

**Вінницький державний педагогічний університет імені
Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання**



**матеріали круглого столу
ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Випуск 6

Вінниця 2024

УДК 378.016:796.011.3(06)

О-75

Особливості викладання дисципліни Фізичне виховання в сучасних умовах: матеріали круглого столу / гол. ред. О.Ю. Брезденюк; ред. кол. В.В. Головкіна, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 18 січня 2024. Вінниця, 2024. Вип. 6. 83 с. URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

Головний редактор:

Брезденюк О.Ю., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Головкіна В.В., доктор філософії з фізичної культури і спорту, доцент

Білоус В.С., директор бібліотеки ВДПУ імені М.Коцюбинського

Осаволюк Т.В., викладач кафедри фізичного виховання

Адреса: 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32

email: kfv@vspu.edu.ua

ЗМІСТ

1. Бондар Анна. Вплив фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. – <i>Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ</i>	6
2. Бондаренко Вікторія, Гамов В'ячеслав. Знання принципів пілатесу для майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. – <i>Державний торговельно-економічний університет</i>	8
3. Брезденюк Олександра. – Фізична підготовленість студентів з різним компонентним складом маси тіла. <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	10
4. Бузовський Олег, Литвинюк Віктор. Особливості підготовки спортсменів-єдиноборців. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	12
5. Ванцаровська Вікторія, Головкіна Вікторія, Сальникова Світлана. Використання засобів плавання та аквафітнесу у реабілітації жінок першого зрілого віку з посттравматичним артрозом колінного суглоба. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ</i>	14
6. Войтенко Сергій, Горегляд Ярослав. Підвищення стресостійкості у спортсменів. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	16
7. Войчун Олена. Викладання дисципліни «фізичне виховання» для студентів в умовах дистанційного навчання. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	17
8. Волик Володимир. Розвиток гнучкості учнів основної школи. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	21
9. Ворона Вікторія, Паришкура Юлія. Значення силових тренувань для здоров'я та фізичної форми студентської молоді. – <i>Державний торговельно-економічний університет</i>	22
10. Гаврилюк Павло, Дмитренко Світлана. Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом учнів початкової школи. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	24
11. Галайдюк Микола, Глухенька Валерія. Удосконалення технічної підготовленості юних волейболісток на етапі попередньої базової підготовки. – <i>Вінницький державний педагогічний університет</i>	26
12. Григор'єв Юрій, Ковальчук Андрій. Фізична підготовка як основа кікбоксингу як виду спортивних єдиноборств. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	28
13. Дорошенко Тетяна. Засоби фізичної підготовки бігунів на середні дистанції на етапі попередньої базової підготовки. – <i>Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського</i>	30

14. **Закржевський Антон, Скопенко Ольга, Дмитренко Світлана.** Характеристика розвитку фізичних якостей учнів основної школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 32
15. **Кірніцький Ігор, Дмитренко Світлана.** Система «Табата» як технологія пливу на удосконалення фізичної підготовленості дівчат-тхеквондисток. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 33
16. **Колісник Сергій, Молочковецький Ян.** Застосування засобів фітнес-йоги у фізичному вихованні студентів ЗВО. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 35
17. **Краснобаєва Тетяна.** Вплив сучасних фітнес технологій на рухову активність студенток в період дистанційного навчання. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 37
18. **Кульчицька Ірина.** Фізична підготовка здобувачів вищої освіти у сфері фізичної культури та спорту як складова професійної підготовки майбутнього фахівця. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 39
19. **Курсанова Богдана, Ільчук Ганна.** Методичні особливості організації туристичних заходів з молодшими школярами. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 41
20. **Курташ Софія, Бистра Ірина.** Волейбол та методика його викладання. – *Державний торговельно-економічний університет*..... 43
21. **Ланова Ганна, Морєва Олена, Дмитренко Світлана.** Характеристика рухової активності школярів. – *КЗ «ВЛ №7 ім. О. Сухомовського», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 45
22. **Молотильнікова Віра.** Оптимізація організації фізичного виховання як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів у закладах вищої освіти. – *Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*..... 47
23. **Мосієнко Василь, Дмитренко Світлана.** Вдосконалення фізичної та технічної підготовленостей учнів старшої школи засобами варіативного модуля «Футбол». – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 50
24. **Нагірняк Катерина.** Особливості викладання міні-футболу у студентів закладів вищої освіти. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 52
25. **Овчарук Василь, Овчарук Віра.** Фізична культура у ВНТУ в сучасних умовах. – *Вінницький національний технічний університет*..... 54
26. **Олійник Ярослав.** Розвиток фізичних якостей школярів початкової школи. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 57

