

**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

Література:

1. Білогур В. Є. Світоглядні орієнтації студентів: тенденції змін у трансформаційному суспільстві. Монографія. Дніпропетровськ: Пороги. 2011. 311 с.
2. Сіренко Р. Р. Публічне управління суспільно-виховними процесами в українському соціумі на засадах здорового способу життя. Вісник НУЦЗУ. Серія: Державне управління. Харків, 2017. С. 244–252.
3. Шиян О. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді. Монографія. К., 2010. 296 с.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Дишель Г. О., Настаченко Д. В.

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

Анотація. В роботі наведено аналіз дослідження фізичного розвитку студентів першого року навчання. Обстеження проводилося на основі морфофункціональних параметрів та антропо-фізіометричних показників, спираючись на сучасні дані. Мета роботи – оцінити фізичний розвиток студентів першого року навчання для подальшого відстеження динаміки фізичного розвитку та порівняння з нормами вікової і статевої групи. Результати дослідження підтвердили відповідність фізичного розвитку студентів першого року навчання нормам вікової і статевої групи; дані, що ми отримали, можуть бути використанні для оцінки динаміки фізичного розвитку студентів в майбутньому.

Ключові слова: фізичний розвиток, студенти, фізичне навантаження, стан здоров'я, перший рік навчання.

Сьогодні одним із основних завдань, які стоять перед українським суспільством, є збереження та зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичної підготовленості. Більшість сучасних вчених відзначають наявність дефіциту рухової активності та зменшення можливостей займатися фізичною культурою та спортом. Внаслідок цього погіршується фізичний розвиток, фізична підготовленість і стан здоров'я як дітей та молоді, так і старшого покоління. З віком з'являються такі проблеми як: підвищення питомої ваги тіла, негармонійний розвиток, надлишок або дефіцит маси [3].

За останні роки відзначають погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти України [5], що може бути викликано навантаженням освітнього процесу у поєднанні зі способом життя студентів.

В дослідженні прийняли участь 133 студенти першого року навчання, всі вони були віднесені до основної навчальної групи фізичного виховання.

Антропометричне обстеження складалося з вимірювання довжини і маси тіла, окружності грудної клітки у стані спокою на вдиху та видиху, проводилося стандартним інструментарієм за загальноприйнятою методикою [1]. Вимірювання

життєвої ємності легень (ЖЄЛ) проводилося водяним спірометром; м'язова сила оцінювалась показниками кистьової та станової динамометрії. Для оцінки динаміки фізичного розвитку використовувалися індекс маси тіла, індекс Ерісмана, індекс Піньє, життєвий індекс, коефіцієнт пропорційності, відносна м'язова сила.

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла. Швидкість росту і розміри організму залежать від ряду генетичних, ендокринних і середовищних факторів. У обстежуваних довжина тіла стоячи дорівнювала $178,16 \pm 0,71$ см, довжина тіла сидячи – $93,23 \pm 0,3$ см.

Іншим узагальнюючим показником фізичного розвитку виступає маса тіла. На відміну від довжини тіла, цей показник коливається впродовж всього життя і в меншому ступені визначений спадковістю. Маса тіла залежить від харчування та калорійності їжі, а також від рухового режиму. Нами встановлено, що маса тіла у юнаків на першому році навчання становила $72,04 \pm 0,93$ кг.

Показник окружності грудної клітки (ОГК) вимірювали у стані спокою, на вдиху і на видиху. Так у студентів першого року навчання ОГК у спокої дорівнювало $92,23 \pm 0,5$ см, ОГК на вдиху – $98,52 \pm 0,45$ см, а показник ОГК на видиху мав значення $88,62 \pm 0,5$ см.

Іншим показником, що характеризує дихальну систему, виступає життєва ємність легень (ЖЄЛ). У обстежуваних студентів ЖЄЛ дорівнювала $4784,9 \pm 58,1$ л. Важливим є той факт, що життєва ємність легень може збільшуватися і за умов зростання маси тіла, і як результат впливу на функціональні можливості респіраторної системи фізичних навантажень.

Показники кистьової динамометрії (провідна рука) у студентів першого року навчання становили $50,4 \pm 0,75$ кг, динамометрія станова складала $121,26 \pm 2,79$ кг.

Для отримання найбільш достовірної оцінки фізичного розвитку юнаків-першокурсників нами також було проведено розрахунки масо-зростових індексів, життєвого індексу та силового індексу.

За індексом Піньє, тобто за індивідуально-конституційною належністю, студенти першого року навчання в середньому відносилися до відмінного брахіоморфного (33%), доброго мезоморфного (35%), слабкого мезоморфного (14%), середнього мезоморфного (11%), та доліхоморфного (7%) типу тіло будови.

