

**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 ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

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 № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

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

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 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

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

різноманітними. Обов'язково включати у навчальний план для учнів 7-8 класів рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, спрощені спортивні ігри. Ігрові засоби потрібно використовувати не тільки наприкінці основної частини уроку, але й у підготовчій частині комбінуючи їх із звичайними вправами, що використовуються для підготовки дитячого організму до фізичного навантаження. Використання ігрових засобів та методів не протиставляються звичайним засобам та методам, а дають змогу більш повно вирішити педагогічні задачі фізичної підготовки учнів 7-8 класів.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ОНАХТ

Струк Б. І., Павлюк О. В., Цапенко Л. М.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті розглядається проблема низької мотивації студентів технологічних факультетів ОНАХТ до занять із фізичного виховання. Визначені чинники, що сприяють формуванню мотивації студентів до системних занять фізичною культурою та спортом.

Актуальність. В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, зниження рухової активності, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійної діяльності. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язберігаючої освіти яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею якої є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Саме тому, для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя.

Оскільки навчання на технологічних факультетах ОНАХТ має свої особливості, що пояснюються специфікою ЗВО, то проблема формування мотивації до занять фізичною культурою на технологічних факультетах ОНАХТ є особливо актуальною.

Виклад основного матеріалу. Більшість студентів технологічних факультетів не мають стійкої мотивації до занять фізкультурою й спортом з кількох причин.

1. Бажання займатися в спортивних і спортивно-оздоровчих групах за вибраними видами спорту не завжди збігається з їхньою спортивною підготовкою. Тому що в спортивних секціях збірних команд академії виступають здебільшого спортсмени-кандидати в майстри спорту й першорозрядники.

2. Бажання займатися тими видами спорту або фізичними вправами, які не представлені серед спортивних секцій, що працюють на безкоштовній основі.

3. Слабкий інтерес до відвідування обов'язкових занять, включених у навчальний розклад з предмету “Фізичне виховання”.

4. Великі навчальні навантаження студентів технологічних факультетів, що пов'язано найчастіше з невмінням планувати свій навчальний час.

Проаналізувавши результати медичних оглядів студентів технологічних факультетів Одеської національної академії харчових технологій за 5 років ми

побачили, що стан здоров'я майбутніх фахівців харчового профілю постійно погіршується. Насамперед це пов'язано з тим, що специфіка праці майбутньої професійної діяльності фахівців харчової промисловості характеризується розумовою діяльністю з мінімальним фізичним навантаженням та підвищеною психоемоційною напругою, що призводить до психоемоційних перевантажень, гіподинамії і, як наслідок, погіршення здоров'я. Тому від студентів – технологів сучасні умови професійної діяльності вимагають озброєння здоров'язберігаючими знаннями, вміннями та навичками, які допомогли б їм підтримувати своє здоров'я на належному рівні. Більшість наслідків цієї професії пов'язані з тим, що вона характеризується відносно малою фізичною рухливістю протягом робочого дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави. Оздоровлення студентів – технологів повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвиток і вдосконалення рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності для підвищення працездатності.

Результати дослідження. У дослідженні, яке проводилось у 2019-2020 навчальному році, взяли участь 327 студентів 1 та 2-х курсів чотирьох технологічних факультетів Одеської національної академії харчових технологій.

Для визначення відношення до фізичної культури та спорту, рівня самостійної фізичної активності було проведено анкетування.

Було виявлено, що 42,6 % жінок та 39,4 % чоловіків самостійно займаються фізичними вправами 1 раз на тиждень, 40,2 % жінок та 50 % чоловіків – долучаються до фізичної активності 2-3 рази на тиждень, відповідно 14,8 % і 8,8 % респондентів займаються більше 3 разів на тиждень, а 2,4 % жінок та 1,8 % чоловіків взагалі нічим не займаються. Такі показники свідчать, що лише 55 % жінок та 58,8 % чоловіків усвідомлюють значущість фізичної

культури для їх здоров'я, активно систематично займаються спортом та достатньо мотивовані до цієї діяльності.

Серед мотивів, які спонукають їх займатися фізичною культурою 18,5 % жінок та 19,6 % чоловіків назвали «здобуття заліку та високого балу рейтингу», 9,6 % та 6,4 % респондентів відповідно визначили «потребу у русі», 27,4 % жінок та 21,1 % чоловіків окреслили важливість «зміцнення їх здоров'я», 2,8 % та 5,4 % респондентів – «досягнення високого рівня працездатності», 18,2 % жінок та 19,5 % чоловіків займаються для «покращення власної тілобудови», 7,4 % та 8 % респондентів – «для покращення загальної фізичної кондиції», 3,5 % жінок та 1,9 % чоловіків займаються через «звичку», 8,7 % та 8,8 % опитаних визначили мотивом «відчутну користь від занять», 1,8 % та 2,1 % студентів відповідно окреслили «можливість поспілкуватися», 2,1 % та 3,4 % студентів-технологів вказали «позитивне відношення до фізичної культури у колективі» та 0 % жінок і 3,8 % чоловіків головним мотивом занять назвали «приклад товаришів». Отже, як для жінок так і для чоловіків основними мотивами до занять фізичною культурою є зміцнення їх здоров'я, покращення власної тілобудови, здобуття заліку та високого балу рейтингу.

