

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
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 ІІІ МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

4-5 листопада

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2019

УДК 370.15+371.302.81+613

С916

*Друкується згідно з рішенням ученої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 3 від 25.10.2019 р.*

Голова оргкомітету:

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

Заступник голови оргкомітету:

Форостян О.І., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Університету Ушинського.

Редакційна колегія:

Сущенко Л.П., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

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

Босенко А.І., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри біології і охорони здоров'я Університету Ушинського;

Долинський Б.Т., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Університету Ушинського;

Врублевський Е.П., професор кафедри спорту і зміцнення здоров'я Зеленогурського університету. Зелена Гура, Польща;

Сєвдалєв С.В., кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Бобошко В.В., кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Університету Ушинського;

Чустрак А.П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Університету Ушинського;

Подгорна В.В., кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – секретар;

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 : матеріали III Міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.) / редкол. : П. Б. Джуринський, О. І. Форостян [та ін.].– Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. – 200 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

Вишняков В. М., Каверіна О. А., Семенюк Л. В. Здоровий спосіб життя – основа виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти.....	50
Демідова О. М., Єлісєєва Д. С., Стогній В. О. Вплив занять з плавання на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку	56
Джуринський П. Б., Богатов А. О., Дегтярь М. О., Д'яченко О. В., Ковальова Т. М., Кучеренко Г. В., Саламаха М. І., Шерстюк А. О. Розвиток функціональних систем організму підлітків під час фітнес-тренувань.....	62
Павлюк О. В., Сергєєва Т. П., Болтоматіс Д. В. Педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.....	65
Струк Б. І., Волкова Т. В., Гончарук В. В. Виховання у студентів ОНАХТ валеологічних цінностей у процесі спортивно-масової роботи.....	72
Троць Л. П. Формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ДНЗ засобами фізичного виховання	78
Форосян О. І., Наконечний І. В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі	81

ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ І МОЛОДІ

Башавець Н. А., Савельєва В. В. Проблема виховання гнучкості засобами художньої гімнастики у дівчат 5-8 років	87
Богатов А. О., Мунтян Е. В. До питання адаптації змішаних бойових мистецтв відповідно гуманістичним принципам дитячо-юнацького спорту	92
Бондаренко О. В. Аналіз програм з бодібілдингу для підлітків.....	96
Доценко А. С. Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики.....	100
Дроздова К. В., Додосєва А. С., Пустомельник Д. С. Влив засобів змішаних бойових мистецтв на фізичний та функціональний стан підлітків 15-16 років.....	105
Івченко О. М. Вплив гендерних особливостей у спорті.....	110

4. Мартинів О. М. Аналіз стану готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження / Олег Михайлович Мартинів // Науковий вісник Ужгородського національного університету: наук. журн. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. – 2013. – № 28. – С. 100–103.

5. Сергєєва, Т. П. Формування у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до власного здоров'я [Текст] / Т. П. Сергєєва, О. М. Кананихіна // Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі : матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції, 22 березня 2018 року. – Суми : [СумДПУ ім. А. С. Макаренка], 2018. – С. 19–25.

ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ

Струк Б. І., Волкова Т. В., Гончарук В. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Стаття присвячена вирішенню проблеми виховання у студентів валеологічних цінностей у процесі спортивно-масової роботи. У роботі визначено спортивно-масову роботу як спеціально організований процес організації спортивно-масових заходів, спрямований на залучення студентської молоді в фізкультурну діяльність та формування у них ціннісної установки на здоровий спосіб життя.

Актуальність. Актуальною проблемою системи фізичного виховання закладів вищої освіти є масове залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою. Водночас, сьогодні, наша держава не достатньо приділяє уваги розвитку масового фізкультурного руху.

Покоління студентів, яке сформувалося в нинішній час, відрізняється низьким рівнем здоров'я і фізичної підготовленості. З кожним роком зростає число студентів, що займаються в підготовчих і спеціальних медичних групах. Здорових і практично здорових студентів стає все менше. Це зумовлено, насамперед, способом життя сучасної молоді.

У цьому контексті формування здорового способу життя і культури дозвілля студентської молоді має стати однією з

важливих сфер діяльності закладів вищої освіти.

Попри те, що останнім часом різко активізувався інтерес до різних видів спортивно – орієнтованої діяльності, зростає потреба молоді до активних форм відпочинку, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлене питання організації спортивно-масової роботи як інструмента формування ціннісного відношення студентів до здорового способу життя. У зв'язку з цим, метою цієї статті є дослідження можливостей спортивно-масової роботи як інструменту виховання в студентів ОНАХТ валеологічних цінностей.