Тенденція до гармонійного фізичного розвитку була відмічена під час аналізу даних показника індексу маси тіла (ІМТ), була наявна відповідність маси тіла до довжини тіла, до віку та виду діяльності обстежуваних. За показниками маси тіла студентів першого року навчання у 76% виявлено нормальну вагу тіла, у 17% – недостатню вагу тіла, у 5% зафіксовано дефіцит маси тіла, а у 2% – її надлишок.

За показниками коефіцієнту пропорційності 42% студентів першого року навчання мають нормальні пропорції, у 37% цей показник знаходиться вище норми, а у 21% – менша норми.

За індексом Ерісмана у 50% обстежуваних відзначено недостатній розвиток грудної клітки.

Для поглибленої характеристики функцій зовнішнього дихання було розраховано життєвий індекс, який належить до критеріїв резерву функцій зовнішнього дихання і відповідає відношенню показника ЖЄЛ до маси тіла. На першому році навчання цей показник відповідає нормі у 44% обстежуваних, у 37% він більше норми, для 19% студентів життєвий індекс відповідає рівню нижче норми.

Для додаткової характеристики м'язової системи нами було використано розрахунок відносних м'язової сили провідної руки та станової сили. Так рівень розвитку сили м'язів ведучої руки юнаків знаходився на рівні норми лише у 22%, у 48% обстежуваних показник відповідає рівню менше норми, у 30% – вище норми. Під час розрахунків сили м'язів спини 83% характерний рівень менше норми, 12% – норма, у 5% першокурсників сила м'язів спини вище норми.

В значній залежності від анатомо-фізіологічних особливостей студентів знаходяться її функціональні можливості. Наразі світові вчені мають величезний практичний досвід і об'єм теоретичного матеріалу щодо особливостей фізичного розвитку людей будь-якого віку та статі в залежності від їх виду діяльності та навколишнього середовища. Надважливим для сучасної студентської молоді є відмінний фізичний розвиток та стан здоров'я.

В результаті дослідження довжини тіла маси та інших показників, визначено, що за середньогруповими даними фізичний розвиток студентів відповідає нормативним значенням для їх вікової і статевої групи [2].

За допомогою отриманих нами даних в майбутньому можливо відстежити динаміку фізичного розвитку студентів під час навчання у закладах вищої освіти, а також порівняти ці показники з даними минулих років і десятиліть.

Література

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. Том 1. С. 17–21.

2. Босенко А. І., Топчій М. С. Щодо інформативності індексу функціональних змін у характеристиці адаптаційного потенціалу // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я людини: теорія і практика», присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми: Сумський державний університет, 2017. С. 37–38.

3. Іванова О. І., Басанець Л. М., Белікова Я. С. Морфо-функціональний стан студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Гігієна населених місць 2012. № 60. С. 323–327

4. Пластунов Б. А., Ковалів М. О. Фізичний розвиток студентів-першокурсників вищих навчальних закладів і чинники, що його формують // АМЛ XXI. 2015. № 1. С. 66–74.

5. Сисоєнко Н. В., Поперечний П. Г. Динаміка фізичного розвитку студентів 17–20 років центрального регіону України // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2016 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Рекламсервіс, 2016. С. 80–83.

6. Топчій М. С., Босенко А. І., Дишель Г. О. Факторна структура функціональних можливостей юнаків 17–21 років // Вісник Черкаського університету. 2017. № 2. С. 75–85.

7. Топчій М. С., Босенко А. І., Орлик Н. А. Функціональні можливості юнаків 17–21 років, за даними тестування навантаженням зі змінною потужністю // Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 6 (8). С. 188–195. DOI: 10.26693/jmbs02.06.188.

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Башавець Н.А., Старікова К. В.

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

Анотація. У тезах розглядається визначення понять «компетентність», «компетентнісний підхід» у сучасній науковій думці. Запропоновано перелік основних компетентностей, якими має володіти майбутній учитель фізичної культури. Визначено та обґрунтовано поняття професійна компетентність.

Актуальність. Реалізація сучасних завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи залежить від рівня професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічними закладами вищої освіти. Вища педагогічна освіта спрямована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, професійної підготовки фахівців, які мають визначати темпи й рівень науково-освітнього, соціально-культурного та економічного прогресу; на формування інтелектуального потенціалу нації та всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства.

У якості нового парадигмального підходу, що може сприяти подоланню знанневих орієнтацій вищої освіти, підготовці цілісної, освіченої, духовно багатой, інтелектуально зрілої, відповідальної особистості, здатної розкрити власну індивідуальність у процесі професійної самореалізації як вчителя запропонований компетентнісний підхід.

Впровадження компетентнісного підходу в Україні є надзвичайно важливим і актуальним питанням. На сьогоднішній день існує багато трактувань змісту поняття «компетентнісний підхід». Акцент при цьому робиться на те, що компетентнісний підхід повинен забезпечувати як особистісний, так і професійний розвиток педагогів, сприяти підвищенню рівня їх соціально-професійної мобільності та конкурентоспроможності.