

**Міністерство освіти і науки України
Львівський національний університет імені Івана Франка
Кафедра фізичного виховання та спорту
факультету педагогічної освіти**

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ



**Матеріали
*XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
студентів, магістрантів та аспірантів***

**Львів
2022**

УДК: 613.9.7124
ББК: 51.1

Головний редактор:

Сіренко Р.Р. – доктор наук з державного управління, професор, завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

Редакційна колегія:

Шукатка О.В. – доктор педагогічних наук, професор;

Мартинів О.М. – канд. пед. наук., доцент;

Рибчич І.Є. – канд. наук з держ. управління, доцент

Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції ; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. Львів : Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2022. 86 с.

До збірки ввійшли матеріали, що висвітлюють різноманітні проблеми у формуванні та впровадженні здорового способу життя молоді, зокрема: значення фізичної культури та спорту; історико-культурні, психолого-педагогічні та медико-біологічні засади здорового способу життя.

© Львівський національний університет
імені Івана Франка, 2022

Найпопулярнішими у студентів були заняття у тренажерній залі та ігровими видами спорту. Дещо меншою була зацікавленість до занять спортивними єдиноборствами.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. На підставі практичних результатів показано, що використання спортивно орієнтованого фізичного виховання у освітньому процесі дозволяє зацікавити та стимулювати здобувачів вищої освіти до фізкультурно-оздоровчих занять при їхній факультативній формі. Перспективою подальших наукових досліджень може бути вивчення зацікавленості студентів до занять конкретним видом спорту (рухової активності).

ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НУШ НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Башавець Наталія, Трей Ірина

Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського

Актуальність. На уроках фізичної культури перед учителем НУШ виникає завдання розвитку фізичних якостей учнів. Одним із розділів програми з фізичної культури є “Дитяча легка атлетика”, за допомогою якої розвиваються фізичні якості, які мають прикладне значення у житті – витривалість, сила, швидкість, спритність та гнучкість. Легка атлетика поєднує природні фізичні вправи: ходьбу, біг, стрибки та метання.

Проведення уроків фізичної культури з розділу навчальної програми “Дитяча легка атлетика” сприяє зміцненню фізичного здоров’я дітей, формуванню міцного та розвиненого підростаючого покоління. Різноманітність легкоатлетичних вправ та можливості варіювати навантаження в ходьбі, бігу, стрибках, метанні дозволяють раціонально використовувати їх на заняттях для дітей різного віку та ступеня фізичної підготовленості.

В даний час актуальним є вивчення ігрових вправ, ігрових завдань та ігрового методу, як засобу розвитку фізичних якостей учнів. Одним з ефективних методів розвитку фізичних якостей учнів на заняттях фізичної культури є ігровий метод з різними іграми та ігровими завданнями, вправами, якщо на уроці діти молодшого та середнього шкільного віку.

Мета дослідження: вивчити ефективність застосування ігрового методу під час уроків з фізичної культури на прикладі дитячої легкої атлетики. **Методи дослідження:** теоретичні методи (аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження, узагальнення літератури), емпіричні методи (педагогічний експеримент, аналіз, порівняння та узагальнення результатів, кількісна та якісна оброблення результатів, тестування).

Результати дослідження та їхнє обговорення. Для виявлення ефективності застосування ігрового методу заняттях з фізичної культури було проведено дослідження рівня розвитку фізичних якостей у дітей віком 10–11 років, які були поділені на КГ та ЕГ.

Для цього ми вибрали такі тести: на виявлення рівня розвитку швидкості – біг на 30 м, біг на 60 м; спритності – човниковий біг 3x10 м, біг зі зміною напрямку руху “Змійка 15 м”; витривалості – біг на 1000 м (для хл.), біг на 500 м (для дівч.). З проведеного тестування було виявлено, що більшість показників обох груп перебувають на низькому рівні.

Виходячи з отриманих результатів, було вирішено з учнями ЕГ проводити заняття із застосуванням ігр, ігрових вправ, ігрових завдань спрямованих на розвиток зазначених фізичних якостей. Заняття проводились протягом двох місяців з цілеспрямованим використанням ігрового методу для учнів ЕГ.

