

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор 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, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

людини під впливом його системи життєвих цінностей і включається в їх ряд. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особи, направлений на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності.

Література:

1. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).

2. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.

3. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.

4. Теорія та методика фізичного виховання. Т.2. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Тодоров П. І., Палашевський С.

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

Анотація У статті розглядаються засоби поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості молоді. Виявлення прямого зв'язку між оцінкою здоров'я молоді та регулярними заняттями спортом і фізичним вихованням, на які впливає наявність системи фізичного виховання.

Вступ. Проблема здоров'я завжди була однією з найактуальніших актуальні проблеми як на рівні наукового пізнання і на рівні буденної свідомості. Відповідно до річного звіту про стан здоров'я с населення, санітарно-епідемічну обстановку та результати системи охорони здоров'я України тривожні цифри підтверджують, що значна частина населення України веде нездоровий спосіб життя, зокрема, переважна більшість. На українців впливають такі фактори ризику, як куріння, зловживання алкоголем, нездорове харчування, відсутність фізичної активності та подібне. Тому збереження і зміцнення в здоров'я підростаючого покоління сьогодні є одним з актуальних проблеми. Вирішення цієї проблеми має високу соціальну значущість і є одним із найважливіших завдань держави, оскільки здоров'я дітей є фундаментальною основою формування здоров'я населення, трудового потенціалу країни і є фактор національної безпеки [1].

За даними ВООЗ, нездорове харчування та відсутність фізичної активності спричиняють майже 30% захворюваності та смертності від

неінфекційних захворювань, включаючи гіпертонію. Ця проблематика особливо актуалізувалась у другій половині ХХ століття як у світі в цілому і в Україні. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя є міждисциплінарною проблемою.

Виклад основного матеріалу. Розгляд сучасної інтегрованої міждисциплінарної концепції здоров'я, яке поєднує в собі психологічне і фізіологічне аспекти здоров'я людини. Інтегральна концепція не єдина одна з теорій здоров'я, тому що здоров'я вивчають дослідниками різних наукових дисциплін: медицина, фізіологія, анатомія, психологія, екологія, педагогіка та інші [4, 5]. Індивідуальне здоров'я має важливе значення стратегія і тактика зміцнення, збереження здоров'я та відновлення, де індивідуальні, вікові, статі, конституційні, виділено регіональні та соціальні показники здоров'я [1, 3].

Повне здоров'я є рідкісним станом для більшості людей загальний. Проте у молоді, яка є студентами, є підвищена опірність, відсутність дискомфорту, їх настрої і самопочуття добрі, вони сповнені бадьорості та сили, і обережні обстеження не може виявити певної аномалії [1, 2].

Здоров'я молоді – важливий показник майбутнього потенціалу нашої країни. Здоров'я – це фізичний ресурс для підтримки соціального капіталу, який може приносити дохід. Тому дослідження умов і факторів формування здоров'я молоді викликало великий інтерес у науковому середовищі. Одним із таких факторів є поведінка самозбереження. Це складна система взаємопов'язаних елементів, які безпосередньо впливають один на одного.

Термін «здоров'я» як стан організму, що дозволяє людині для реалізації генетичної програми в конкретній умови соціокультурного існування людини до максимальному обсязі [2, 3].

Охарактеризовано поняття «здоров'я» населення за сукупністю показників, у тому числі демографічних (народжуваність і смертність, середня тривалість життя), фізичний розвиток (морфофункціональний і біологічний розвиток, гармонійність), захворюваність (загальна, інфекційна), інвалідність (первинна, загальні), якість донозологічних станів (імунітет, активність ферментів) [4].

Формування здоров'я студентів під час навчання у ЗВО передбачає реалізацію низки напрямів, а саме:

- забезпечення реального здоров'я шляхом підвищення рівня адаптивності здатність організму захищати (або компенсувати) від негативного впливу або використовувати позитивне максимальний вплив на здоров'я (профілактика негативних ефектів і формування позитивних);

- створення сприятливого середовища шляхом скорочення негативних умов або створення умов для в максимальна реалізація позитивних властивостей в

 - фактор (пряма спрямованість на фактори здоров'я);

- забезпечення свідомого контролю за власним здоров'ям шляхом пропаганди здорового способу життя та валеологічного виховання;

- формування системи активного моніторингу здоров'я, що передбачає системне і систематичне вивчення в психологічні, фізичні та соматичні

складові здоров'я та активне використання отриманої інформації в процес валеологічного виховання.

