

**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

компенсаторных механизмов через рецепторный аппарат кожи и точки иглоукалывания [4]. Для корректирующего воздействия ЭМВ важное значение имеет их интенсивность и зона, на которую они влияют.

Так электромагнитно-волновое влияние на мышцы бедра, голени у игроков волейбольной команды доказало наличие положительного эффекта. В случаях, когда применяли ЭМВ-методику, обследованные спортсмены отмечали отсутствие ощущения крепатуры и повышение тонуса мышц голени.

Такие положительные изменения, скорее всего, связаны с улучшением микроциркуляторного кровообращения в мышцах и успешного удаления лактата. В целом полученные результаты свидетельствуют, что электромагнитные оздоровительные процедуры оказывают положительное влияние на состояние мышц и суставов и могут быть применены в качестве восстановительных процедур во время тренировочного процесса волейболистов.

Література:

1. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України [Текст] : навч.-метод. посіб. / п. ред. В. Бондаренко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

2. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів // Молодий вчений. 2017. № 3. С. 112–115.

3. Гуска М. Б. Відновлення та підвищення працездатності студентів у процесі занять силовими вправами // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 11 (66). С. 40–44.

4. Зубкова С. М. Биофизические и физиологические механизмы лечебного действия электромагнитных излучений // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2002. № 2. С. 3–9.

5. Павлов, С. Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 1. С. 23–26.

МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ

Лопатюк О. В., Захарова О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету,
м. Кропивницький, Україна

Анотація. Стаття присвячена одній з актуальних проблем підготовки майбутніх висококваліфікованих авіаційних фахівців, зокрема, формуванню у них фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Актуальність. Вхідження України до світового та європейського освітнього простору вимагає оновлення системи підготовки майбутніх фахівців на засадах компетентнісного підходу. Одним із найважливіших завдань, які стоять перед вищою школою, є розвиток та саморозвиток, виховання

відповідального ставлення до власного здоров'я, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів вищої освіти [4, с. 136]. Головним напрямом оптимізації освітнього процесу закладах вищої освіти залишається формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу здобувачів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю задля зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, враховуючи рівень фізичної підготовленості і психофізіологічної надійності кожного. Тому проблема формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів є актуальною.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини знайти своє місце і можливості до самоорганізації та самореалізації у новому глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складові частини людини. Загальна спрямованість на гармонійний розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність [1, с. 187].

У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності здобувача як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Таким чином, формування професійної компетентності майбутніх висококваліфікованих авіаційних фахівців є соціально значущою проблемою, а інноваційні процеси, що відбуваються в системі сучасної освіти, виступають механізмом розроблення нових цілей, змісту й технологій формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів у льотних закладах вищої освіти.

Обмеження рухової активності здобувачів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань. Систематичні заняття фізичними вправами піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [2, с. 38].

У льотному закладі вищої освіти навчальна дисципліна «Спеціальна фізична та психофізіологічна підготовка» за своєю суттю – єдина орієнтована дисципліна, що робить прямий, а не опосередкований вплив на здоров'я студентської молоді, орієнтована на формування її фізкультурно-оздоровчої компетентності у процесі спеціально організованої навчальної та позанавчальної рухової діяльності.

Основоположною ідеєю є те, що фізкультурно-оздоровча компетентність здобувачів забезпечує процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров'я, підтримання високого рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу життя, наявність умінь і навичок формування психофізіологічної надійності фахівця [3, с. 9].

Структуру професійної фізкультурного-оздоровчої компетентності

майбутнього авіаційного фахівця становить сукупність компонентів. Одним із них є мотиваційний. Зміст мотиваційного компоненту наповнюють професійно-значущі мотиви, установки і цінності, які спрямовують освітній процес на формування потреби в отриманні знань, навичок й умінь з фізичної підготовки; розвивають інтерес до занять; спонукають до самостійних занять фізичними вправами, які не входять до навчальної програми, але опосередковано впливають на майбутню професійну діяльність; розширюють кругозір, що сприяє удосконаленню, саморозвитку та самоактуалізації особистості.

Крім того, мотиваційний компонент сприяє розвитку мотивації як засобу передачі смислових установок та ціннісних орієнтацій. Правильне розуміння мотивації служить відповідною передумовою продуктивної роботи майбутнього авіаційного фахівця. Кожен мотив обумовлений потребою особистості. Саме потреби сприяють активізації майбутнього фахівця, визначають його поведінку, спрямовану на фізичне вдосконалення.

На нашу думку, важливим у фізичній підготовці є формування та розвиток внутрішньої позитивної мотивації до занять фізичними вправами, яка полягає у реалізації накопичених знань, умінь й навичок; інтересі до фізичної діяльності, стимулюванні розвитку фізичних процесів; усвідомленні ролі і практичного значення фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності.

Важливим чинником у формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності є оцінка здобувачем своїх фізичних здібностей впевненість у своїх можливостях виконувати визначене завдання. Віра у свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності. Слід зауважити, що необхідною умовою формування інтересу здобувачів до занять фізичною підготовкою є можливість надання їм самостійності та ініціативи. Задля оптимізації навчального процесу з фізичної підготовки необхідно домагатися стійкої мотивації, яка ґрунтується на потребах. До найбільш значущих видів мотивації для досягнення високих результатів можна віднести:

- мотивацію досягнення, яка зорієнтована на мету та певний результат, який можна досягти завдяки власним здібностям;
- мотивацію самоствердження, яка виявляється у прагненні здобувача ствердити себе у соціумі;
- мотивацію ідентифікації з іншою особистістю, яка виявляється у прагненні наслідувати кумира, авторитетну особистість;
- мотивацію саморозвитку, яка виявляється у прагненні до самовдосконалення, найбільш повної реалізації своїх здібностей та бажання відчувати свою компетентність;
- мотивацію самооцінки себе як професіонала [5].

Мотиваційний компонент відображує емоційне ставлення здобувача до занять фізичними вправами, сформовану потребу в накопиченні системи спеціальних знань, умінь та навичок, мотивів і переконань, які організують і спрямовують вольові зусилля, а також пізнавальну і практичну діяльність із залучення здобувачів до ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Також можна віднести до основних чинників формування

фізкультурно-оздоровчої компетентності усвідомлене внутрішнє сприйняття й активне використання у практичній діяльності знань, умінь і навичок. Це дозволяє краще усвідомити необхідні вміння і навички для досягнення бажаного успіху.

Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності сприяє зростанню творчої особистості, здатної до самостійного свідомого пошуку й аналізу необхідної інформації для отримання нового знання та досвіду. Володіння здобувачами означеною компетентністю уможлиблює в майбутньому під час професійної діяльності обирати оптимальні стратегії фізкультурно-оздоровчої роботи, нетрадиційні підходи, що спонукатиме його до активної фізкультурної діяльності та ведення здорового способу життя.

Мотиваційний компонент можна визначити як пріоритетний у процесі навчальної діяльності, оскільки від правильної організації цього компоненту залежить успіх подальшого фізичного самовдосконалення та готовності до професійного і особистісного саморозвитку

Література:

1. Гладощук О.Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 132–135.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир, 2009. 594 с.

3. Грибан Г. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир, 2016. Вип. 2. С. 18–25.

4. Журавський В. С., Згуровський М. З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. Київ, 2003. 200 с.

5. Манжелей И.В., Чернякова С.Н. Формирование физической компетентности бакалавров. *Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования*. Тюмень, 2016. Том 2, № 1. С. 270.

ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ В УКРАЇНІ

Ігнатенко А. І., Форостян О.І.

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

Анотація. Головною проблемою осіб з особливими потребами у всьому світі вважається відсутність адекватного доступу до освіти (як для дітей, так і для дорослих). Право на освіту є одним з фундаментальних прав, прописаних у Всесвітній декларації про права людини, а також у різних міжнародних і національних конвенціях і законодавчих актах.