Для розвитку швидкості застосовувалися такі ігри та ігрові вправи: біг із м’ячем; біг по прямій з прискоренням та зупинками; “Швидко за місцям”; “День і ніч”; комбінована естафета; “Третій зайвий” тощо. Для розвитку спритності – fun up руханки, біг прямою доріжкою із зигзагами; біг на зустріч із зупинкою; “М’яч у кошик”; “Гонка м’ячів по колу”; “Мисливці та качки”; “Метання в рухливу мету”; “Відштовхування та приземлення в зонах” тощо. На витривалість застосовувалися – смуга перешкод по колу; естафети, “Біг прапорців”; “Салки, ноги від землі”; “Струмок”; “Гонка з вибуттям”; “Поїзди”. Вправи проводилися в кінці основної частини занять. Для виявлення ефективності застосування ігрових вправ на заняттях було проведено повторне тестування рівня розвитку витривалості, швидкості та

спритності дітей 10–11 років. Зіставлення отриманих даних дозволило визначити ефективність розробленого комплексу ігрових вправ спрямованих на розвиток витривалості, швидкості та спритності.

Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку. Оскільки запропоновані ігрові вправи, які застосовувалися на заняттях з модуля “Дитяча легка атлетика” з учнями ЕГ виявилися ефективнішими, подальшим науковим пошуком є розширення засобів застосування навчально-методичного інструментарію ігрового характеру.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ОСВІТНІЙ СФЕРІ

Борисюк Анастасія, Павлишин Оксана

Львівський національний університет імені Івана Франка

Сучасний ритм життя вимагає фізичної активності та професійної продуктивності. З кожним роком збільшуються навантаження, розширюється коло професійних завдань, які потребують вирішення. Все це вимагає більш високого рівня фізичної досконалості, яке досягається за допомогою занять фізичною культурою.

Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З ранніх років батьки, педагоги, засоби масової інформації спонукають дітей активно займатися спортом. У ранньому віці заняття спортом проходять, як правило, під наглядом досвідчених тренерів і фахівців, що стежать за правильним і гармонійним розвитком організму. У шкільному віці цю роль в основному виконують вчителі фізичної культури в школі.

До 16–17 років самосвідомість людини ще не сформована. Саме в цьому віці заняття спортом сприяють всебічному розвитку індивіда. Позитивним аспектом є і те, що спорт сприяє розвитку комунікабельності, позбавляє від комплексів; фізичні навантаження, активний рух дуже благотворно позначаються на успіхах в розумовій праці студентів. Разом з цим приходиться і необхідність самостійної оцінки своїх фізичних можливостей і, відповідно до цього, реально розраховувати свої сили [1].

Майбутня професійна діяльність студентів, як правило, вимагає наявності хорошої фізичної форми і відмінного здоров'я. А домогтися цього можна, регулярно займаючись спортом і фізичною культурою. Значимість фізичної підготовленості людини, обумовлена специфікою професійної діяльності, водночас формує силу духу, піднімає рівень моральних якостей, формує такі професійно необхідні якості як цілеспрямованість, відповідальність, вміння співпрацювати в команді, відкриває все нові і нові можливості для реалізації талантів. Фізичне удосконалення студентів потребує достатнього часу для дозвілля, яке є пріоритетною цінністю, адже сприяє реалізації багатьох соціокультурних потреб особистості.

Однак в реальній практиці частина студентів неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань, як важливого фактору збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, пов'язану зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку [2, 3].

Висновок. Фізична культура відіграє провідну роль у формуванні здорового способу життя. Необхідно проводити теоретичне та практичне навчання, ставити мету і формувати переконання про необхідність рухової активності для студентської молоді.

Список літератури:

1. *Глаголюк О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Київ, 2013. С.18.*
2. *Захаріна Є.А. Організація процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Молода спортивна наука України: Львів, 2015. Вип. 7. Т. 2. С. 431–434.*

3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. Сер.: Педагогіка. 2012. Вип. 187. С. 42–46.

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1 ІСТОРИЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	
<i>Галик Марія, Куречко Галина</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ ТАНЦІВ В УКРАЇНІ	3
<i>Шафранський Ігор</i> ОСНОВИ ТЕХНІКИ БІГУ НА ВИТРИВАЛІСТЬ	8
<i>Шукатка Оксана, Волошиновська Анастасія</i> СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК ОДИН ІЗ ОБ'ЄКТІВ ФІЛОСОФІЇ СПОРТУ	9
<i>Шукатка Оксана, Волошин Ольга</i> ЦИФРОВІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ПАНДЕМІЇ COVID-19	10
<i>Лева Катерина, Куречко Галина</i> ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ В УКРАЇНІ	11
<i>Сіренко Романа, Книш Ольга</i> СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	12
<i>Шукатка Оксана, Іващенко Олександра</i> ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНИХ ТРЕНУВАНЬ	15
<i>Галушка Діана, Горшинська Юлія, Порохнюк Христина, Савка Ірина</i> ФАКТОРИ ЗМІНИ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ	18
<i>Янчар Тетяна</i> МОТИВАЦІЙНИЙ ПРОЦЕС ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	22
<i>Погорілов Андрій, Кійко Вікторія</i> ГЕНДЕРНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	23
<i>Янчар Тетяна</i> РОЗВИТОК КОМАНДИ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЇЇ СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ	24
<i>Семенюк Марія, Кушнір Ірина</i> СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ	25
НАПРЯМ 2 НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ	
<i>Шайнога Анна, Кушнір Ірина</i> ОЦІНКА РІВНЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ- ПЕДАГОГІВ, ЯК ПОКАЗНИК НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ	26
<i>Бенцак Роман, Туваков Аразнепес</i> ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	29
<i>Обаряник Тетяна, Бітківська Лідія</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	32
<i>Ковальчук Андрій, Антошків Юрій, Петренко Андрій</i> АНАЛІЗ НОРМАТИВНИХ ВИМОГ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ ПІДРОЗДІЛІВ ДСНС УКРАЇНИ	35
<i>Зубрицька Ольга, Мартинів Олег</i>	37

ВІДНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІСЛЯ COVID-19	
<i>Баштавенко Дар'я, Мартинів Олег</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ	41
<i>Янчар Тетяна</i> СПОРТИВНІ ІГРИ ТА ЇХНЕ ВИКОРИСТАННЯ У ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ УНІВЕРСИТЕТУ	44
<i>Шафранський Ігор, Шимечко Андрій</i> НАВЧАННЯ ТА ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	45
<i>Крониталь Галина, Симко Вікторія</i> ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	46
<i>Темченко Володимир, Акінін Леонід, Коник Геннадій, Коленченко Анастасія, Чупир Катерина</i> ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ФАКУЛЬТАТИВНІЙ ФОРМІ ЗАНЯТЬ	50
<i>Башавець Наталія, Трей Ірина</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НУШ НА ПРИКЛАДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	51
<i>Борисюк Анастасія, Павлишин Оксана</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ОСВІТНІЙ СФЕРІ	52
<i>Вовк Ігор, Хома Михайло</i> АКТУАЛЬНІСТЬ СТВОРЕННЯ САМОБУТНЬОГО УКРАЇНСЬКОГО АТЛЕТИЧНОГО НАПРЯМУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ	53
<i>Шимечко Андрій, Шафранський Ігор</i> ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ	53
НАПРЯМ 3 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<i>Закладна Катерина, Куречко Галина</i> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ХОРЕОГРАФІЄЮ НА ЗАГАЛЬНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	55
<i>Шукатка Оксана, Лавриш Вікторія</i> ОСНОВИ І СПОСОБИ ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ	56
<i>Шукатка Оксана, Криворучко Ілля</i> ПОШИРЕННЯ ІДЕОЛОГІЇ ІНОУЛЯЦІЇ ЯК ПРИМІТИВНОГО СПОСОБУ ВАКЦИНАЦІЇ	57
<i>Ломпас Соломія, Мартинів Олег</i> ЕМОЦІЇ І ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	58
<i>Слонівська Соломія, Павлишин Оксана</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	62
<i>Рибалко Ліна, Йона Тетяна, Пермяков Олександр</i> ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	63

<i>Янчар Тетяна</i> ДЕТЕРМІНАНТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ	66
<i>Савула Діана, Мартинів Олег</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	66
<i>Шимечко Андрій, Шимечко Наталія</i> ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	69
НАПРЯМ 4 ОЗДОРОВЧА ТА ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ	
<i>Тиха Яна, Сіренко Романа</i> СУСПІЛЬНА ВАЖЛИВІСТЬ РЕКРЕАЦІЇ В СИСТЕМІ КОНЦЕПЦІЇ ВІЛЬНОГО ЧАСУ	70
<i>Чижикова Вероніка, Ірина Кушнір</i> АНАЛІЗ СХОДЖЕННЯ НА МОНБЛАН	72
<i>Сіренко Романа, Кубіцька Марія</i> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПЛАВАННЯ У ОСІБ ЗІ СКОЛІОТИЧНОЮ ХВОРОБОЮ	73
<i>Шукатка Оксана, Грицик Діана</i> ВЕЛОСИПЕДНІ ПРОГУЛЯНКИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	76
<i>Шукатка Оксана, Габа Юлія</i> ВПЛИВ БІГУ ТА АЕРОБНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ	77
<i>Шукатка Оксана, Закревський Олександр, Ткач Павло</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ЦЕНТРАЛЬНУ НЕРВОВУ СИСТЕМУ ЛЮДИНИ	78
<i>Сіренко Романа, Матула Степан, Блащак Ігор</i> ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	81

Збірник наукових праць

**ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

Матеріали ІІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції
студентів, магістрантів та аспірантів

Матеріали зведено
з електронних носіїв, наданих авторами публікацій