Поліпшення стану здоров'я та рівня фізичної і функціональної підготовленості студента засобами фізичного виховання неможливо без урахування враховувати відповідні характеристики організму, а також отримання оперативної інформації про студентів стан за допомогою медико-біологічних методів дослідження пов'язане з низкою труднощів. Однак, вирішенню цієї проблеми можуть сприяти результати суб'єктивних показників, які, як правило, відображають стан організму студента і не вимагають значного матеріалу і витрати часу.

Найбільша ефективність оздоровчого навчання можна досягти, використовуючи основні методичні принципи (поступове і безперервне фізичне навантаження, адекватність фізична активність до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчої підготовки, ритмічного використання різних засобів), а також співвідношення часу, витраченого на розвиток фізичних якостей: 50-60 % загального часу приділяється загальній витривалості, 15-20 % – силі і силова витривалість, до 10 % – швидкість і швидкість витривалість, 5-10 % – гнучкість, 10-15 % – спритність [3].

Крім того, автори [2, 3] встановлюють межі фізичного навантаження залежно від рівня соматичного здоров'я учнів:

- для низького рівня: інтенсивність занять 40-50 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають ходьбу, повільний біг, плавання, силову витривалість і вправи на гнучкість; частота застосування в один заняття 5-7 разів по 10-30 хвилин; темп стабільний, пріоритетним методом є повторні вправи;

- для середнього рівня: інтенсивність занять 56-66 % максимально допустима частота пульсу; засоби включають швидка ходьба, повільний біг, стрибки, плавання, сила і швидкісна витривалість, вправи на спритність; частота нанесення та обсяг за один сеанс 5-7 разів на 15-40 хвилин; темп постійний, пріоритетний метод кругові тренування;

- для високого рівня: інтенсивність занять 70-80 % від максимально допустима частота пульсу; засоби включають вправи для розвитку швидкісно-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності, стрибків, плавання;

Кратність застосування та обсяг за один сеанс становить 3-5 разів за 10-50 хв; темп стабільний і змінний, пріоритетний спосіб - виконання вправи до останнього кінцівка.

Ми погоджуємося з дослідженням В. М. Лелека [4], що програмна стратегія фізичного виховання повинна бути на основі нової парадигми здоров'я, збагаченої знання в галузі біології та фізіології здоров'я, фізіології спорту, про встановлення причинно-наслідкові зв'язки між звичайною фізичною діяльністю, розумовою працездатності та психічного здоров'я з урахуванням психологічних особливостей особистості студента.

Ефективність організму людини можлива лише в умовах рухової активності, яка стримує негативні вікові зміни та сприяє довголіттю. Вибір

молоді між будь-якою формою пересування є однією з практик поведінки самозбереження. І тут спостерігаємо провідну роль спорту. Нам було цікаво дізнатися, яким видам спорту надає перевагу сьогодні молодь. Перш за все, хочеться відзначити, що лише 3% респондентів взагалі не займаються спортом. Найбільшій популярності серед студентів набули такі спортивні ігри, як волейбол, футбол і баскетбол. Загалом ними займаються 37,9% респондентів. Що відповідає їхньому гендерному розрізу (35,4% чоловіків і 64,6% жінок). Переважно це молоді люди. Друге місце посідає такий вид спорту, як плавання (28,1%). Плавання має оздоровчу та загартовуючу дію, що й зумовлює його популярність.

