

**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
С916**

*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 :
С916 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

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

навчально-тренувальних занять та спортивних змагань в установах додаткової освіти матимуть свої особливості залежно від специфіки як самої установи додаткової освіти, так і від виду спортивної діяльності.

Література:

1. Іваненко С. В. Особливості самовиховання в процесі занять фізичною культурою та спортом. *Таврійський вісник освіти*. 2013. № 4. С. 65-69.
2. Козерук Ю. В., Буланов О. М., Трояновська М. М., Козерук К. В. Концепція «Фізичне самовиховання» в історичному ракурсі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 130. С. 153-156.
3. Подгорна В., Дроздова К. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах нової української школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 1. С. 147-151. DOI: 10.5281/zenodo.2622476. 6.
4. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення 11.08.2024)
5. Kiloran A. Moving on international perspectives on promoting 'physical activity. London, 1995. 126p.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Степанчук В. О., Форостян О. І.

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

Анотація. У статті розглядається найважливіше соціальне завданням державного значення та масштабу в країні, це - формування стилю здорового способу життя у населення. Як показує статистика, молодь залишається найбільш схильною до негативного впливу шкідливих звичок.

Актуальність. Здоровий спосіб життя – це стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження та покращення здоров'я населення, це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток та зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, продовження творчого довголіття. Слід зазначити, що найбільш значущою соціальною групою у питанні пропаганди та інформування про важливість активного та здорового способу життя є молодь: діти, підлітки шкільного віку. Саме цей період відбувається формування системи цінностей людини, становлення їх у морально-моральному плані, закріплення здоров'я. Наслідки Чорнобильської катастрофи зазнає вже не одне покоління. З кожним роком зростає кількість учнів, які страждають на будь-які ендокринні захворювання. Відсутність фізичної активності, незбалансоване

харчування шкідливими продуктами, недостатнє перебування на свіжому повітрі – все це впливає на здоров'я людини, а тим більше на здоров'я учня та його організм. Ми живемо у вік інформаційних технологій, під час існування величезної кількості заводів і фабрик, які є в кожному місті, але, на жаль, не всі люди мають можливість змінити місце проживання, щоб опинитися в більш сприятливих екологічних умовах. Саме тому слід дотримуватися здорових правил для охорони власного організму.

Виклад основного матеріалу. Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт. 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].

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 [2].

Один із головних пріоритетів державної політики – збереження та зміцнення здоров'я нації, оскільки це ключова умова для реалізації потенціалу країни. Саме здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає здатність її до праці та навчання, що забезпечує гармонійний розвиток особистості. Всебічний розвиток фізичної культури та спорту – один із пріоритетів соціальної політики нашої держави. Діє Державна Програма розвитку фізичної культури та спорту. Її мета - подальший розвиток фізичної культури та спорту як складової соціальної політики нашої держави, спрямованої на зміцнення здоров'я нації. Основними завданнями Програми є: подальший розвиток фізичної культури та спорту, підвищення ефективності функціонування системи фізичного виховання населення, посилення масовості фізкультурно-оздоровчого руху в країні тощо. Державна політика у сфері фізичної культури та спорту спрямована на зміцнення здоров'я нації, фізичний розвиток, підвищення творчого довголіття та продовження життя кожного громадянина країни. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють правильному формуванню зростаючого організму дітей та підлітків, підвищенню їх функціональних можливостей [4].

Сучасна наука давно довела, що здоров'я людини лише з 15–20 % залежить від генетичної схильності, 10–15 % посідає якість роботи закладів охорони здоров'я, 20–25 % – на стан довкілля. Головну роль (50–55 %) грають умови та спосіб життя самої людини. У той же час, активний і здоровий спосіб життя в усьому світі ведуть менше 30% молоді, а понад 60% взагалі практично не займаються фізичною культурою [2].

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.

