

**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

ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Мороз Т. М.

Олімпійський коледж імені Івана Піддубного, Україна

Анотація. У статті проведено аналіз наукової літератури щодо формування фізичної активності дітей шкільного віку як предмет наукових досліджень у вітчизняній літературі. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування організації процесу формування фізичної активності дітей шкільного віку. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив дати визначення поняття «рухова активність», а саме: це будь-які форми руху (ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом), які потребують енергії і є невід’ємною частиною способу життя й поведінки особистості та залежить від організації фізичного виховання, мотивації до занять, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді, а також, морфофункціональних особливостей організму. Використовуючи досвід численних науковців щодо питань формування фізичної активності дітей шкільного віку, дійшли висновку, що розвиток і здоров’я дітей шкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність може призвести до захворювання серцево-судинної та ендокринної систем організму дітей, а також сприяти затримці росту та розвитку, знизити адаптивні можливості організму дитини.

Актуальність. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стає проблема здоров’я нації у зв’язку з пандемією COVID-19, особливе значення має формування здорового способу життя та позитивного ставлення дітей шкільного віку до систематичної рухової активності школярів та вдосконалення фізичного виховання в навчальному процесі. У вдосконаленні змісту і організації фізичної освіти пріоритетними є напрями, які пов’язані із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне ставлення дітей і молоді до засобів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури [1, ст.73-76] свідчить, що постійна рухова активність і різноманітні м’язові навантаження необхідні для нормальної життєдіяльності дихальної, травної та серцево-судинної систем організму, розвитку психічних і психофізіологічних якостей дитячого організму. Про це свідчить і аналіз нормативних документів [3; 6] в яких вказано, що достатня рухова активність забезпечує максимальний оздоровчий ефект, оскільки є критерієм фізичної та духовної досконалості, а також невід’ємною складовою здорового способу життя особистості.

Погоджуємось з думкою авторів Е. Витун, В. Витун, [1, ст.73-76], що тривале і значне обмеження рухової діяльності людини призводить до негативних змін у психічних станах. Зокрема знижується розумова працездатність, функції уваги, мислення, пам’яті, послаблюється емоційна стійкість, швидше настає стомлення. Відповідно недостатність м’язової

активності може призвести до захворювання серцево-судинної та ендокринної систем організму дітей різного віку. У свою чергу, М. Лук'янченко [4, с. 38], виокремлює такі причини низької фізичної активності у дітей та молоді як: відсутність позитивних прикладів для наслідування з боку батьків, викладачів; нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.; зниження почуття безпеки дитини з боку батьків, що сприяє її обмеженому пересуванню у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, гуртків, секцій); нестача доступної для дітей інфраструктури біля їхніх помешкань, щоб уможливило заняття фізичною культурою і спортом та підвищило рівень їхньої фізичної активності загалом.

Рухова активність, фізичні вправи та спорт, як стверджує О. Ткачук [7, ст. 250], впливають на відновлення психічного здоров'я, а саме: підвищують психічну активність; сприяють інтенсивному розвитку психічних процесів (пам'яті, відчуття, контроль емоцій і поведінки, концентрації уваги пізнавальні функції і т. ін.) та виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності шляхом нормалізації показників гормонів, процесів метаболізму у тканинах тощо.

Проведений аналіз наукових джерел О. Аксьонової, О. Варуха, Е. Вільчковського, Н. Лебедева та інших показали, що рухова активність у фізіологічному аспекті здійснює позитивний вплив на формування опорно-рухового апарату, поліпшує роботу внутрішніх органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем дитячого організму. Автори стверджують що завдяки рухам відбувається зміцнення здоров'я, підвищення опірності та імунологічного захисту організму, підтримання працездатності, сприяння нормального росту і розвитку тіла та інтелектуальних процесів.

Таким чином, аналіз наукової літератури [1; 2; 4; 5] дав змогу визначити поняття «рухова активність», а саме: це будь-які форми руху (ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом), які потребують енергії і є невід'ємною частиною способу життя й поведінки особистості та залежить від організації фізичного виховання, мотивації до занять, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді, а також, морфофункціональних особливостей організму.

Слід звернути увагу на дослідження С. Грищенко і О. Шурубенко [2, с.35], які виокремлюють такі шляхи підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку: забезпечення функціонування моделі рухового режиму дітей (включає усі форми роботи у процесі фізичного виховання); раціональне поєднання різних типів занять з фізичної культури (використання стандартного та нестандартного фізкультурного обладнання); здійснення систематичного моніторингу стану фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей; забезпечення доступу дітей до різноманітного фізкультурного та спортивного обладнання; створення умов для формування у дітей навичок самоорганізації та самоконтролю і т.д..

Серед показників, що характеризують фактичний рівень фізичної активності дітей шкільного віку виділяються у першу чергу частота занять

фізичними вправами і тривалість інтенсивного фізичного навантаження [5], а також залученість школярів до різних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними напрямками досліджень з цієї проблеми у вітчизняній і зарубіжній науці являються: розвиток методик вимірювання фізичної активності (кількісні показники характеру, об'єму і інтенсивності); оцінка фізичної підготовленості та її взаємозв'язок із станом здоров'я, культурним розвитком; вивчення ефекту різних видів фізичної активності; аналіз рівня фізичної активності різних вікових груп населення; вивчення особливостей формування фізичної активності та її впливу на здоров'я; розробка нових методик проведення занять фізичними вправами з дітьми; вивчення діагностичної і прогностичної ролі тестуючих вправ для дітей; створення національних баз даних про здоров'я, фізичну активність і рухову підготовленість дітей та молоді.

Незважаючи на той факт, що вчені нашої країни і зарубіжні фахівці з усією очевидністю встановили позитивну роль регулярної фізичної активності як систематизуючого чинника, стимулюючого хороший стан здоров'я і різнобічний культурний розвиток, фактичний її рівень у підростаючого покоління нині далекий від оптимального.

Таким чином, рухова активність здійснюється в умовах фізичної підготовки і тренування, в процесі занять фізичними вправами обов'язкового і добровільного характеру. Структура рухової активності людини включає біологічний і соціальний компоненти, а її забезпечення є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків.

Література

1. Витун Е. В., Витун В. Г. Использование технологии развития критического мышления в процессе физического воспитания. Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 3 (164). С. 73–77.

2. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. Молодь і ринок. 2019. №9 (176). С. 32-37.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ в редакції від 01.01.2016р. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

4. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. Молодь і ринок. 2012. № 7. С. 35-39. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_7_9.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.

6. Розпорядження КМУ Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року № 1320-р від 9 грудня 2015 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719473>

7. Ткачук О. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т вищої освіти НАПН України, Київ, 2019. 274 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Іванчук Д. О.

Олімпійський коледж імені Івана Піддубного, Україна

Анотація. Проведено аналіз нормативних документів (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» і «Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації», Укази президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація») та наукової літератури щодо проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з населенням за місцем проживання. Проаналізовано проблему ефективності забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління і населення в цілому. Для досягнення мети і вирішення поставленого завдання дослідження використано методи аналізу, синтезу, порівняння, систематизації та узагальнення. Розкрито особливості організаційної діяльності в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання і відпочинку громадян. Визначено, що недостатньо уваги приділяється організації фізкультурно-оздоровчої діяльності людям, які проживають у гуртожитках, особам літнього віку, інвалідам та «важким» підлітками.

Актуальність. Збереження здоров'я нації, на сьогодні є об'єктивною необхідністю. Нині фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота з населенням в нашій країні зазнає ряд структурних і організаційних перетворень. Існує декілька об'єктивних передумов, через які науковці ведуть пошук нових напрямів, нових комбінованих форм і методів організації і проведення фізкультурної роботи з різними контингентами населення. Відчувається гостра необхідність у розробці сучасної структурно-функціональної моделі організації занять фізичними вправами для людей різного віку за місцем проживання, яка дозволила б добитися бажаної мети з найменшими тимчасовими витратами. Рішення сукупності вищеназаних проблем дозволить розширити наукові уявлення про фізкультурно-оздоровчу