

**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

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.**

Державний 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.

Зміна освітньої парадигми орієнтує її на творчу ініціативу, самостійність, конкурентоздатність, мобільність майбутнього фахівця. Зміни, що відбуваються в галузі визначення цілей освіти, співвідносні з глобальним завданням забезпечення входження людини в соціальний світ, її продуктивну адаптацію у цьому світі, обумовлюють необхідність постановки питання забезпечення освітою більш повного, особистісно і соціально інтегрованого результату.

В якості загального визначення такого інтегрального соціально-особистісно-поведінкового феномену, як результату освіти в сукупності мотиваційно-ціннісних, когнітивних складових і виступило поняття «компетенція/компетентність». Саме це означало формування нової парадигми освіти.

У «Стратегії модернізації змісту загальної освіти» зазначено, що компетентність є «ключовим, своєрідним «вузловим» поняттям, оскільки воно, по-перше, поєднує інтелектуальний і навичковий складники освіти; по-друге, в понятті компетентності закладено ідеологію інтерпретації змісту освіти «від результату»; по-третє, ключова компетентність є інтегративною за природою, оскільки вона містить низку однорідних чи близьких умінь і знань, що належать до широких сфер культури та діяльності» [5].

Нове покоління галузевих стандартів вищої освіти, базоване на засадах компетентнісного підходу, дає загальні вимоги до властивостей і якостей випускників вищого навчального закладу як професійних особистостей у вигляді переліків компетенцій щодо вирішення певних проблем і задач соціальної діяльності, інструментальних, загальнонаукових і професійних компетенцій та системи умінь, що забезпечують наявність цих компетенцій [4].

На думку І. Боднарук, компетентність як характеристика професіонала, зазвичай використовується у словосполученні «професійна компетентність», яка як новий орієнтуючий вектор сучасної парадигми освіти щодо підготовки майбутніх фахівців має забезпечувати переосмислення досвіду їх підготовки, враховувати такі принципово нові підходи до її обґрунтування:

- розуміння необхідності обґрунтування методології формування професійної компетентності в майбутнього фахівця конкретної галузі в процесі його професійної підготовки у ВНЗ;

- пошук адекватних теоретичних засад щодо дослідження педагогікою, психологією, філософією освіти, соціологією, інформатикою та юриспруденцією педагогічних явищ, які стосуються формування професійних компетенцій у майбутнього фахівця в процесі його підготовки у ВНЗ;

- розуміння необхідності формування професійної компетентності фахівця як під час навчальної, так і позанавчальної роботи;

– вивчення, систематизація і творче використання позитивного національного та світового передового досвіду формування компетенцій майбутніх фахівців у ВНЗ;

– зміна стереотипів щодо сприйняття особистості майбутнього фахівця та усвідомлення необхідності формування його творчої, креативної, активної професійної позиції й основних видів компетентностей;

– інноваційне уявлення про місце, роль, завдання та функції сучасного фахівця в системі суспільних, виробничих і міжособистісних стосунків у професійній діяльності;

– розуміння необхідності принципово нової спрямованості педагогічних досліджень щодо підготовки майбутніх фахівців до ефективної, високо продуктивної професійної діяльності [1].

Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців розглядається науковцями як одна із засадничих умов модернізації професійної підготовки студентів у вищій школі і на основі світового досвіду та українських перспектив визначає освітню політику держави. На думку О. Пилипишина, система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молодої людини.

Важливість формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців підкреслюється тим, що їхня професійна діяльність здебільшого супроводжується малорухливим способом життя, активним використанням комп'ютерної техніки тощо.

Поняття здоров'язберігаючої компетентності розглядається як характеристика особистості тих, хто навчається, спрямована на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [3]. Основоположним принципом формування здоров'язберігаючої компетентності є активність студента в пошуку здоров'ятворчого сенсу професійної підготовки, тому завдання сучасних освітніх закладів – навчити зберігати і зміцнювати своє здоров'я шляхом здоров'язберігаючих технологій.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [2].

Застосування здоров'язберігаючих технологій та успішне володіння ними є важливим показником професійної компетентності сучасного викладача вищої

школи, який на нашу думку, повинен усвідомлювати свою виняткову роль, потенційні можливості та відповідальність за результати праці у забезпеченні цілісної компетентнісної освіти.

### Література

1. Боднарук І. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців як педагогічна проблема сучасної вищої школи. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України електрон. наук. фах. вид. Сер.: Педагогіка. Хмельницький, 2017. Вип. 3. URL: [https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik\\_3\\_2017\\_pdn.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik_3_2017_pdn.pdf)
2. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально педагогічному аспекті. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2006. № 2. С. 25–28.
3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики. К. : К.І.С., 2004. 112 с.
4. Методичні рекомендації з розроблення складових галузевих стандартів вищої освіти (компетентнісний підхід) / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України .Київ, 2013. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://iitzo.gov.ua/wp-content/uploads/2013/03/Методичні-рекомендації.doc>
5. Стратегия модернизации содержания общего образования. Материали для разработки документов по обновлению общего образования. Москва, 2001. С. 12–13.

## ПЕРЕДУМОВИ РІЗНОМАНІТНИХ ПОГЛЯДІВ НА ПРАКТИКУ КАРАТЕ

Богдан М. І., Богатирьов К. О.

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

**Актуальність.** Різноманітні прийоми захисту та нападу відомі із зародження людського суспільства. Первісні люди, які жили родами та племенами, з допомогою найпростіших знарядь добували собі їжу, полювали та захищалися від великих тварин. Подальший розвиток суспільства призвів до розпаду громад, виникненню між класових відмінностей та війнам. Способи ведення бою розвивалися і вдосконалювалися залежно від покращення зброї, проте, рукопашний бій був основним видом сутички протиборчих сторін.

Бойові єдиноборства зіграли значної ролі у розвитку людства. Можна стверджувати, що мистецтво бою стало одним із головних факторів виникнення, розвитку та збереження цивілізації. Зберегтися, а тим більше зайняти провідне становище, залишити свій слід в історії та культурі змогли лише ті народи, які розвивали бойове мистецтво