Результати дослідження. Нашими дослідженнями встановлено, що участь молоді в різних видах спортивно - орієнтованої діяльності активізувалася, що стимулює розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають тим цілям, які студенти зазвичай ставлять, займаючись фізкультурною діяльністю.

Доведено, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається підвищення життєвого тону. Вони переважно товариські, володіють більш високою емоційною стійкістю, енергією та оптимізмом. Серед таких студентів більше наполегливих та рішучих, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів властиве почуття обов'язку, сумлінності, зібраності. Вони успішно взаємодіють в роботі, що потребує наполегливості та зібраності, серед них частіше зустрічаються лідери.

Аналізуючи наукову літературу, виявили, що сьогодні не існує однозначного тлумачення поняття «спортивно-масова» робота. Зокрема, О. В. Салівон зауважує, що систему спортивно-масової роботи утворює масова фізкультурна діяльність людей у межах процесу фізичного виховання і самовиховання для загального фізичного розвитку і оздоровлення, вдосконалення рухових можливостей, поліпшення статури й постави, а також занять для розвитку фізичної рекреації. У визначенні, запропонованому вченим, основний акцент робиться на «фізкультурних» аспектах спортивно-масової роботи, ігнорується при цьому її загальна соціально-профілактична спрямованість.

Враховуючи, що спортивно-масова робота є однією зі складових компонентів формування фізичної культури студентської молоді, пропаганди і прищеплення навичок здорового способу життя автор доводить, що спортивно-масова робота – це активне проведення масових спортивних заходів задля поліпшення фізичної підготовленості студентів, виявлення сильніших спортсменів та залучення їх до різного роду змагань і успішних виступів у змаганнях різного рангу.

На нашу думку, спортивно-масову роботу необхідно визначати як спеціально організований процес планування та організації спортивно-масових заходів, спрямований на залучення студентської молоді в фізкультурну діяльність та формування у них ціннісної установки на здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей і психолого-емоційної стійкості. Таке визначення дає можливість розглядати спортивно-масову роботу як керовану педагогічну систему фізичного і фізкультурного виховання, а з іншого боку максимально розширити персональне поле учасників спортивно-масової роботи з урахуванням не лише факторів фізичного розвитку, але й факторів психолого-емоційного розвитку особистості.

Розглядаючи проблему взаємозв'язку між спортивно-масовою роботою і формуванням у студентів ціннісної установки на здоровий спосіб життя, необхідно зазначити, що сама ця цінність перебуває в полі взаємодії з цінностями фізичної культури. Вважаємо, що студент, усвідомивши, що фізична культура є для нього певною цінністю прагне зберегти її, що стає неможливим поза ціннісним відношенням до здорового способу життя, який є інструментом, що забезпечує можливість занять фізичною культурою.

У цьому контексті наголосимо, що за даними наших спостережень формування у студентів ОНАХТ ціннісного ставлення до здорового способу життя стикається із рядом суттєвих перешкод, до яких належить:

- впевненість у тому, що власне здоров'я є даністю, яка не потребує розвитку, лінощі, слабкий вольовий потенціал, байдужість;

- надмірне намагання сконцентрувати основні зусилля на процесі навчання, а фізична культура розглядається як елемент, що додатково ускладнює навчання;

- низький рівень обізнаності щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я;

- відсутність належного рівня мотивації до занять фізичною культурою, що є наслідком недостатнього інформування про роль спортивно-масової роботи.

Проведене нами опитування студентів I-II курсів щодо їх ставлення до різних форм та видів занять з фізичного виховання засвідчило, що лише 23,8 % студентів відвідували спортивні секції. Водночас виявлено, що 64,6 % респондентів, що не займаються спортом, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-оздоровчі заняття.

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається знаннями людини у галузі фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового способу життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей фізичної культури. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, коли їй особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, вимагає термінової мобілізації функціональних сил людини.

Мобілізаційні цінності фізичної культури мають валеологічну спрямованість: самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, потреба в постійному удосконаленні особистих фізичних кондицій.

До цінностей фізичної культури належать накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування його статури, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості. Саме фізичне виховання, як частина спортивно-масової роботи

має стати її важливою складовою, а формування у студентів ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя визначає її провідну роль у процесі валеологічного виховання студентів.

