

**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

Література:

1. Баскетбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Поплавський Л. Ю, Маслова О. В., Безмилов М. М., Мітова О. О., Мурзін Є. В., Четвертак О. А. Київ, 2019. 165 с.

2. Горбуля В. Б., Горбуля В. О., Горбуля О. В. Баскетбол: тактика гри та методика навчання: навчально-методичний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра всіх спеціальностей. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2017. 90 с.

3. Сушко Р. О., Шутова С. Є. Особливості розвитку сучасного баскетболу та напрямки наукових досліджень: методичні рекомендації. Київ: Науковий світ; 2018. 26 с.

4. Федоров А. П. Тактична підготовка в студентському баскетболі. Метод. посіб. для викл. і студ. груп спорт, вдосконалення М-во освіти та науки України, Донець, нац. ун-т економіки і торгівлі імені М. Туган-Барановського Донецьк: ДонНУЕТ, 2009. 34 с.

МОТИВАЦІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Тодоров П. І., Негатуров Д.

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

Анотація. У статті розглядається вплив фізичної активності на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності молоді. А також компоненти мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

Вступ. Здоров'я – найбільша цінність, яка дана людині. Але людина не може бути абсолютно здоровою, не ведучи здорового способу життя, тобто спосіб життя, сприяючий збереженню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому.

Основним чинником збереження здоров'я є фізична активність, вона впливає на діяльність, добробут суспільства, ціннісні орієнтації поведінки. На даний момент існує мало досліджень, які вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді.

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особи, направлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навиків (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Виклад основного матеріалу. У літературі життєві цінності розглядаються як система ідеалів, ціннісних уявлень і установок вищого

диспозиційного рівня саморегуляції особи, так або інакше що визначають короточасні і довготривалі програми поведінки і діяльності людини в навколишньому його світі [1, 2, 3].

Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт [2]. 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» [3].

У роботах багатьох дослідників (Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев), зазначається, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов.

Мотиваційна структура особи утворює «модель належного», образ поведінки кожної конкретної людини. Ряд дослідників відносять її до однієї з форм існування людських цінностей разом з суспільними ідеалами і їх наочним втіленням в діяннях або творах людей, як силу, спонукаючи людину до цього втілення [3].

Ціннісні орієнтації молоді визначають стиль життя людини: 1. Здоровий – спосіб життя, сприяючий збереженню, зміцненню і розвитку здоров'я окремої людини і суспільства в цілому. 2. Хворий – спосіб життя, ведучий до руйнування здоров'я.

Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найуразливішою частиною молоді, оскільки стикається з поряд труднощів, пов'язаних із збільшенням учбового навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному і між особистому спілкуванню.

Студентської молоді це стосується особливо, оскільки нинішні студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є заставою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезне значення і актуальність набуває вивчення інтересів і потреб сучасної молоді у сфері фізичної культури і розробка методів мотиваційного стимулювання.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно-позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, направлених на практичну і пізнавальну діяльність. Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивної [1, 2].

У зв'язку з цим необхідно детально розглянути основні потреби, витікаючі з мотивів до фізичної активності. Пуні розглядає три групи подібних мотивів: потреби в русі; потреби у виконанні обов'язків студента; потреби у виконанні спортивної діяльності.

М.В. Кошманюк [1] виділяє внутрішню (активний інтерес до занять фізичними вправами) і зовнішню (по відношенню до навчання) мотивацію діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивній.

Зовнішня мотивація виникає за умови відповідності цілей і мотивів можливостям того, хто займається.

Внутрішня мотивація виникає при успішній реалізації мотивів і цілей, виникненні у натхненні, бажання займатися, інтересу до самостійних занять, а також тоді, коли займається випробовує задоволення від самого процесу, умов занять (взаємин) з педагогом, тренером, товаришами по групі.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчатий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навиків (в дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом.

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно позитивне емоційне відношення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, направлених на практичну і пізнавальну діяльність. Мотивація є головним компонентом для успішного виконання будь-якої діяльності, у тому числі і фізкультурно-спортивної [4].

Успішна реалізація мотивів і цілей натхнення, бажання займатися, інтерес до самостійних занять. Внутрішня мотивація виникає і тоді, коли займається випробовує задоволення від самого процесу, умов занять (взаємини) з педагогом, тренером, товаришами по групі.

Проте внутрішня мотивація і інтереси особи до певних видів фізкультурно-спортивної діяльності залежать не тільки від теоретичних знань, рухових умінь і навиків, якими можна оволодіти в достатньому об'ємі, але і від багатьох біологічних, антропометричних, психомоторних і психічних особливостей особи, які визначені генетично і не піддаються дії.

Зовнішня і внутрішня мотивація занять фізичними вправами існують в єдності і особливого значення набувають при організації самостійного фізичного тренування. В даному випадку, як правило, відсутня дія зовнішніх чинників (тренерські рекомендації і навчання, розклад занять фізичною культурою та ін.).

