

**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

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

молоді в умовах значної фізкультурно-масових видів роботи є позитивне емоційне забарвлення занять та загальна мета – прагнення до перемоги [2].

Виклад основного матеріалу. Також як критерій, за яким порівнюються, а потім групуються навички, що вивчаються, обрано взаємодію спортсменів. Вони проявляються у двох основних формах: по відношенню до супротивника - у формі суперництва, по відношенню до партнерів - у формі співробітництва. Незважаючи на протидію, конфліктність, суперництво, властиві взаємодії противників, відносини між партнерами спрямовані на об'єднання зусиль для досягнення спільної мети спортивної перемоги. У всіх вищих навчальних закладах студенти опановують курси фізичної підготовки. Саме це надає велике значення на їх інтелектуальне, емоційне, вольове та світоглядне середовище. Це пов'язано з тим, що сучасне мислення особистості про фізичну культуру пов'язане не тільки з недостатнім розвитком якості занять спортом. Так само воно пов'язане з пізнанням людини, її мотивацією та перспективами у сфері фізичного виховання та фізичної активності [1, 2].

Здоров'я молоді – важливий показник майбутнього потенціалу нашої країни. Здоров'я – це фізичний ресурс для підтримки соціального капіталу, який може приносити дохід. Тому дослідження умов і факторів формування здоров'я молоді викликало великий інтерес у науковому середовищі. Одним із таких факторів є поведінка самозбереження. Це складна система взаємопов'язаних елементів, які безпосередньо впливають один на одного.

Для того, щоб вирішити завдання фізичного виховання у вузах, рекомендується: – підвищення знань у студентів про свою майбутню кар'єру; – активізація студентів на навчальних заняттях; – розвиток організаторських здібностей, які навчаються; – цілеспрямованість у здійсненні організації активного дозвілля учнів.

Виховання фізичної культури особистості пов'язане з різними внутрішніми та зовнішніми факторами. Зростає розуміння те, що фізична культура сприяє розкриттю як фізичних, а й особистісних можливостей, мотивує людини проявляти активність у різних спортивних заходах. У програмах вузу зазначено, що метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності [3].

Поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді засобами фізичного виховання неможливо без урахування враховувати відповідні характеристики організму, а також отримання оперативної інформації про студентів стан за допомогою медико-біологічних методів дослідження пов'язане з низкою труднощів. Однак, Вирішенню цієї проблеми можуть сприяти результати суб'єктивних показників, які, як правило, відображають стан організму студента і не вимагають значного матеріалу і витрати часу.

Найбільша ефективність оздоровчого навчання можна досягти, використовуючи основні методичні принципи (поступове і безперервне фізичне

навантаження, адекватність фізична активність до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчої підготовки, ритмічного використання різних засобів), а також співвідношення часу, витраченого на розвиток фізичних якостей: 50-60 % загального часу приділяється загальній витривалості, 15-20 % – силі і силова витривалість, до 10 % – швидкості і швидкість витривалість, 5-10 % – гнучкості, 10-15 % – спритності [3].

Крім того, автори [2, 3] встановлюють межі фізичного навантаження залежно від рівня соматичного здоров'я учнів:

- для низького рівня: інтенсивність занять 40-50 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають ходьбу, повільний біг, плавання, силову витривалість і вправи на гнучкість; частота застосування в один заняття 5-7 разів по 10-30 хвилин; темп стабільний, пріоритетним методом є повторні вправи;
 - для середнього рівня: інтенсивність занять 56-66 % максимально допустима частота пульсу; засоби включають швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, сила і швидкісна витривалість, вправи на спритність; частота нанесення та обсяг за один сеанс 5-7 разів на 15-40 хвилин; темп постійний, пріоритетний метод кругові тренування;
 - для високого рівня: інтенсивність занять 70-80 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності, стрибків, плавання;
- Кратність застосування та обсяг за один сеанс становить 3-5 разів за 10-50 хв; темп стабільний і змінний, пріоритетний спосіб – виконання вправи до останнього кінцівка.

Позитивний ефект, який чиниться на здоров'я тих, хто навчається на заняттях у навчальному закладі, залежить від формування позитивних мотиваційно-ціннісних відносин до фізичної культури. Спеціалісти у навчанні та вихованні студентів бачать у цьому важливі відмінні деталі: провідна роль у процесі виховання зберігається за самим студентом, виховання – це спільна діяльність суб'єктів освітнього процесу виділяє 5 специфічних характеристик студента: 1. Усвідомлює себе самостійною, самоврядною особистістю; 2. Має запас побутового, професійного та соціального досвіду, який стає все більш важливим джерелом виховання його самого та його однокурсників; 3. Виходить із прагнення у своїй готовності за допомогою навчання вирішити життєво важливі проблеми та досягти конкретних цілей; 4. Прагне до невідкладної реалізації отриманих знань, умінь, навичок та якостей; 5. Залежить значною мірою своєї діяльності від тимчасових, просторових, побутових, професійних, соціальних чинників [4].

Використання засобів і форм фізкультурно-масової роботи у вихованні студентів обґрунтовано такими моментами: • психологічна комфортність – позитивне спілкування всіх студентів; • оптимістичність процесу виховання, віри в себе та свої можливості [3].

У застосуванні засобів фізичної культури для студентів значна мотиваційна сторона. Мотивація має опрацювання самих мотивів у студентів. Мотивацією для молоді стають спортивні та підтягнуті фігури, зняття напруги та втоми, а також

досягнення успіхів у спорті. Для формування мотиваційного ставлення до спорту необхідно враховувати багато психолого-педагогічних умов: бажання та фізичну можливість студентів до зайняття певним видом спорту, професійні поради викладача з харчування та коригування ваги, які приносять видимий результат і тим самим стимулюють студентів на досягнення власної мети. Заняття фізичними вправами, що постійно повторюються, з поступово збільшуються навантаженнями більшою мірою стають потребою студентів [2].

Висновки. Отже, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання молоді є значущими у суспільстві, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку. Фізична культура формує інтереси та мотиви у веденні здорового способу життя, що є невід'ємним фактором у досягненні цілей у майбутній професійній діяльності молодих фахівців.

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 / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Тодорова В. Г., Бундзяк С. А.

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

Анотація. Формування рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, є важливим аспектом їхньої фізичної підготовки. Використання класичної хореографії у навчальному процесі дозволяє не тільки покращити фізичні показники, але й сприяє розвитку естетичної культури, дисципліни та координації рухів. Дослідження акцентує увагу на позитивному впливі хореографії на формування рівноваги у дівчат, які займаються у групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки.