

**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 ІV 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

спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Волкова Т. В., Гончарук В. В., Сергєєва Т. П.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Розглянуто питання та виявлено проблеми фізкультурної освіти студентів непрофільних закладів вищої освіти. Установлено, що інтеграція новітніх технологій у її зміст є чільним чинником забезпечення високоефективності процесу набуття студентами положень фізкультурної освіти.

Актуальність. У процесі навчання у ЗВО, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Формування у студентській молоді цінностей здоров'я, здорового способу життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин реалізується у процесі оволодіння студентами основами наукових знань фізкультурної освіти. Інтегрованим підсумком процесу фізичного виховання та його досягнутих результатів вважається якість фізкультурної освіти.

Доведено, що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на заняттях студентів фізичним вихованням, Вивчення спеціальних наукових робіт і публікацій з питань фізкультурної освіти студентів ЗВО свідчить про доволі ретельний розгляд в існуючих дослідженнях питань організації цього виду освіти. Зокрема у наукових розвідках вказано, що низький рівень теоретичної освіченості студентів неминуче позначається на рівні їхнього фізичного здоров'я. У той же час науковці єдині у думці, що стан фізкультурної освіти вимагає якісних змін її змісту у відповідності з вимогами сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Насамперед, вважаємо слушним узагальнити саме поняття фізкультурної освіти. Отож, на підставі інтегрування думок з цього приводу, вважаємо, що це цілеспрямований процес формування особистості для досягнення нею фізкультурної досконалості через розвиток індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб і здібностей. Основне завдання фізкультурної освіти – перебудова свідомості студентів.

Впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

Програма фізичного виховання у ЗВО регламентована змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, що, на жаль, не може повноцінно

вирішувати завдання фізичного виховання, інтелектуального і духовного розвитку студентів. У непрофільних закладах вищої освіти (ЗВО) систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з навчальної дисципліни "фізичного виховання" тільки один раз на тиждень, а така кількість, як відомо, жодного оздоровчого і, тим більше, розвивального ефекту не забезпечує. Окрім того, останні вимоги до навчальних планів ЗВО не сприятимуть позитивній динаміці у стані здоров'я студентської молоді і це негативно відобразатиметься на рівні її фізичної підготовленості. Таким чином, створюються умови, які суперечать вимогам і завданням навчального процесу з фізичного виховання у непрофільних ЗВО. Також, як показує практика, в не фізкультурних ЗВО країни в сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позанавчальний час займаються від 8 % до 22 % студентів.

Загальновідомо, що під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес формування гармонійно розвинутої особистості, який переважно базується на використанні фізичних вправ у комплексі з іншими засобами. Національна система фізичного виховання, головною метою якої є зміцнення здоров'я студентської молоді, у повній мірі не забезпечує реалізацію зазначеної мети. Із року в рік у ЗВО кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4 % на першому курсі до 14,5 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84 % до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування. У ЗВО України до спеціальної медичної групи кожного року зараховується від 5 % до 30 % студентів першого року навчання. Тому у сучасній системі освіти ЗВО є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців.

Курс фізичного виховання у непрофільних закладах вищої освіти передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів. На жаль, більшість закладів вищої освіти роблять нахил на власне наукову спрямованість студентів, на знання та їх орієнтовану складову. Низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентів, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ЗВО. Також може зростати велика ймовірність стресу, оскільки в умовах такого виду навантаження без занять фізичним вихованням та спортом може статися перенапруга мозкових клітин. Як наслідок цього, до кінця навчання у ЗВО фізична та загальна підготовка студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність – збільшується.

За останні роки обсяг навчального навантаження значно зріс, що обумовлює малорухомість, обмеження м'язових зусиль і є причиною захворювань різних систем організму. Крім того, можна сміливо стверджувати, що використання вільного від академічних занять часу витрачалось і витрачається більшістю студентів на роботу з комп'ютером. Більшість студентів не знають, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку, стану здоров'я та розуміння його покращання засобами фізичної культури і спорту.

До основних причин виникнення проблем, пов'язаних із погіршенням стану здоров'я студентської молоді можна віднести такі як: обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві; низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я та не сформовано ефективну систему стимулювання населення до збереження свого здоров'я.

Тому можна зробити висновок, що проблема фізичного виховання в системі студентської освіти – є досить актуальною в наш час, оскільки фізичне виховання та спорт – це здоров'я молодого покоління, про яке має дбати держава.

Однією із головних проблем є недостатня організація та побудова системи студентського фізичного виховання. Такий стан речей, переважно, обумовлений недостатньою кількістю часу, що відводиться на заняття а також практичною відсутністю використання на практиці методик, які б забезпечували необхідний тренувальний ефект з урахуванням рівня здоров'я молоді.

Неабияку роль також відіграє соціально-економічний фактор, який пов'язаний з недостатнім державним фінансуванням системи фізичного виховання, низьким рівнем життя більшості українських родин, малою популярністю серед студентської молоді занять фізичною культурою і спортом, також, погані екологічні умови також певною мірою обумовлюють низький рівень здоров'я більшості українців і значно знижують ефект від занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим назріла необхідність адаптувати навчальний процес до потреб молодого організму. Фізична культура не повинна бути лише навчальним предметом, до якого студент ставиться як до другорядного.

Процес формування змісту фізкультурної освіти залежить від ряду чинників. Насамперед слід зробити процес фізичного виховання необхідним для кожного студента, не послаблюючи при цьому орієнтацію на задоволення суспільних потреб у працеспроможних фахівцях. Визначено, що фізкультурна освіта сприяє стимулюванню студентів до занять фізичними вправами, прискорює процес фізичного вдосконалення й є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Також буде сприяти підвищенню ефективності фізкультурної освіти розробка змісту і технологій фізкультурно - оздоровчої освіти студентів на основі інтеграції у цей процес новітніх інноваційних технологій.

Чільним напрямом реалізації інноваційного підходу у фізкультурній освіті студентів є використання індивідуалізації та диференціації навчання, вибору видів фізичної активності, відповідних соціально-психологічному та морфофункціональному статусу студентів, стилю та способу їхнього життя. Такий підхід зумовлює постійне оновлення фізкультурно-оздоровчої освіти та забезпечує її випереджальний характер.

Одним із важливих напрямів упровадження новітніх технологій у фізкультурно-оздоровчу освіту є використання комп'ютерних технологій. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок - характерні переваги цих технологій, котрі зумовлюють доцільність їхнього застосування. Інформаційно-комунікаційні технології активно впливають на процес оволодіння фізкультурною освітою студентів, оскільки змінюють схему передавання знань. Вони пов'язані із застосуванням комп'ютерів і телекомунікацій, спеціального устаткування, програмних та апаратних засобів, систем обробки інформації, тощо. Вважається, що застосування комп'ютерів у фізкультурній освіті призводить до появи нового покоління інформаційних освітніх технологій, що дають змогу істотно підвищити якість фізичного виховання. Таким чином, нові інформаційні освітні технології на основі комп'ютерних засобів дають можливість значно підвищити ефективність фізичного виховання студентів.

Висновки. Фізкультурна освіта у фізичному вихованні студентів непрофільних ЗВО, як активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових умінь і навичок, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, яке реалізується через спеціальні технології.

За результатами проведеного дослідження встановлена необхідність модернізації змісту фізкультурної освіти, якість якої виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання, на основі інтеграції у її зміст новітніх технологій. Застосування новітніх технологій у формуванні змісту фізкультурної освіти студентів є провідним чинником досягнення ефективності фізкультурної освіти.

Перспективи подальших досліджень передбачають створення авторських програм фізкультурної освіти студентів закладів вищої освіти.

Література.

1. Безгребельна О., Цьовх Л., Череповська О., Череповський Д. Сучасні технології у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 5(75)16. С. 10– 13.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 389-432.
3. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. та ін. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. К.: УБС НБУ, 2012. 270 с.

4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. К.: УБС НБУ, 2012. 402 с.

5. Корягін В. М., Блавт О. З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №3 С. 3–7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.

6. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід): монографія. В. В. Приходько, В. О. Салов, С. А. Чернігівська, В. М. Вілянський. Дніпропетровськ: НГУ, 2016. 325 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У АКРОБАТІВ

Марчук С. Й., Чустрак А. П.

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних акробатів пред'являються високі вимоги до гнучкості та координаційних здібностей. Це обумовлює необхідність пошуку нових шляхів, за допомогою яких можна краще і швидше навчити дітей управляти своїми рухами [1-3].

Мета роботи: визначити ефективність комплексу спеціально підібраних вправ для розвитку гнучкості і координації рухів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес акробатів 7-10 років.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості і координації руху з допомогою комплексу спеціальних вправ.

Завдання дослідження: На основі аналізу наукової та методичної літератури, вибрати комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості і координації рухів акробатів та перевірити його ефективність у педагогічному експерименті.

В результаті проведеного експерименту, на базі гімнастичного клубу «Тріумф» в місті Одеса, протягом шести місяців, в якому приймали участь акробати групи початкової підготовки (дівчата 7-10 років), виявлено деякі кореляційні зв'язки між показниками гнучкості та координаційними здібностями. Наприклад, слабкий, недостовірний прямо-пропорційний взаємозв'язок між рухливістю в плечових суглобах (викрут) і здатністю до орієнтування в просторі (баланс) $r = 0,09$, ($P > 0,05$, таблиця 1). Найбільш сильний прямо - пропорційний взаємозв'язок отримано між рухливістю в плечових суглобах (викрут) і узгодженістю рухів (упор присівши – упор лежачи), коефіцієнт кореляції склав $r = 0,3$, але також ($P > 0,05$).