

**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

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПАРАДИГМА В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Борщенко В. В. Стришко А. С.

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

Анотація. Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, що сприяють затвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з навколишнім середовищем. Необхідність підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності й проблема збереження здоров'я студентів зумовили вибір теми нашого дослідження.

Актуальність проблеми формування навичок здорового способу життя насамперед визначається різким погіршенням здоров'я підростаючого покоління, що зумовлено соціальним, економічним, екологічним станом українського суспільства на сучасному етапі. З огляду на це, одним із найважливіших завдань вищої школи є підготовка майбутніх учителів, які здатні вирішувати питання збереження здоров'я як учнів, так і свого власного.

На жаль, сьогодні вища школа не лише не виконує завдання підготовки майбутніх учителів до здоров'язбережувальної навчально-виховної діяльності, а й проблема збереження здоров'я студентів стає все більш актуальною. У педагогів вищої школи відсутні чіткі орієнтири і реальні можливості для повномасштабної виховної роботи з метою збереження і зміцнення здоров'я студентів; відсутня універсальна сучасна педагогічна технологія оздоровлення студентів, що реально охоплювала б всі аспекти їхньої життєдіяльності і була спрямована на ефективне вирішення питання зміни образу життя й формування потреби в здоровому образі життя; відсутня можливість реального контролю й обліку стану здоров'я студентів; необхідно розробити теоретичні засади здоров'язбереження й ефективно використовувати їх в освітньому процесу вищого навчального закладу [1].

Одним із методологічних концептів, покладених в основу започаткованого дослідження обрано аксіологічний, що передбачає вироблення у майбутніх учителів позитивного ставлення до свого здоров'я і здоров'я вихованців як найвищої цінності.

Підвищення рівня здоров'я залежить передусім від самої людини, отже, завданням педагогів вищої школи є цілеспрямована, свідомою робота з

майбутніми вчителями щодо розвитку їхніх життєвих ресурсів, намагання зробити здоровий образ життя сутнісною характеристикою їхньої життєдіяльності. Зауважимо, що дотримання здорового способу життя впливає не лише на формування, збереження і зміцнення здоров'я, а й сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню та праці. Позитивно впливаючи на стан здоров'я особистості, на формування рис характеру (вольових, моральних тощо), здоровий спосіб життя допомагає долати навантаження (психічні, фізичні, емоційні), стресові ситуації, якими насичена діяльність учителя початкових класів, підвищує його працездатність.

З огляду на зазначене, вчителі, основним завданням яких є навчання і виховання учнів, повинні мати відповідну підготовку в галузі формування й збереження здоров'я своїх вихованців.

Отже, перед вищою педагогічною школою постає завдання не лише підготувати висококваліфікованих учителів, а й спрямувати їх на вирішення проблем збереження і зміцнення здоров'я, формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у школярів. Таким чином, акцентування у вищому педагогічному навчальному закладі на здоров'ї як найвищої цінності особистості, сприяти формуванню у студентів культури здоров'я, дотримання здорового образу життя, зміцнення фізичного, психічного, емоційного, соціального здоров'я.

Отже, науковці по-різному трактують поняття «здоров'я», проте, всі вони зауважують, що це явище багатомірне, оскільки містить декілька компонентів. Цілком погоджуючись з ними в тому, що індивідуальне здоров'я людини складається із психічного, фізичного, морального, духовного, соціального, додамо, що у структурі індивідуального здоров'я майбутнього вчителя початкових класів, на нашу думку, необхідно виокремити й таку складову, як професійне здоров'я [2].

Як видно, всі складові здоров'я взаємопов'язані та взаємозумовлені. Розглянемо сутність основних складових індивідуального здоров'я особистості майбутнього вчителя, формування і розвиток яких необхідно враховувати під час їхнього навчання у вищому педагогічному навчальному закладі.

