional characteristics of school-age children, as well as gender and ethnic differences, with strict compliance of the intensity and direction of pedagogical influences to the laws of age and individual development of young athletes [1].

School-age children nowadays have a rather persistent tendency to a significant decrease in the volume of motor activity, which is caused by a number of factors: 1) the increase of time spent on perception of information, the amount of which is steadily increasing; 2) the need to increase the receipt of a large amount of modern knowledge; 3) modern living conditions, which are negatively affected by the urbanization of modern society.

In this regard, there is a decrease in free time for physical education, which is especially important for primary school students, who have the maximum rate of