Водночас, сама спортивно-масова робота має більш широкі цілі ніж фізичне виховання – це виховання особистості через культуру за допомогою усвідомлення ціннісного потенціалу фізичної культури і власного здоров'я. Тобто ми розглядаємо спортивно-масову роботу, насамперед, як педагогічний процес спрямований на формування фізичної культури особистості і переконаності у необхідності розглядати здоров'я як безумовну цінність через різні форми діяльності.

Як основну складову спортивно-масової роботи, що дозволяє залучати широкі маси студентської молоді в фізкультурну та культурно-оздоровчу діяльність, ми розглядаємо спортивно-масові заходи. При цьому технологічною підставою спортивно-масової роботи виступають пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять, ефект задоволення і успіху.

Ми вважаємо, що формування у студентів ОНАХТ установок на здоровий спосіб життя може бути реалізоване через такі напрями спортивно-масової роботи:

- урізноманітнення фізкультурно-масових заходів спортивної та фізкультурної спрямованості та форм спортивних змагань;
- організація і проведення зустрічей з видатними спортсменами, демонстрація особливостей кожного виду спорту та безмежних можливостей людини, що сприятиме формуванню інтересу до спортивної діяльності;
- створення гуртків спортивної орієнтації, що дасть можливість долучитися до фізкультурного руху всім бажаним.

Студенти, залучені до спортивно-масової роботи в ОНАХТ, беруть участь у змаганнях різних рівнів (студентська спартакіада ОНАХТ, туристичний перехід по Трасі здоров'я, легкоатлетична естафета, футбольний марафон і т.д.).

Багатоступеневість внутрішньої системи змагань дає студентам змогу брати участь у змаганнях 10-15 разів протягом навчального року. Такій активності сприяє правильно укладений календар спортивно-масових заходів, добір доступних видів спорту та участь у них студентів із різним рівнем загальнофізичної підготовки.

Досить важливими є заохочувальні заходи під час підготовки та проведення обласних спортивних ігор закладів вищої освіти III-IV р.а. Ретельна підготовка учасників і місця змагань, урочисте їх відкриття та підбиття підсумків, вчасне висвітлення результатів в засобах масової інформації (на сайтах академії, газеті «Технолог») – усе це підвищує інтерес до фізичної культури та спорту.

Отже, в умовах закладу вищої освіти, масові фізкультурно-спортивні заходи сприятимуть вирішенню широкого кола завдань фізичного виховання, розвитку студентського спорту та впровадженню здорового способу життя. Окрім цього, вони є методом залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників до фізичної культури і спорту, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, виховання корисних рухових навичок і умінь, стимулювання інтересу до подальших занять фізичними вправами і спортом, вирішуючи тим самим проблему формування валеологічних цінностей у студентів.

Висновки. Враховуючи, що сучасна вища освіта трансформується на вимогах створення умов для соціального розвитку майбутнього фахівця, підготовки його до сучасних реалій життя та професійної діяльності, спортивно-масова робота виступає як один з основних компонентів виховання у студентів валеологічних цінностей.

Результатом освоєння валеологічних цінностей фізичної культури є самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища. Будучи підсистемою цілісного освітнього процесу, фізичне виховання також орієнтоване на виконання сучасного замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя і переносити значні фізичні, психічні та інтелектуальні навантаження.

Формування у студентів інтересу до здорового способу життя і ставлення до здоров'я як найважливішої цінності сьогодні є основними завданнями кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ.

Література.

1. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. № 2 (10). С. 50-55.

2. Максимчук Б.А. Теоретичні основи валеологічної підготовки студентів у процесі фізичного виховання. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2012. № 29. С 425-428.

3. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія та методика професійної освіти” / Т.С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 20 с.

4. Сабадаш В.І. Роль вищої школи у формування валеологічної культури майбутніх фахівців. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології, ХНТУ, 2014. С. 132-136.

5. Язловецький В.С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: [Навч. посібн.] / В.С. Язловецький, А.Л. Турчак. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив -Систем», 2010. – 312 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ДНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Троць Л. П.

Дніпровський транспортно-економічний коледж, Україна.

Анотація. У статті розглядається проблема формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя. Зазначенні основні групи здоров'язбережувальних цінностей та головні мотиви позитивного ставлення студентів до занять із ФВ.

Актуальність. Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальних цінностей в умовах сучасної освіти дадуть змогу збільшити інтерес студентів до занять з фізичного виховання, розширити коло їх фізкультурних інтересів, стимулювати прагнення вести здоровий спосіб життя.

Результати дослідження. Розуміння сутності здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій студентами є важливим та першочерговим завданням вищої школи, бо від стану здоров'я залежить рівень задоволення практично всіх