

**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 ІІІ 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**

## ЗМІСТ

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<i>Вербовий Є. М., Гайова О. В.</i> Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді.....	7
<i>Горовой В. А., Блоцкий С. М.</i> Потребности студентов в физкультурно-рекреационной деятельности .....	11
<i>Демідова О. М., Єлісєєва Д. С.</i> Вплив занять фізичною культурою на психологічний стан студентів ЗВО.....	15
<i>Джуринський П. Б., Гаркун І. І., Бурдюжа С. В., Захарченко Я. Е., Каліка М. С., Ковальова Т. М., Мунтян О. В., Радзімовський В. С.</i> Ключові поняття з теорії фізичної культури у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту .....	18
<i>Кізірян А. Г., Байло Г. А., Босенко А. І.</i> Використання елементів ударно-хвильового впливу у фізичному вихованні школярів .....	24
<i>Кучеренко Г. В., Аксентій Л. І.</i> Обґрунтування змісту програм з фітнесу для школярів 7-9 років у закладах додаткової освіти.....	28
<i>Халайджі С. В., Захлевська Т. В., Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.</i> Вивчення мотивації студенток ОНАХТ до оздоровчих занять у позанавчальний час .....	32
<i>Helena M., Podhorna V.</i> Features of physical education and physical education in France.....	35

### ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'Я- ЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

<i>Башавець Н. А., Кліщук А. С.</i> Проблема профілактики порушень плоскостопості в учнів початкових класів .....	40
<i>Богатов А. О., Бурдюжа С. В.</i> Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури .....	44
<i>Борщенко В. В.</i> Формування позитивного ставлення до здорового способу життя учнів основної школи .....	46

# ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ОНАХТ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Халайджі С. В., Захлевська Т. В., Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.  
Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація:** В статті за допомогою анкетування визначено найбільш значущі мотиви до оздоровчих занять фізичною культурою студенток ОНАХТ в позаучбовий час та надані рекомендації по створенню у ЗВО умов для їх реалізації.

**Актуальність.** В останні роки в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді. За даними щорічного медичного огляду на 100 студентів України виявлено більш ніж 90 захворювань різноманітного характеру. З праць Г. Кривошеєвої та З. Литвинової випливає, що 74 % студентів не відчують потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму [1, 2].

Багатолітня практика вузівського фізичного виховання показує, що воно в значній мірі сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовки студентів до подальшої активної життєдіяльності і професійної праці [3].

Але метою фізичного виховання є не тільки формування і зміцнення здоров'я під час академічних занять фізичною культурою у вузі, а й створення стійкої потреби до самостійних оздоровчих занять, потреби у фізичному самовдосконаленні і у період навчання, і після закінчення вузу, тобто зміцнення мотивації до рухової активності, підвищення інтересу до фізичної культури і спорту [4, 5].

В теперішній час збільшилась роль жінок в житті суспільства. Це потребує підтримання високого рівня їх функціональних можливостей. Однак питанню мотивації дівчат до занять фізичним вихованням у вузі в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги.

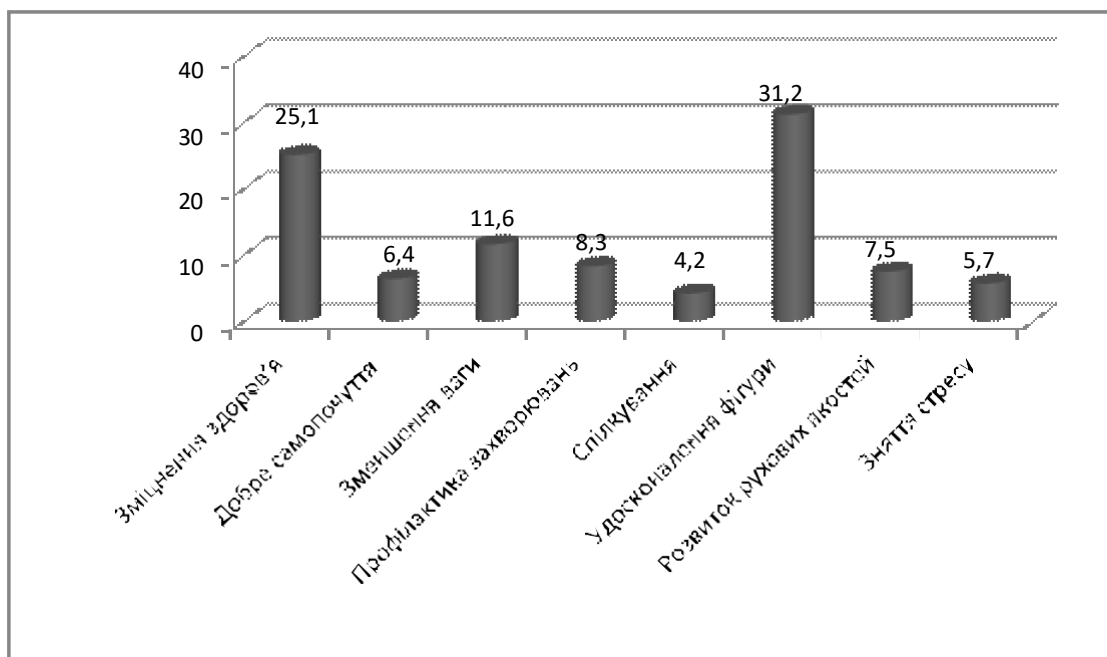
**Завданнями** нашого дослідження було визначити найбільш значущі мотиви до самостійних оздоровчих занять фізичною культурою в позаучбовий час.

Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи**: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося у вересні 2018 року з 142 студентками I курсу 4 факультетів Технологічного інституту харчової промисловості ім. М.В. Ломоносова, а саме: факультету товарознавства та технології харчової промисловості і продовольчого бізнесу, факультету технології зерна і зернового бізнесу, факультету інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу і факультету технології вина та туристичного бізнесу.

Студенткам було запропоновано 8 найбільш розповсюджених мотивів до додаткових занять фізичними вправами у вільний час: зміцнення здоров'я, добре самопочуття, зменшення ваги, профілактика захворювань, спілкування, удосконалення фігури, розвиток рухових якостей, зняття стресу.

Кожна з дівчат повинна була розташувати запропоновані мотиви за рейтингом від найвагомішого до самого неважливого для себе. Потім рейтинги кожного з мотивів підсумовувалися і вираховувався відсоток по кожному з мотивів. Результати досліджень наведені в діаграмі 1.



Діаграма 1. Рейтинг мотивів у відсотках

Проаналізувавши рейтинг запропонованих студенткам мотивів, ми отримали наступні результати. Домінуючим мотивом виявився мотив «Удосконалення фігури», якому віддали голоси 31,2 % опитаних дівчат. Це пояснюється тим, що бути стрункою і зовні привабливою – провідна потреба жінки, що є домінуючим мотивом до занять.

Другу позицію зайняв мотив під назвою «Зміцнення здоров'я». Йому віддали перевагу 25,1 % студенток, що пояснюється їх прагненням до покращення та збереження здоров'я засобами різноманітних фізичних вправ.

Третім за рейтингом з результатом 11,6% був названий мотив «Зменшення ваги». Це свідчить про те, що частина дівчат бажають схуднути і поліпшити свій м'язовий тонус.

Далі з невеликою різницею розташувалися за рейтингом мотиви «Профілактика захворювань» (8,3%), «Розвиток рухових якостей» (7,5%), «Добре самопочуття» (6,4 %), «Зняття стресу» (5,7%) і «Спілкування» (4,2 %).

### **Висновки та рекомендації:**

Основною мотивацією до самостійних оздоровчих занять для більшості студенток I курсу є потреба мати красиву фігуру і міцне здоров'я, а також можливість корегувати вагу.

Для залучення студенток до занять в позаучбовий час бажано створити у ЗВО умови для додаткових занять студенток в оздоровчих групах за різними оздоровчими фітнес-програмами: стрейчинг, пілатес, фітнес-йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробікою (за наявності басейну у вузі), в секціях спортивних ігор для початківців (волейбол, баскетбол, футзал).

Використання цих рекомендацій дозволить значно зміцнити стан здоров'я студенток і покращити їх фізичну підготовленість до подальшої активної життєдіяльності.

### **Література:**

1. Кривошеєва Г.П. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти»/ Г.П. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 стр.
2. Литвинова З.П. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. Пед. Наук: 13.00.01/ Литвинова З.Н. – Ставрополь, 2004. – 192 с.

3. Раевский, Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов/ Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

4. Лисяк В.М. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів/ В.М. Лисяк// Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Зб. наук. праць за ред. С.Є Єрмакова. – Х.ХІІІ, 2009. – №7. – С.92-95.

5. Гордієнко Ю.В. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в технічному вузі/ Ю.В. Гордієнко, О.В. Гордієнко//Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації ,спорту та туризму: тези доповідей на V Міжнародної наук.-практ. конференції 10-11 жовтня 2013 р. – Запоріжжя: КПУ, 2013.– С. 71-72.

## **FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION IN FRANCE**

Helena M.<sup>1</sup>, Podhorna V.<sup>2</sup>

School of Ferdinand Buisson, Angoulême, France<sup>1</sup>

State Establishment «K. D. Ushynskiy South Ukrainian National  
Pedagogical University», Ukraine<sup>2</sup>

**Annotation.** The article discusses the features of the development of sports in France; disclosed the role and place of physical education; described features of physical education at school; main directions of sports are selected taking into account the wishes of students.

**Keywords:** physical culture of France, physical education of France, development of physical education.

France has become the founder of many sports in Europe. It was in France at the end of the 19th century the National Olympic Committee appeared, led by the nobleman Pierre Coubertin, who revived the ancient Olympics in its new capacity with unofficial motto: «Sport instead of war!».

In the territory of France for the XX and XXI centuries, five Olympic Games were held – two Summer and three Winter [4].

In 2005, a project of new Sports Code was created in France, which includes the legislative and regulatory parts. The most changes of Code related to new sports sector – outdoor activities, including gyms, water sports, acrobatic parks, horseback riding in the mountains, paintball, golf.