

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова
Klaipėda University
Lithuanian Olympic Academy
Gdansk University of Physical Education and Sport
German Sport University Cologne
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ: НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Матеріали
Міжнародна онлайн-конференція студентів, аспірантів і молодих
вчених

м. Миколайв
28-29 жовтня 2022 року

Розвиток фізичної культури та спорту: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 28 жовтня 2022 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2022. 238 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту.

Редакційна колегія:

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС
Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС
Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ФВС
Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС
Сокол О. В., доцент кафедри ФВС
Савіна О. Ю., канд. техн. наук, доцент кафедри ФВС
Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і достовірність наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

Висновки. Запропоновані нами підходи повинні сприяти формуванню мотивації учнівської молоді до занять рекреаційними іграми в дозвілєвій діяльності.

Список літератури

1. Ковальова, Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2019; 52-58. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/2994>.
2. Ковальова Н., Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. ТМФВ. 2019; 4:75-80.
3. Єременко Н. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / Н. Єременко, Н. Ковальова, С. аБобренко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. прць. – Вип. 7(26). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2019. С. 57-63. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1766>.
4. Прокопенко А. О. Особливості використання рухливих ігор на етапі початкової підготовки тенісистів / А. О. Прокопенко, Н. О. Константиновська // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукр. електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», 29 січня 2021 р. Вінниця: 2021: 239-242.
5. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport. Vol. 19. Art 147. 2019 – pp. 1022 - 1029.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Колосков А. С., Фаріонов В. М.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв, Україна

Вступ. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку

Мета. Фізичне виховання є задоволення потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно та розвинутої людини, сприяння підвищенню його життєдіяльності.

Методи. У фізичному вихованні використовуються дві групи методів: специфічні (характерні тільки для процесу фізичного виховання) та загальнопедагогічні (які застосовуються у всіх випадках навчання і виховання).

Результат. У фізичному вихованні програми занять складаються для групи людей об'єднаних певними ознаками – вік, стать, рівень фізичного стану – у таких формах як урок у школі або вузі, секційні заняття, заняття в оздоровчих групах, а також для конкретної особи з урахуванням її індивідуальних особливостей, як у рамках урочних форм у вигляді індивідуальних завдань, так і в позаурочний час – організованих і самостійних.

Під час складання програм враховуються як загальні закономірності навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей, так і особливості методики фізичного виховання різних вікових груп. На сьогодні виділяють такі види фізкультурно-оздоровчих занять: кондиційне тренування, рекреаційні та профілактико-оздоровчі [1].

Профілактико-оздоровчі заняття спрямовані на профілактику найбільш розповсюджених у даному регіоні захворювань, а також профілактику професійних захворювань.

Серед них виділяють загальні і специфічні завдання. Загальними завданнями таких занять є: зміцнення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища, підвищення функціональних резервів організму. На профілактико-оздоровчих заняттях використовують найбільш ефективні засоби оздоровлення (фізичні вправи, загартування, масаж, гідро-, фітотерапію, психофізичний вплив, функціональну музику тощо) для корекції існуючих факторів ризику розвитку захворювань, підвищення адаптації до несприятливого впливу, прискорення процесів відновлення, ліквідації застійних явищ, покращення функцій тих чи інших органів і систем, які наражають на небезпеку згідно з професією.

Рекреаційно-оздоровчі форми діяльності (туристичні походи з неформованим навантаженням, фізкультурно-спортивні розваги) забезпечують активний відпочинок, сприяють задоволенню емоційних потреб. У перекладі з латинського «рекреація» означає відпочинок, розвага, відновлення, лікування [3].

Розрізняють дві форми рекреації: активну (фізичну) і пасивну (споживницьку) або рекреацію з фізичною і розумовою домінантою.

Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямованих у першу чергу на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні й удосконаленні особистості у вільний та спеціально відведений (за рахунок праці та навчання) час.

Форми організації – спортивно-масові заходи, організовані та самостійні заняття. Засобами фізичної рекреації є будь-які види вправ. Найбільш розповсюдженими з них є: туризм, танці, рухливі і спортивні ігри. Інтенсивність навантаження і тривалість у рекреаційних формах занять не мають чіткої регламентації.

Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою та наукову дисципліну, яка розробляє та вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним проявом фізкультурнооздоровчих технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп.

Правильна фізична освіта повинна підготувати кожну людину так, щоб вона не боялась жодної роботи, напруження сил, що сприятимуть набуттю фізичної самостійності. Вона повинна сприяти засвоєнню кожною окремою особою тих навичок, які виявляться для неї найкориснішими. Також фізичне тренування є підготовка до спортивних змагань, спрямована на досягнення максимально можливого для даного спортсмена рівня підготовленості, обумовленого специфікою змагальної діяльності, що гарантує досягнення запланованих спортивних результатів [2].

Висновки. Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання. Отже, фізична освіта являє собою засвоєння людиною в процесі спеціального навчання системи раціональних способів керування своїми рухами, необхідного в житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з знаннями.

Джерела та література

1. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008 – 504 с.
2. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрик [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 204 с.
3. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / [упоряд. С. І. Операйло та ін.]. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
5. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.