

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

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 № 4 від 31 жовтня 2024 р.

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

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, Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
C916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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», 2024

Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В. РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	51
Гуніна Л. М. ОЦІНКА АКТИВНОСТІ ЛІПОПЕРОКСИДАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	55
Ігнатенко С. О.¹, Лань Венесо² ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ УЧНІВ...	58
Каліберда О. Г., Виноградова І. І., Щетнік І. С. ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ПАРА СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ.....	61
Каналюк Н. О., Дразіна Є. В. АНАЛІЗ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ.....	66
Карабанов Є. О., Кубрак С. І. МЕТОДОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
Клапчук В. В. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ РЕЖИМІВ ПРИ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ.....	75
Ковальова Т. М., Аллоярова А. А. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	78
Константинов Д. С. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	81
Красовська К. В. ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИБОРУ ВИХІДНОГО ПОЛОЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЛФК (ЛГ) ДЛЯ УЧАСНИКІВ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	83
Мерзляков А. О., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	88
Начинова О. В. ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	90

МЕТОДОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Карабанов Є. О., Кубрак С. І.

Обласний коледж «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія
імені А. С. Макаренка» Полтавської обласної ради, Україна
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного, Україна

Анотація. У статті розглянуто методологічні аспекти підготовки фахівців з фізичної культури, зокрема особливості викладання теорії та методики фізичного виховання. Окреслено ключові підходи до викладання, зокрема науковість, інтегративність та застосування інтерактивних методів навчання. Особливу увагу приділено проблемам адаптації навчальних програм до сучасних вимог, а також необхідності інтеграції теоретичних знань із практичними навичками. У результаті дослідження було виявлено основні принципи викладання цієї дисципліни та підвищення ефективності навчального процесу.

Актуальність. Підготовка фахівців з фізичної культури є ключовим завданням сучасної освітньої системи, оскільки ці спеціалісти формують фундамент для гармонійного фізичного розвитку майбутніх поколінь. У сучасному світі зростає кількість дітей і молоді, які ведуть малорухливий спосіб життя через поширення цифрових технологій та зниження рівня фізичної активності. Це спричиняє численні проблеми зі здоров'ям, включаючи ожиріння, серцево-судинні захворювання, зниження імунітету та зростання рівня стресу. Тому важливість професійної підготовки вчителів фізичної культури, які можуть ефективно впливати на фізичний розвиток та здоров'я молоді, важко переоцінити.

У цьому контексті постає потреба в ретельному аналізі існуючих методів підготовки фахівців з фізичної культури, пошуку нових підходів до викладання теорії та методики фізичного виховання та розробці рекомендацій для підвищення якості освітнього процесу.

Виклад основного матеріалу. Метою дослідження є аналіз методологічних підходів до підготовки фахівців з фізичної культури, вивчення ефективності сучасних методик викладання та розробка рекомендацій щодо їх удосконалення. Основна увага приділяється визначенню нових методологічних підходів до навчання студентів теорії та методики фізичного виховання.

Основні завдання:

1. Огляд основних підходів до викладання теорії та методики фізичного виховання.
2. Аналіз проблем та викликів, що виникають під час підготовки фахівців з фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз наукових праць, використовувалися бази даних Medline / Pub-Med, Scopus і Google Scholar. Цей пошук охоплює статті, опубліковані в період з січня 2005 року по травень 2023 року, що стосуються описових та інтервенційних досліджень, а також літературних, систематичних оглядів і метааналізів, пов'язаних із використанням предмету ТМФВ в навчальній діяльності.

Робота виконувалася за протоколом перегляду анотацій для включення/виключення досліджень.

Більшість досліджень, як інтервенційних, так і спостережних, присвячених теорії та методиці фізичного виховання, зосереджуються на аналізі ефективності різних підходів до організації навчального процесу, а також на вивченні впливу фізичних вправ на розвиток окремих фізичних якостей. Інтервенційні дослідження зазвичай орієнтовані на практичне впровадження нових методик або програм фізичного виховання та оцінку їхнього впливу на фізичний розвиток і стан здоров'я учнів. Це різні програми, спрямовані на поліпшення фізичної підготовленості, корекцію постави, розвиток координації або гнучкості [1, 4, 5].