Не менш популярним був танець. Більш того, ними можна займатися не тільки в університетах, танцювальних залах і фітнес-центрах, але і вдома, використовуючи відео в будь-який зручний час. Бігом займаються 8% та 5,7% учнів відповідно. Приблизно однаковий відсоток учнів обирає гімнастику та теніс. Цим видам спорту віддають перевагу 5,2 та 6,7% студентів. Нам здалося парадоксальним, що силовими єдиноборствами займається невеликий відсоток респондентів. Лише 5,1% студентів займаються боксом і 4,4% карате. За статистично значущими значеннями йога посіла останнє місце. Цей вид спорту більш популярний серед людей зрілого, старшого віку, а серед молоді, як ми вже зазначали, більшою популярністю користуються динамічні та активні види спорту.

Логічним також було з'ясувати, що спонукає респондентів займатися спортом. Результати дослідження показали, що 67,7% студентів роблять це з метою оптимізації ваги та покращення форми тіла. Дві третини респондентів обрали варіант відповіді «бажання підвищити фізичну форму» і лише третина вибрала варіант «бажання зберегти здоров'я». Ці результати засвідчили, що молоді люди в першу чергу приділяли увагу естетичній складовій фізкультурно-спортивної діяльності, а вже потім розглядали її як одну із практик самозбереженої поведінки.

Висновки. Був виявлений прямий зв'язок між оцінкою їхнього здоров'я та регулярними заняттями спортом і фізичним вихованням, на які впливає наявність системи фізичного виховання в університетах. Регулярність занять спортом не залежить від статі респондента, тоді як розподіл сильно корелює зі статтю. Загалом ступінь залученості студентів до різних видів рухової діяльності досить високий.

Більше половини студентів зазначають, що їх рухова активність проявляється насамперед у фізкультурно-спортивному вихованні у ЗВО, що дозволяє зробити висновок, що система фізичної підготовки у ЗВО формує стійку практику систематичної рухової активності та сприяє розвитку поведінки самозбереження. Освітнє середовище в університеті є одним із найдоступніших майданчиків для популяризації здорового способу життя. Це також сприяє реалізації творчого, професійного та фізичного потенціалу сучасних студентів.

Література:

1. Андреева О., Садовський О. Структура та зміст технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 53–59.

2. Деделюк Н., Ковальчук Н., Ващук Л., Томащук О., Санюк В., Савчук С. Модель організації спортивнооздоровчої діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2018. № 1 (41). С. 46–50.

3. Кузнецова О., Зубрицький Б., Сініцина О. Визначення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу університету. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. № 3(31). 2015. С.147–152.

4. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип.118(2). С. 138–140.

НАПІВСФЕРА BOSU ДЛЯ КРУГОВИХ ТРЕНУВАНЬ: ВПЛИВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЖІНОК ВІКОМ ВІД 30 ДО 35 РОКІВ

Чехлата Л. О.

Дніпровський державний технічний університет, м. Дніпро, Україна

Анотація Фізична активність та спорт стають все важливішими складовими здорового способу життя сучасної жінки. Від здоров'я та активності жінки залежить її комфорт у побутових справах та якість повсякденного життя. Ми маємо на меті, розглянути вплив кругових тренувань за допомогою напівсфери Bosu на покращення загального рівня фізичної підготовки жінок, вікового діапазону 30-35 років, на основі наукових досліджень.

Ключові слова: жінка, кругове тренування, напівсфера Bosu, фізична підготовка, розвиток, показники.

Актуальність У сучасному світі на показники здоров'я жінок впливають багато факторів. Малорухомий спосіб життя, сидяча або відділена робота, вагітність, декретна відпустка, відображаються на самопочутті, зовнішньому вигляді та відчутті внутрішньої рівноваги кожної жінки. Для нормалізації самопочуття та підвищення якості життя сучасної жінки створено багато різних напрямків фітнесу.

На сьогоднішній день у практиці фізкультурно-оздоровчих занять з жінками 30-35 років застосовується надзвичайно широкий арсенал фітнес програм, більшість із яких, має досить вузький спектр дії. У той же час, фахівці в галузі фізичної культури та спорту говорять про необхідність застосування з людьми старше 30 років таких фізкультурно-оздоровчих фітнес програм, що характеризуються комплексним впливом на організм тих, хто займається. У