На питання «Які заходи могли б підвищити ваш інтерес до занять фізичною культурою?» 22,9 % студенти технологічних факультетів жіночої статі та 15,8 % чоловічої визначили «задоволення потреби у руховій активності», 38,2 % жінок та 29,1 % чоловіків – «заняття видами фізичної культури до яких є схильність», 20 % та 26,5 % респондентів відповідно окреслили «підвищення оздоровчої спрямованості цих занять», 4,4 % студенток та 5,8 % студентів вказали – «формування свідомої потреби у цих заняттях», 3,6 % жінок та 7,7 % чоловіків окреслили – «високу якість організації занять фізичною культурою», 2,4 % та 8,3 % осіб відповідно не змогли визначитися з відповіддю.

Зазначене доводить, що у сучасних умовах інтерес до занять фізичною культурою могли б підвищити заняття видами фізичної культури, до яких є схильність. Тобто студент має сам обирати ті види фізичної активності, які йому більш до вподоби і, відповідно, таке фізичне навантаження призводить до «ефекту задоволення від руху».

За допомогою анкетування ми з'ясували, що 76,2 % вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 22,3% опитаних дотримуються діаметрально протилежної думки.

Більшість опитуваних 74,4 % – отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях з фізичного виховання, 26,4 % – від товаришів, 15,8 % – з Інтернет сайтів та телепередач. Слід зазначити, що 62,7 % студентів займається фізичними вправами лише на занятті з фізичного виховання. Тому воно і є провідною формою роботи зі створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так, 57,6 % – респондентів цілком задоволені фізичним вихованням в ОНАХТ; 28,8 % – інколи задоволені, 10,2 % – не зовсім задоволені, 3,7 % – в основному не задоволені.

Результати опитування виявили, що 10,3% опитаних вважають, що академічні заняття з фізичної культури доцільно проводити щодня; 66,7% – що

чотири рази на тиждень, 21,3% – переконані, що достатньо двох занять на тиждень.

Найбільш бажаними для молоді є колективні, цілеспрямовані й емоційно насичені заняття, що спонукають до творчої активності та насичені ігровим змістом, але тільки 7,4 % студентів технологічних факультетів займаються в секціях, 71,6% – не беруть участі у спортивних змаганнях, що свідчить про їхню низьку фізичну підготовленість та відсутність у них інтересу до спортивно-масових і оздоровчих заходів. Лише 10,2 % студентів протягом всього періоду навчання 9 і більше разів взяли участь у змаганнях та спортивно-оздоровчих заходах на базі академії, 14,8 % – від 2 до 9 разів, це дуже низький показник, адже спортивна діяльність може і повинна використовуватись як ефективний спосіб організації виховної роботи.

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять. Цікавою для них є спортивні свята з використанням естафет, рухливих ігор, туристичні переходи уздовж берега моря зі спортивними змаганнями на пляжі, заняття з квесту, де потрібно виконати і фізичні вправи, і творчі завдання, натомість одноманітні завдання не викликають інтересу.

Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Однак значного зміцнення здоров'я студентів досягти не можна, якщо не розвивати у них мотивацію до рухової активності. Для цього необхідно, насамперед, подолати формальність занять з фізичної культури та спорту у ЗВО. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання.

Висновок. Для формування у студентів технологічних факультетів стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно:

- з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості;
- пропагувати фізичну культуру і спорт;
- стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні.

Також важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у подальшій діяльності за фахом.

Перспективи дослідження подальше корегування процесу фізичного виховання на технологічних факультетах ОНАХТ з використанням мотиваційно-ціннісних пріоритетів, тим самим підвищуючи його ефективність.

Література

1. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. -2008. -№ 1. - С. 139-145.
2. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 2. - С. 83-84.
3. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури /І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. - 2010. - № 1-2. - Том 1. - С. 605- 610.
4. Раєвський Р. Т. Здоров'я, здоровий спосіб життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, І. Д. Смолякова / Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. Науки: економіка, політологія, історія. – 2006. -№3(23). – С. 117 – 126.
5. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у в системі фізичного виховання вищого навчального технічного закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.12 – Теорія та методики навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І. Д. Смолякова. – К., 2010. – 21 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ЗАСОБАМИ ПАНТОМІМИ.

Маматова З. Р.¹, Теслюк Н. І.², Богатирьова М. В.⁴, Цховребова З. Л.³

ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, Україна.

ОНУ ім. І. І. Мечникова, Україна.

ПОДУ ім. А. А Тібілова, РПО. Республіка Південна Осетія.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна.

Анотація: Для удосконалення тренувань у художній гімнастиці широке застосування сьогодні знаходить пантоміма, та її методичні прийоми. Розвиток пластичності рухів дітей за допомогою методів пантоміми сприяє вихованню творчого ставлення до занять, стимулює пізнавальну активність тих, хто займається, допомагає розвивати навички управління жестами, рухом і мімікою, підвищує емоційний стан, виховує естетичний смак.

Актуальність. В наш час художня гімнастика характеризується постійним зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у обмежених параметрах часу і все це обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики [1].

Спортивна конкуренція у світовій та вітчизняній художній гімнастиці змушує звертати особливу увагу на подальше підвищення ефективності