

**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 V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

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 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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

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

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

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, 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 :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 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», 2021

Найбільш сприятливим часом для становлення техніки прийомів, при виконанні яких необхідно виявляти одночасно швидкість і точність рухів, є період з 12 до 14-ти років.

Дослідження особливостей дозрівання рухового апарату та вивчення вкладу здатності виявляти швидкість і точність у поєднанні до рівня майстерності юних футболістів дозволяє уточнити підбір методів для навчання техніки футболу. Комплексний підхід під час розгляду впливу віку, занять футболом та спортивного тренування на результати піддослідних дозволив виявити сенситивні періоди навчання окремим технічним прийомам.

Література:

1. Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. 135 с.

2. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовки футболістів високої кваліфікації в динаміці ігрового часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 3. С. 41–45.

3. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86) 17. С. 275–279.

4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2001. 320 с.

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ГОЛОВНА ФОРМА ПРОДУКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ

Гайова О.В., Севастьянов О.В.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

Анотація. Надано поняття «фізична рекреація». Проаналізовано ставлення студентської молоді до фізичної рекреації. Виявлені основні форми фізичної рекреації молоді. Наведено основні проблеми, які перешкоджають рекреаційній діяльності молодих людей. Деталізовані основні чинники посилення рекреаційного ефекту фізичної рекреації.

Актуальність. Фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. У цьому зацікавлені не лише окремі індивіди, але й держава загалом, оскільки від того, як молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення на рівні державної політики.

Результати досліджень. Під фізичною рекреацією розуміють будь-які види рухливої активності, покликані відновити сили, використані в процесі професійної діяльності. Можливо виділити ряд суттєвих ознак фізичної рекреації:

- ґрунтується на руховій активності;
- як головні засоби використовує фізичні вправи;
- здійснюється у вільний або спеціально виділений час;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- надає оптимізувальний вплив на організм людини;
- має у своєму складі освітньо-виховні компоненти;
- носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу [3].

Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало українських та зарубіжних науковців [1; 2], які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини. У науковій літературі є відомості про зв'язки рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності молоді [4].

Значну увагу дослідники приділяють проблемі формування у студентської молоді потреби займатися фізичною культурою, вести оздоровчий режим рухової активності, доцільно складати графік праці та відпочинку [1, 2]. Однак слід звернути увагу на те, що поняття фізична рекреація та фізична культура не є тотожними. Специфіка фізичної рекреації полягає в тому, що вона є не суто виконанням фізичних вправ, але скоріше ігровою діяльністю, у якій превалюють фізична, рухова активність. Людина отримує задоволення від самого процесу виконання тих або інших фізичних вправ. Але це можуть бути не тільки фізичні рухи, а й оздоровчі процедури, різні форми товариських заходів, відвідування цікавих місць і т. ін.

Дозвілля становить 30-35 % вільного часу, але, за даними вітчизняних соціологів, лише 10-12 % людей вміють розумно організувати своє дозвілля, займаючись у спортивних секціях, культурно-освітніх установах.

Щодо студентської молоді, то вони мають більше вільного часу, ніж працюючі фахівці, однак їхній вільний час не завжди можна назвати рекреаційним.

В ході дослідження структури дозвілля студентів було опитано 80 респондентів віком від 16 до 18 року. Питання були такими: «Назвіть які види проведення дозвілля ви знаєте? Які активно використовуєте?» Найчастіше відповіді були: прогулянка в парку, відвідання клубу, спілкування з друзями, відпочинок вдома перед телевізором, комп'ютерні ігри. І лише згодом пригадувалися різноманітні види активного фізичного відпочинку: фітнес, баскетбол, волейбол, ранкова пробіжка, танці тощо.

Фізична рекреація з усього списку перерахованих видів відпочинку респондентів займала 26%. При цьому регулярно фізичною рекреацією займалося лише 17% опитуваних. Таким чином, респонденти в теорії підтримують активні види відпочинку, заняття спортом, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, однак на практиці виділяють надто мало часу для цього.

Поняття відпочинку мало асоціюється з рухливою діяльністю, скоріше молодим людям спадає на думку бездіяльність. Пасивному виду відпочинку надали перевагу 65% респондентів. Основними мотивами, які змушують молодих людей займатись активними видами відпочинку, були зміна загальних обставин та зняття стресу (23%). У всіх опитуваних фізична рекреація викликала позитивні емоції, і 100% респондентів вважають, що активні види відпочинку приносять користь для здоров'я і моральне задоволення. На запитання, яким видом занять бажає займатися студент у вільний від занять час, переважають такі мотиви: потреба в русі - менше 70%, розвага і радість - близько 60%, поліпшення здоров'я - 50%, активний відпочинок - 25-28%, зниження надмірної маси тіла - 26%, досягнення спортивного результату - 20%, спілкування з друзями - 18%

Серед інших цілей занять фізичною рекреацією можна назвати оздоровчі (покращення здоров'я, зняття втоми, всебічний гармонійний розвиток, виховання культури тіла, рухів, підвищення розумової та фізичної працездатності), комунікативно-виховні (спілкування, виховання культури поведінки, працьовитості, емоційна самоорганізація); організаторські цілі (оволодіння знаннями, умінням, практичними навичками суспільної фізкультурної роботи, пропаганда здорового способу життя, активного відпочинку).

Серед чинників, що спонукають до занять фізичними вправами, відзначені такі: знання про користь занять фізичними вправами - до 40%, відвідування та участь змагань різного рівня, шоу - до 20%. Характерно, що на становлення мотивів істотно впливає мікрооточення (вулиця, товариші), що знаходиться поза сімейним впливом.

Стимулами до занять активними видами відпочинку є задоволеність, в основі якої лежить відповідність змісту діяльності потребам в заняттях різними видами фізичної культури; та привабливість, де формування певної корисної мети для суспільства збігається з метою і інтересами особистості молодої людини, збільшення престижності активної фізичної діяльності. Окрім опосередкованих мотивів, існують і безпосередні мотиви - привабливість самої рекреаційної діяльності, її функціональний зміст.

Висновки. Наявність вільного часу та фізичної рекреації в ньому, є одним із основних факторів удосконалення та підтримання на високому рівні психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій. При розумному розподілі вільного часу, фізична рекреація займає близько третини від нього. Студентська молодь веде малорухливий спосіб життя, а тому ставиться дуже позитивно до будь-яких форм активного відпочинку. Усі мотиви, які спонукають їх займатися фізичною рекреацією,

можна умовно поділити на оздоровчі, комунікативно-виховні та організаторські. Під час дослідження було виявлено, що мотивацією до занять фізичною рекреацією для студентів головним є не оздоровлення організму, а насамперед, для самовираження, самовдосконалення та приємному проведенні часу.

Література:

1. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: учеб. пособ. А.В. Лотоненко. Воронеж: ВГПУ, 1995. 145 с.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2018. 260 с.

3. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.

4. Тихонов В.К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента. Гуманізм та освіта: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. 2008.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Пліс М.В., Вербовий Є.М.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

Анотація: У статті проаналізовано аспекти формування здорового способу життя у студентів закладу фахової передвищої освіти та особливості профілактики хронічних захворювань. Визначено основні сучасні ризики для здоров'я студентів.

Актуальність. Одне з головних стратегічних завдань національної освіти це виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність

Формування культури здорового способу життя у студентів має свої принципові відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер