

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

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

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

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

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

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

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.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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», 2022

комплексів вправ на силу дозволяє ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості та розвиток силових здібностей учнів профільних класів.

**Висновки.** Таким чином, за всіма вимірами виявлено суттєву динаміку. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що застосування підібраних нами комплексів вправ на силу дозволяє ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості та розвиток силових здібностей старшокласників.

Література.

1. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Башавець Н. А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 3К (97)18. С. 52-56

3. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. *Збірник наукових праць «Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка* Вип. 1 (157). Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 7-11 (серія Педагогічні науки).

## **ТОЧНІСТЬ РУХІВ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З ВОЛЕЙБОЛУ**

**Бобошко В. В., Старікова К. В.**

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

**Анотація.** Одним із основних питань теорії та методології спортивної підготовки є мета вдосконалення процесу навчання ефективним фізичним рухам в умовах інтенсивної спортивної діяльності [3].

**Актуальність.** Особлива складність вищезазначеної мети проявляється в таких спритних видах спорту, як волейбол, де тут елементарні фізичні навантаження залежать як від фізичних, так і від психічних процесів, а часто і від непередбачуваних рухів із різноманітною просторово-часовою структурою.

У теорії та методології навчання фізичним рухам у спортивній практиці наразі недостатня увага приділяється змісту проактивної, розвивальної підготовки [1]. У волейболі традиційна методологія тренувань переважно базується на переосмисленні фізичних рухів у чітко регламентованому контексті, а тренувальний процес має переважно репродуктивний характер і недостатньо враховує особистість та їх всебічну співпрацю. Це підтримує виконання фізичних рухів у конкретних особливих умовах та запобігає їх узагальненню та використанню у незвичайних ситуаціях. Волейбол являється найдоступнішим способом фізичного розвитку та підтримки здоров'я населення, тому волейбол практикується у всіх регіонах країни. Ця гра популярна серед людей різного віку, від дітей до людей похилого віку.

У волейбол грають у різних кліматичних та метеорологічних умовах, що сприяє фізичному загартовуванню, підвищуючи опірність та стійкість організму до різних захворювань [2].

Волейбол використовується як тренувальний засіб, і є одним з представників інших видів спорту, для розвитку базових рухових навичок, оскільки структура ігрової діяльності включає різні стрибки, рухи, зупинки, а також техніко-тактичні дії швидкості та сили.

Цілющі емоційні якості дозволяють використовувати саму гру, а також окремі елементи гри в м'яч як засіб активного розслаблення та зміцнення здоров'я [3].

Спритність визначається як, по-перше, здатність швидко обробляти нові рухи та, по-друге, здатність швидко перебудовувати рухову активність відповідно до раптово мінливого середовища.

Ми можемо розрізнити такі умови спритності: стандартні; незвичні, але зумовлені умови; імовірнісні умови; несподівані ситуації [5].

Сучасні аспекти управління тренувальним процесом в умовах загальноосвітніх закладів поки ще науково не розроблені.

Ряд дослідників у своїх працях розглядали теоретико- методологічне підґрунтя для вирішення різних питань ефективного навчання з точки зору різного психічного та фізичного змісту та орієнтації [4]. Сучасні вчені звернули увагу на проблеми у спорті та у тренуваннях фізичних рухів у волейболі, де відсутність досліджень з використанням теорії діяльності в освіті робить це дослідження досить актуальним.

Стосовно розвитку рухових якостей, поняття „методика” означає раціональне застосування відповідних фізичних вправ і адекватних методів їх виконання, з метою ефективного вирішення конкретної педагогічної задачі в окремому занятті і системі суміжних занять. Методика розвитку відповідної

рухової якості повинна передбачати точні вказівки щодо виконання у певній послідовності системи основних операцій, які сприяють позитивному вирішенню поставленої задачі. В основу методики розвитку рухових якостей покладено можливість та здатність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом дій, що регулярно повторюються, відбувається точне пристосування до характеру та сили дій, підвищуються функціональні можливості організму у цьому конкретному напрямі. Схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей:

1. постановка педагогічної задачі (яку якість розвивати) і видів потреб (оздоровчі, спортивні);
2. вибір відповідних вправ;
3. добір адекватних методів вправи;
4. визначення місця вправ в окремому занятті;
5. визначення тривалості періоду та необхідної кількості тренувальних занять;
6. визначення загальної величини тренувальних навантажень та їх динаміки у відповідності з закономірностями адаптації до тренувальних навантажень.

Сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей. Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову дію.

Численні дані спортивно-педагогічних і медико-біологічних наук дозволяють розробляти методики розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих і вікових особливостей людей. Знання психологічних, фізіологічних і біомеханічних передумов диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей – важлива складова частина професійної підготовки фахівця з фізичної культури. В онтогенезі людини найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якість припадає на дитячий та підлітковий вік. При досягненні статевої зрілості він зменшується, а з повним біологічним розвитком може набувати негативного характеру.

Характер взаємозв'язку між фізичними якість залежить також від рівня фізичної підготовленості. Чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки, чим вищий рівень розвитку фізичних якостей, тим слабкіші позитивні взаємозв'язки та більш можливе виникнення негативного перенесення. Проте широко відомий факт, що переважна більшість видатних спортсменів мають високі спортивні результати не тільки в обраному виді спорту, а і в багатьох інших, свідчить про те, що висока фізична підготовленість, яка досягнута у процесі спеціалізованого тренування, має досить широке позитивне перенесення. Вона значною мірою сприяє досягненню добрих результатів у процесі виробництва,

у побуті та інших видах рухової діяльності. Разом з тим цілком очевидно, що прямої залежності між загальним рівнем розвитку фізичних якостей і результативністю у специфічних видах рухової діяльності не існує. Саме цим обґрунтовується система спеціальної фізичної підготовки у спорті та професійно-прикладному фізичному вихованні. Природний розвиток систем організму дітей має чітку послідовність і циклічність: етапи прискореного розвитку періодично змінюються фазами уповільненого розвитку. Це стосується і рухової функції школярів.

В наукових дослідженнях та досвіді праці встановлено, що організм дітей у зазначені фази, етапи по-різному реагує на засоби ФВ. Одні і ті ж методи за однаковим обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження можуть дати різний педагогічний ефект. Він підвищується в період природного вікового прискорення темпів розвитку тієї або іншої рухової якості. Періоди прискореного розвитку тих чи інших рухових якостей називають чутливими (або сенситивними), а також сприятливими (або продуктивними).

#### **Література:**

1. Балан Б. О. Особливості підготовки студентських збірних команд до змагань. Педагогіка, психологія и медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту-2012. №1. -С. 13-16.
2. Айрапетьянц Л. Р. Спортивні ігри (техніка, тактика, тренування). Талья.: 2001. 136 с.
3. Анікіна Т. А. Вибрані глави з віковій фізіології: навч. Допомога. Казань :КГПІ, 2002. 187с.
4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. -207 с.
5. Бальсевич В. К. Перспективи розвитку загальної теорії і технологій спортивної підготовки і фізичного виховання (методологічний аспект). Теорія і практика фіз. культури. 2009. №4. С. 39-40.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Богатов А. О., Бочков. П. М.**

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

У статті актуалізовано питання формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, опанування якою необхідне як для здобуття вищої освіти, так і для успішної майбутньої професійної діяльності.