

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

| | |
|--|----|
| 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., Болтомаїс 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 |

функціонального розвитку організму старших школярів 15-16 років.

У перспективі ми вбачаємо удосконалення та розробки нових методик з фітнесу для роботи з різними групами населення.

Література:

1. Джуринський П. Б. Основи оздоровчого фізичного виховання, фітнесу та здоров'я : [методичний посібник] / П. Б. Джуринський. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2007. – 41 с.
2. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури : [монографія] / Джуринський Петро Борисович. – Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. – 324 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.
4. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
5. Franklin B., Vanders L., Wrisley D., Rubenfire M. (2003). Aerobic requirements of arm ergometry: Implications for exercise testing and training. The Physician and Sportsmedicine, 11(10), 81-90.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ

Павлюк О. В., Сергєєва Т. П., Болтоматіс Д. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Стаття присвячена проблемі виявлення, теоретичного обґрунтування та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Актуальність теми. Сучасні економічні умови розвитку України, подальший науково-технічний прогрес, підвищують потреби суспільства в здорових трудових ресурсах.

Відтак актуалізується потреба в спрямованості професійної підготовки майбутніх фахівців на формування в них цілісного наукового світогляду з питань культури здоров'язбереження.

Особливої актуальності набувають питання збереження здоров'я для майбутніх фахівців харчової промисловості, що пов'язано з такими здоров'яруйнівними факторами, як гіподинамія, висока емоційна затратність і стресовість, робота з технікою, а також недостатньою підготовленістю до здоров'язбережувальної діяльності в процесі здобуття вищої освіти.

Однак, проблема формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції ще не знайшла достатнього відображення в психолого-педагогічній літературі. Таким чином, актуальність дослідження, недостатній рівень теоретичного та практичного вивчення проблеми зумовили вибір теми роботи.

Результати дослідження. Під формуванням культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції ми розуміємо процес, який вможливорює збереження й зміцнення здоров'я студентів, впливає на світогляд, змінює спосіб життя та враховує особливості майбутньої професійної діяльності.

З урахуванням вимог до підготовки майбутніх фахівців і галузевих стандартів конкретизовано основні наукові підходи до формування культури здоров'язбереження: системний, особистісний, аксіологічний.

Під міждисциплінарною інтеграцією розуміється взаємне проникнення змісту різних навчальних дисциплін і створення єдиного освітнього середовища, що забезпечить формування культури здоров'язбереження шляхом використання інноваційних педагогічних методів, засобів та організаційних форм навчання.

Міждисциплінарна інтеграція у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості передбачає врахування зв'язків між: філософським розумінням сутності здоров'я та проблем здоров'язбереження (дисципліна «Філософія»); знаннями в галузі здоров'язбереження в історичному аспекті (дисципліна «Історія української культури»)

та знаннями в галузі охорони праці, безпеки життєдіяльності (дисципліна «Безпека життєдіяльності»); знаннями, вміннями та навичками здоров'язбережувальної діяльності на заняттях з «Фізичного виховання».

Для визначення оптимальних педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості визначено компоненти (мотиваційно-світоглядний, когнітивно-змістовий, діяльнісно-операційний, регулятивно-рефлексивний), показники та рівні сформованості культури здоров'язбереження.

Мотиваційно-світоглядний компонент характеризує ієрархію цінностей особистості, ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'язбереження. Сформованість мотиваційно-світоглядного компонента визначається за такими показниками: стійкість ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження й успіх у майбутній професійній діяльності; сформованість потреби в поглибленні знань із питань здоров'язбереження.

Когнітивно-змістовий компонент характеризується сукупністю знань і уявлень студента в галузі здоров'язбереження в культурному, соціальному, духовному, психічному й фізичному аспектах. Показниками когнітивно-змістового компоненту визначено: обізнаність студента зі способами збереження здоров'я та уникнення професійних ризиків; володіння інформацією щодо профілактики захворювань, власного здоров'язбереження, здоров'язбережувальних технологій.

Діяльнісно – операційний компонент визначає активність студентів в оволодінні досвідом використання загальних і прикладних вмінь і навичок щодо здоров'язбереження. Показниками сформованості цього компонента визначено: вміння моніторингу свого фізичного здоров'я; навичок підтримки фізичної активності й організації здоров'язбережувальної діяльності.

Регулятивно-рефлексивний компонент культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості характеризує здатність адекватно оцінювати результати здоров'язбереження й корегувати на цій основі свою поведінку. До показників регулятивно-рефлексивного компонента належать:

розуміння студентами важливості саморозвитку в напрямі здоров'язбереження як запоруки власного здоров'я, здатність до аналізу та корекції результатів здоров'язбережувальної діяльності.

З огляду на окреслені показники виявлено рівні сформованості означеного феномена: високий, достатній, задовільний, низький.

Визначено та обгрунтовано педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції: забезпечення мотивації майбутніх фахівців на здоров'язбереження як світоглядного орієнтиру; використання методів міждисциплінарної інтеграції в професійній підготовці студентів з метою поглиблення їхніх уявлень і знань про здоров'я; розширення вмінь і навичок студентів щодо ведення здорового способу життя; організація самостійної здоров'язбережувальної діяльності студентів.

Перша педагогічна умова спрямовувалась на формування мотиваційно-світоглядного компоненту. У процесі реалізації цієї педагогічної умови на заняттях з фізичного виховання використовувалися комплекси професійно-прикладних здоров'язбережувальних вправ. Розширення світогляду з питань здоров'язбереження, підпорядкованих етнокультурним цінностям, здійснювалось у процесі вивчення дисциплін «Історія української культури» та «Філософія», що викликало зацікавленість студентів до вивчення проблеми в історичному аспекті.