Найважливішим аспектом є здоровий спосіб життя – така організація навчання, праці, відпочинку, творчого самовираження, відправлення культурних та фізіологічних потреб людини, які забезпечують їй виконання біосоціальних функцій, фізичне та психічне здоров'я, активне довголіття і, зрештою, гармонійний розвиток особистості у всіх вікових періодів. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати життєві основні завдання, вибирати відповідну майбутню професію, досягати задуманих цілей, долати труднощі, розвивати гармонійну та здорову особистість. Міцне здоров'я, що розумно зберігається, підтримується і зміцнюється самою людиною, забезпечує йому довге, повноцінне та активне життя [1, 4].

Було проведено анкетування учнів на тему: "Що означає спорт у житті людини?" Найцікавіші відповіді учнів: Спорт – це невід'ємна частина здорового способу життя, ним займаються заради власного задоволення та користі для здоров'я; Спорт – це гарне фізичне здоров'я та відмінна координація; Спорт вимагає безперервної напруженої роботи, що призводить до тонусу організму і м'язів нашого тіла; Це хороший спосіб зміцнити серцево-судинну систему під час роботи на витривалість та силу; Спорт – це правильна та хороша координація, що дозволяє мені краще зосереджуватися на певних речах; Спорт – це хороша фізична форма. Багато хлопців скаржаться, що вони не мають достатньо часу для тренувань, через що вони додають зайві кілограми. Спорт – це, перш за все, самодисципліна та виховання волі; Спорт – це зняття стресу та депресії. Анкетування учнів показало, що вони усвідомлюють всю значимість занять фізичної культурою та її роль збереженні здоров'я, як цінності людини. Учні старших класів розробили сценарій для класної години, яку апробували під керівництвом своїх класних керівників.

Висновки. Кожна людина має дбати про своє здоров'я. Без цього важливого життєвого чинника важко уявити повноцінним життя щасливої сучасної людини. Формування здорового способу життя залежить виключно від волі та бажання кожного. Повне благополуччя: фізичне, розумове і духовне, безпосередньо впливає здоров'я та повноцінне виконання соціальних функцій і є, з погляду, найважливішою складовою здорового життя. Роль здорового життя в сучасному житті незаперечна. Людина здорова до глибокої старості залишається молодою і активною, повноцінною для суспільства. Здоров'я нації – найвища цінність держави.

Література:

1. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу // Науковий вісник

Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2015. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).

2. Щербатюк Н. І., Богун Б. В. Проблема популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. Кропивницький : КОД, 2021. С. 126-129.

3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія. Львів: ЛДУФК; 2015. 372 с.

4. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні приклади: навчальний посібник [для тренерів]: в 2 кн. К: Олімп горить; 2015. Кн.1: 680 с.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Талєб М., Форостян О. І.

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

Анотація. У статті розглядаються засоби поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді. Головною метою фізичного виховання у молоді є формування духовної та фізичної культури особистості. Психолого-педагогічне виховання являє собою цілеспрямовану роботу з учнями, яка в свою чергу впливає на розвиток навичок самоконтролю, саморегуляції, пізнавальних процесів, розвиток вольових якостей, постановку цілей у спорті, вміння керувати власною поведінкою в умовах навчально-педагогічного процесу, у фізкультурно-спортивній діяльності життєдіяльності загалом. Психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання студентів мають величезний вплив на суспільство, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку [1].

Актуальність. Освітній процес і двох складових. Перший елемент – це фізична культура, другий – спортивна психологія. Психологічна підготовка студентів у галузі фізкультури та спорту залежить від зростаючої ролі спорту у зміцненні здоров'я, соціальної значущості спорту та вищого рівня досягнень. Психологія спорту в даний час дозволяє людям отримати здатність прогнозувати та вирішувати питання та проблеми, які можуть виникнути перед ними у процесі розвитку та становлення при занятті спортом.

Необхідний ефект має оптимальне педагогічне управління. Найбільш продуктивними при цьому є методи схвалення, підтримки, виховання відповідальності за успішне виконання групового завдання. Особливо важливу роль відіграє позитивний вплив формального чи неформального лідера студентського колективу. Провідним мотивом у регуляції поведінки студентської