Переконані, що важливою складовою індивідуального здоров'я є психічне здоров'я, яке насамперед виражається в астенічному й невротичному станах людині, депресії, вегето-судинній дистонії тощо. Саме такі патологічні стани характерні для професії вчителя. А це, у свою чергу, призводить до зниження рівня працездатності педагогів, погіршення стосунків з адміністрацією, колегами, дітьми та їхніми батьками, спричинює конфлікти в сім'ї.

Спираючись на вищезазначене, доходимо висновку, що психічне здоров'я – це сукупність настанов, якостей і функціональних здібностей людини, що дозволяє їй адаптуватися до довкілля і є необхідним у професійній діяльності вчителя загальної школи. Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливим звичкам, формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь.

Іншою важливою складовою індивідуального здоров'я особистості є фізичне здоров'я. Вважаємо, що без фізичного здоров'я неможливо здійснювати професійну діяльність, особливо педагогічну, оскільки навчально-виховний процес у загальноосвітній школі повинен бути спрямований на розвиток й удосконалення фізичних, рухових якостей особистості дітей.

Фізичне здоров'я – це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням усіх його органів, систем. Фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів максимальна адаптація; це стан росту й розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції, фізичний розвиток.

Підсумовуючи вищезазначене, доходимо висновку, що фізичне здоров'я майбутнього вчителя забезпечується позитивним ставленням до здоров'я як до загальнолюдської цінності, достатньою руховою активністю, раціональним харчуванням, дотриманням санітарно-гігієнічних навичок, а також визнанням необхідності занять фізкультурно-оздоровчими, спортивно-ігровими вправами, що сприятимуть не лише формуванню у них здоров'язбережувальних навичок і вмінь, зміцненню їхнього фізичного здоров'я, а й набуттю умінь організовувати відповідну здоров'язбережувальну діяльність у подальшій професійній діяльності.

Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини, тобто життя в певному людському суспільстві. Відмітними ознаками морального здоров'я, на думку С. Омельченко, є насамперед свідоме ставлення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя [3]. З огляду на зазначене під час навчання майбутніх учителів перед викладачами вищого педагогічного навчального закладу постає важливе завдання формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь, що сприятимуть збереженню і зміцненню морального здоров'я студентів. І одним із найважливіших завдань, які сьогодні повинна вирішувати школа, є формування моральних якостей учнів, що слугуватимуть фундаментом морального здоров'я.

Дуже близьким до морального є духовне здоров'я. Духовне здоров'я розуміється науковцями не лише як максимальний рівень самореалізації особистості, що характеризується автономністю, почуттям прекрасного, альтруїзмом, турботою про досягнення щастя, благополуччя і здоров'я для себе й для людей, які оточують, прийняттям відповідальності за долю світу. Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

З огляду на те, що поняття моральне здоров'я і духовне здоров'я близькі за своїм значенням, у дослідженні ми розглядатимемо моральнодуховне здоров'я, під яким ми розуміємо наявність у майбутніх учителів системи цінностей, настанов і мотивів їхньої поведінки у професійній діяльності, що передбачає формування відповідних здоров'язбережувальних навичок і вмінь, спрямованих на розвиток високої духовності людини і пов'язаних з такими загальнолюдськими цінностями, як добро, любов, краса і т. ін. і є передумовою їхнього самоствердження у суспільстві і професійній педагогічній діяльності.

Формування в майбутніх учителів навичок збереження професійного здоров'я, на нашу думку, є одним із найважливіших завдань вищої школи, зважаючи на те, що професійна діяльність учителя в умовах сьогодення, на жаль, не сприяє його здоров'ю.

Переконані, що значною мірою на такий стан учителів впливає й недотримання ними здорового способу життя, несформованість важливих здоров'язбережувальних навичок і вмінь, небажання опікуватися власним здоров'ям і т. ін. Це має негативні наслідки.

Так, недотримання вчителем культури здоров'я, здорового образу життя призводить до симптомів вигорання, які на думку С. Орленко, можна розділити на фізичні (втома, відчуття виснаження, часті головні болі, розладнання шлунково-кишкового тракту, надлишок або недостатність ваги, безсоння), психологічні та поведінські (робота стає все тяжчою, а здатність виконувати її – все меншою; відчуття образи й розчарування, провини, гніву, роздратованість; відчуття всемогутності – влада над долею учнів; підвищене почуття відповідальності за учнів; загальна негативна настанова на життєві перспективи; часте зловживання алкоголю тощо). Наслідками процесу вигорання є вкрай низька ефективність і продуктивність учительської діяльності, незадоволеність працею, значне погіршення здоров'я педагога.

Отже, професійне здоров'я учителя визначається як цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності.

Майбутні вчителі повинні достатньо чітко усвідомлювати цінність власного здоров'я й використовувати для його збереження і зміцнення весь арсенал сучасних педагогічних технологій. Проте, незважаючи на високі вимоги в умовах сьогодення до рівня здоров'я педагогів, воно характеризується низькими показниками.

Переконані, що формування свідомого ставлення до власного професійного здоров'я повинно розпочинатися під час навчання майбутніх учителів. На жаль, сьогодні в більшості вищих навчальних закладів не створюються необхідні умови, які сприяли б усвідомленню студентами значущості професійного здоров'я, недостатньо розроблені механізми формування в них здоров'язбережувальних навичок і вмінь, вироблення позитивного ставлення до здоров'я як до необхідної умови здійснення професійної діяльності, важливої професійної цінності.

Відтак, вища школа покликана не лише підготувати майбутніх учителів до здійснення професійної діяльності, а й сформувати навички здорового образу життя. Здоровий образ життя учителя загальної школи, на нашу думку, передбачає сформованість навичок повсякденної поведінки, що спрямована на збереження і зміцнення власного здоров'я (фізичного, психічного, морального, духовного соціального, професійного), дотримання ціннісних настанов щодо здоров'я і здійснення педагогічної діяльності, що ґрунтується на організації навчально-виховного процесу з урахуванням формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у школярів.

Підсумовуючи вищезазначене, ми доходимо висновку, що одним із головних завдань підготовки у вищій школі майбутніх учителів є формування ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей як найвищої загальнолюдської цінності, спрямування на здобуття відповідних знань, умінь та навичок, а також формування їхньої готовності до організації навчально-виховного процесу з упровадженням інноваційних здоров'язбережувальних методик, що передбачають формування й розвиток у дітей здоров'язбережувальних навичок і вмінь, дотримання ними здорового образу життя.

Література:

1. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності: дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Борис Тимофійович Долинський. Одеса, 2011. 399 с.
2. Коваль Л. В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи: технологічна складова. Монографія. Донецьк: Південний Схід, 2009. 375 с.

3. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.07 «Теорія і методика виховання. Київ, 2007. 20 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU

Бундзяк С. А.

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

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Створено методику оцінки рівноваги з використанням нестабільної опори для дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Експериментально доведено ефективність впровадження авторської методики у навчально-тренувальний процес спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Мета роботи: розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки. *Висновки:* перевірено ефективність розробленої методики для розвитку рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. В якості засобів розробленої методики використовувалися вправи на тренажері з нестабільною опорою BOSU.

Ключові слова: рівновага, спортивна аеробіка, нестабільна опора BOSU, етап спеціалізованої базової підготовки.

У складний період євроінтеграції України дуже важливим стає формування іміджу країни, одним з основних чинників якого є результати спортсменів на міжнародній спортивній арені та система підготовки спортсменів. Завдяки тенденціям розвитку спорту, починаючи із відродження олімпійського руху й до сьогодні, фундаментальні наукові знання системи підготовки спортсменів зазнали суттєвого удосконалення. Сьогодні практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя, ускладнення змагальних програм, правил змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ [1, 6].