Друга педагогічна умова базувалася на поглибленні знань і уявлень студентів про здоров'я (дисципліна «Безпека життєдіяльності»), що сприяло формуванню когнітивно-змістового компоненту культури здоров'язбереження шляхом використання лекцій-бесід, диспутів, зустрічей з лікарями, спортсменами, валеологічних конференцій та олімпіад, участі студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, залучення до здоров'язбережувальної діяльності, збагачення досвіду.

Реалізація третьої педагогічної умови передбачала опанування студентами практичних умінь і навичок

здоров'язбережувальної діяльності. На заняттях з фізичного виховання студенти набули вмінь моніторингу свого здоров'я, навички підтримки фізичної активності; на заняттях з безпеки життєдіяльності визначали власний ступінь розвитку вмінь і навичок ведення здорового способу життя.

Четверта педагогічна умова спрямовувалася на формування регулятивно-рефлексивного компонента культури здоров'язбереження. Це передбачало розробку студентами індивідуальної програми, котра характеризувала їхню здатність адекватно оцінювати результати здоров'язбережувальної діяльності й корегувати їх.

Аналіз результатів дослідження дозволив дійти висновку, що впровадження педагогічних умов у підготовку майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції сприяло підвищенню рівня сформованості їх культури здоров'язбереження. В ЕГ на високому рівні сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції збільшилася кількість студентів на 34,42%, а в КГ – на 3,49%. На достатньому рівні спостерігалися такі зміни: в ЕГ зменшилася кількість студентів на 27,05%, а в КГ їх кількість збільшилася на 3,49%.

На задовільному рівні в ЕГ кількість студентів збільшилися на 1,64%, а в КГ – зменшилася на 3,49%. А на низькому рівні простежуються такі зміни: зменшилася кількість студентів в ЕГ на 9,02, а в КГ – на 3,49%. Зазначені зміни відбуваються в обох групах, тільки в ЕГ дещо більше.

Таблиця 1

**Результати формування культури здоров'язбереження
майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах
міждисциплінарної інтеграції**

| Компонент и КЗЗ | Групи і етап контр. | Результати | | | | | | | | СП |
|------------------------------|---------------------------|------------|-------|-----------|-------|-------------|-------|---------|------|------|
| | | Високий | | Достатній | | Задовільний | | Низький | | |
| | | КС | % | КС | % | КС | % | КС | % | |
| Узагальне ні показники | КГ-ВК | 21 | 24,42 | 30 | 34,88 | 29 | 33,72 | 6 | 6,98 | 3,77 |
| | КГ-ПК | 24 | 27,91 | 33 | 38,37 | 26 | 30,23 | 3 | 3,49 | 3,91 |
| | ЕГ-ВК | 29 | 23,77 | 42 | 34,43 | 40 | 32,79 | 11 | 9,02 | 3,73 |
| | ЕГ-ПК | 71 | 58,19 | 9 | 7,38 | 42 | 34,43 | 0 | 0 | 4,24 |

Це пояснюється тим, що в КГ зміни перебувають у природніх умовах, а в ЕГ – під впливом визначених педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Загалом спостерігалася позитивна динаміка у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції під впливом педагогічних умов.

За допомогою використання методів математичної статистики доведено, що результати здійсненого дослідження є достовірними та підтверджують ефективність педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Висновки. У роботі подано теоретичне узагальнення та нове вирішення актуальної проблеми формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Узагальнення результатів проведеного науково-педагогічного дало підстави зробити такі висновки:

1. В умовах модернізації та європеїзації нашої держави в українському суспільстві й освіті виникає потреба формування молодого покоління, готового до використання власного природного потенціалу в інтересах саморозвитку, здатного до здоров'язбереження протягом усього життя.

2. Під міждисциплінарною інтеграцією розуміється взаємне проникнення змісту різних навчальних дисциплін і створення єдиного освітнього середовища, що забезпечить формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості шляхом використання інноваційних педагогічних методів, засобів та організаційних форм навчання.

3. Узагальнюючи результати наукових досліджень з проблеми формування культури здоров'язбереження, у майбутніх фахівців харчової промисловості визначено провідні компоненти цього феномену: мотиваційно-світоглядний, когнітивно-змістовий, діяльнісно-операційний, регулятивно-рефлексивний, Визначено рівні сформованості культури здоров'язбереження

майбутніх фахівців харчової промисловості: високий, достатній, задовільний, низький.

4. Результати дослідження наукових джерел, досвід професійно-педагогічної підготовки в Одеській національній академії харчових технологій дозволили визначити педагогічні умови, упровадження яких було спрямовано на формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Кожна педагогічна умова була реалізована в процесі вивчення дисциплін «Філософія», «Історія української культури», «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання».

5. Результати діагностично-констатувального етапу дослідження дали змогу вивчити стан сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Одержані результати діагностичного етапу дослідження засвідчили необхідність удосконалення навчально-виховного процесу в Одеській національній академії харчових технологій в напрямі формування культури здоров'язбереження студентів. Результати формувального етапу експериментального дослідження показали дієвість педагогічних умов. Аналіз узагальнених результатів засвідчив, що в КГ та ЕГ кількість студентів за кожним рівнем сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції змінювалась, однак в ЕГ ці зміни були більш значущими.

Література:

1. Башавець Н.А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/ " 36. Наукових праць / за ред. Г.М. Артюзова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Випуск 3К2 (57)15. - С.24-26.

2. Башавець Н.А. Фізичне виховання у питаннях, відповідях та методичних рекомендаціях (основи здоров'язбереження) [навчальний посібник]. – Одеса, Печатный дом, 2013. – 352 с.

3. Башавець Н.А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури // Наука і освіта. – № 1-2/ СХІІ. – Одеса, 2013. - С. 120-122.

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