Спостережні дослідження, навпаки, мали на меті вивчення вже існуючих умов викладання фізичного виховання, аналіз статистичних даних щодо рівня фізичної активності та стану здоров'я дітей і молоді. Вони часто акцентують увагу на проблемах, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю, її впливом на захворюваність, а також на соціальних і психологічних факторах, які впливають на мотивацію до занять фізичною культурою [3, 5].

Теорія фізичного виховання є важливою дисципліною, яка формує наукові знання у студентів щодо основних закономірностей розвитку фізичної культури, особливостей фізичного розвитку та виховання різних вікових категорій. З точки зору методології, викладання цієї дисципліни базується на кількох ключових принципах: викладачі повинні забезпечити надання студентам систематичних знань, заснованих на сучасних наукових досягненнях. Поєднання теорії з практичними заняттями сприяє формуванню цілісного уявлення про процеси фізичного виховання. Інтерактивні методи навчання. Використання дискусій, аналізу кейсів, групових проектів дозволяє студентам краще засвоювати матеріал [2].

Проблеми та виклики у викладанні теорії та методики фізичного виховання стали ще більш актуальними під час війни. Військові дії в Україні суттєво вплинули на систему освіти, включаючи фізичну підготовку. Окрім традиційних труднощів, таких як недостатня адаптація навчальних програм до сучасних вимог і нестача часу на інтеграцію теорії з практикою, з'явилися нові виклики, що потребують негайних рішень. Війна вимагає перегляду змісту навчальних програм із фізичного виховання. Наприклад, виникла потреба у включенні тем із тактичної підготовки, першої медичної допомоги, виживання в умовах бойових дій та розвитку навичок, які можуть бути корисними у критичних ситуаціях.

Висновки. Методологічні аспекти викладання теорії та методики фізичного виховання вимагають постійного оновлення та вдосконалення. Використання сучасних методів навчання, інтеграція теоретичних знань із практичними

заняттями, а також формування у студентів стійкої мотивації до фізичної активності є ключовими напрямками підвищення якості підготовки фахівців у галузі фізичної культури.

Література:

1. Єфременко, А. М., Казак, В. Ю., Петренко, В. І., Недбайло І. А., Фоменко, В. В. (2023). Фізичне виховання здобувачів освіти в закладах вищої освіти в сучасних умовах. Фізичне виховання та спорт, (2), 5-12.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. під ред. Т. Ю. Круцевич. К. Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
3. Карабанов Є., Білогур В., Крупіна Л., Кубрак С. ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ЗАСТОСУВАННЯ В УКРАЇНІ Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 10-17 <https://doi.org/10.15330/fcult.42.10-17>
4. Pietsch M., Tulowitzki P., Cramer C. Innovating teaching and instruction in turbulent times: The dynamics of principals' exploration and exploitation activities. Journal of Educational Change. 2022. May, 24.
5. ААНPERD. (2010). Physical Best activity guide: Middle and high school (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ РЕЖИМІВ ПРИ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ

Клапчук В. В.

Національний університет «Запорізька політехніка», Україна

Анотація. Для дозування фізичного навантаження під час занять з фізичного виховання та у практиці оздоровчої фізичної культури рекомендовано використання морфофункціональних критеріїв фізичного стану та відомостей про призначену медичну групу.

Обираючи рухові режими, зазначають їх завдання, показання до призначення, наводять зміст та орієнтовні терміни перебування на режимі. Показання містять клінічні та функціональні критерії. Переведення з режиму обмеженого впливу на режими помірного і розширеного впливу повинно бути своєчасним [2, 3]. При дозуванні фізичного навантаження під час фізичного виховання молоді та у оздоровчому тренуванні використовують різні способи. Серед них – дозування за частотою серцевих скорочень та числом повторень фізичних вправ у залежності від індивідуального максимуму, за відносною потужністю на основі визначення МПК, PWC-170, порогу толерантності до фізичного навантаження, а також – у відповідності з метаболічними показниками та енергетичною цінністю фізичних вправ. Застосовують і емпіричний спосіб, коли ті, хто займаються, аналізують свої суб'єктивні відчуття і самотійно