1. Зміцнення здоров'я і профілактика захворювань. Найбільш сильною мотивацією самостійних занять фізичними вправами, безумовно, є можливість зміцнення здоров'я і профілактика захворювань. Благодійна дія на організм фізичних вправ відома дуже давно і не викликає сумнівів, і в даний час його можна розглядати по двох взаємозв'язаних напрямках: формування здорового способу життя і зменшення вірогідності захворювань, у тому числі і професійних; лікувальна дія фізичних вправ при багатьох видах хвороб.

2. Підвищення працездатності. Тривалі психологічні дослідження поведінки людини при виконанні роботи показали, що зниження продуктивності праці відбувається унаслідок його монотонності, одноманітності. Безперервне виконання розумової діяльності приводить до пониження відсотка сприйняття інформації, до більшого числа професійних

помилки. Короткочасне виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значне підвищує ефективність релаксації, чим пасивний відпочинок.

3. Спортивна мотивація. Даний вид мотивації ґрунтується на прагненні людини поліпшити власні спортивні досягнення. Вся історія людства, процес еволюції будувалися в дусі суперництва, в дусі змагання. Прагнення досягти певного рівня, перевершити в своїх спортивних досягненнях суперника — є одним з могутніх регуляторів. Особливо це бажання характерні для професійних спортсменів. Прагнення бути кращим собі подібних — це найпотужніша мотивація для занять фізичними вправами.

4. Естетична мотивація. Суть естетичної мотивації полягає в проходженні моді на здоров'ї, на красиве людське тіло. Вона досить часто присутня там, де займаються аеробікою, атлетичною гімнастикою, системою йога і ін. Як правило, естетична мотивація не має довготривалої спрямованості на конкретні напрями і види спорту. Приходить інша мода, і показник естетичної спрямованості міняється.

5. Прагнення до спілкування. Самостійні заняття фізичними вправами з групою подвижників, наприклад, в клубах по інтересах (оздоровчий біг, туризм, велоспорт), були однією з головних мотивацій в нашій країні більше десятка років тому і носили масовий характер. В даний час ситуація дещо змінилася, і ця мотивація не має такого дієвого ефекту.

6. Прагнення пізнати свій організм, свої можливості. Ця мотивація багато в чому близька до спортивної мотивації, але не повністю аналогічна їй. Якщо спортивна мотивація — це суперництво між спортсменами, то даний вид мотивації заснований на бажанні перемогти себе, свою ліню. Людина завжди прагнула пізнати свій організм, свої можливості, а потім і поліпшити їх. Дана мотивація полягає в бажанні максимально використати фізичні можливості свого організму, поліпшити свій фізичний стан, підвищити фізичну підготовленість.

7. Мотивація творчості, виховання і зміцнення сім'ї, наступна складова самостійних занять фізичними вправами. Фізичні вправи дають практично необмежені можливості для вдосконалення в самих різних напрямках, у тому числі і в зміцненні сім'ї. Проте сім'я характерна тим, що її члени дуже різні по рівню розвитку унаслідок великої різниці в літах. Заняття фізичними вправами доступні для всіх, починаючи від дітей до людей похилого віку — звичайно, при різних рівнях фізичного навантаження.

8. Випадкові мотивації. До них відносяться всі інші мотивації, що мають вузьку специфічну спрямованість. Багато в чому випадкові мотивації є похідними від перерахованих раніше, часто вони є комплексними «величинами». Випадковою мотивацією, що найбільш часто зустрічається, зайнятися фізичними вправами є бажання скинути зайву вагу і схуднути.

Висновки. За даними науково-методичної літератури мотивація це система чинників, що детермінують поведінку, сукупність причин психологічного характеру, що пояснюють поведінку людини, його початок, спрямованість і активність, тобто мотивів. Мотивація складається з потреб

людини під впливом його системи життєвих цінностей і включається в їх ряд. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особи, направлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності.

Література:

1. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).

2. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.

3. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.

4. Теорія та методика фізичного виховання. Т.2. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Тодоров П. І., Палашевський С.

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

Анотація У статті розглядаються засоби поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді. Виявлення прямого зв'язку між оцінкою здоров'я молоді та регулярними заняттями спортом і фізичним вихованням, на які впливає наявність системи фізичного виховання.

Вступ. Проблема здоров'я завжди була однією з найактуальніших актуальні проблеми як на рівні наукового пізнання і на рівні буденної свідомості. Відповідно до річного звіту про стан здоров'я с населення, санітарно-епідемічну обстановку та результати системи охорони здоров'я України тривожні цифри підтверджують, що значна частина населення України веде нездоровий спосіб життя, зокрема, переважна більшість. На українців впливають такі фактори ризику, як куріння, зловживання алкоголем, нездорове харчування, відсутність фізичної активності та подібне. Тому збереження і зміцнення в здоров'я підростаючого покоління сьогодні є одним з актуальних проблеми. Вирішення цієї проблеми має високу соціальну значущість і є одним із найважливіших завдань держави, оскільки здоров'я дітей є фундаментальною основою формування здоров'я населення, трудового потенціалу країни і є фактор національної безпеки [1].

За даними ВООЗ, нездорове харчування та відсутність фізичної активності спричиняють майже 30% захворюваності та смертності від