27. **Омельченко Тетяна.** Оздоровчо-рекреаційні заняття міні-футболом, як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів першого року навчання. – *Національний університет фізичного виховання і спорту України*..... 58
28. **Осаволюк Тетяна, Брезденюк Олександра.** Можливості застосування рухливих ігор та естафет «Cool games» в процесі фізичного виховання студентів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 61
29. **Петренко Вікторія, Колумбет Олександр.** Методика проведення стретчингу для здобувачок освіти у неформальному навчанні. – *Державний торговельно-економічний університет*..... 63
30. **Пуздимір Микола.** Організація занять у спортивних секціях з видів спорту для студентів непрофільних ЗВО. – *Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного університету*..... 65
31. **Ржепко Вячеслав, Дмитренко Світлана.** Характеристика розвитку швидко-силових якостей дзюдоїстів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 67
32. **Рогаль Ірина.** Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. – *Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ*..... 68
33. **Семенюк Вадим.** Фізична підготовка учнів основної школи засобами настільного тенісу. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 71
34. **Удич Ніна.** Застосування засобів дитячого фітнесу у фізичному вихованні дітей. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 72
35. **Хрикін Роман.** Розвиток швидко-силової підготовленості юних каратистів. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 74
36. **Шекер Людмила.** Особливості фізичної підготовки спортсменів, що займаються спортивними танцями. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 76
37. **Шкондя Вікторія.** Фізична та психологічна підготовка студентів до змагань зі спортивних ігор. – *Вінницький торговельно-економічний інститут Державного торговельно-економічного університету*..... 78
38. **Шпильчук Валентин.** Мотивація жінок до занять фітнесом. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 80
39. **Яковлів Володимир.** Впровадження олімпійської освіти у закладах вищої освіти в Україні. – *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*..... 82

Література

1. Асаулюк І., Дмитренко С., Коннова М., Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів середніх класів // *Зб. Наукових праць 13 Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми»*. – Випуск 44. – Вінниця, 2016. – С.12.
2. Дмитренко С.М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації /*Автореферат дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту*.—Луцьк, 1998.—18 с
3. Дмитренко С.М., Застосування педагогічної технології навчання у процесі фізичного виховання учнів середніх класів// *Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації»* – Вінниця. – Вип. № 3, 2017. – С.69-77
4. Драчук С., Брезденюк О., Дідик Т., Чуйко Ю., Педагогічні технології розвитку швидко-силових якостей в учнів 12–13 років // *Зб. наукових праць « Фізична культура, спорт та здоров'я нації»*. – Житомир, 2019. – №8. – С. 42-49. <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/30642>
5. Хуртенко О. В., Дмитренко С.М., Яковлів В. Л., Романенко О. І., Педагогічна технологія покращення фізичної підготовленості школярів молодшого шкільного віку засобами дитячого фітнесу. // *The 5th International scientific and practical conference «Scientific achievements of modern society» (January 8-10, 2020) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2020. P. 1037-1048*

ОПТИМІЗАЦІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Молотильнікова Віра

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського
Кафедра фізичної культури та спорту
vira.molotlynikova@gmail.com*

Анотація. В законі «Про освіту» (зі змінами у 2024) фізична культура розглядається як складова частина культури суспільства, а фізичне виховання і спорт – як найважливіші напрямки соціальної політики держави. Фізична культура є складовою частиною загальної культури і професійної підготовки студентів і тому є обов'язковим розділом гуманітарної частини освіти.

Ключові слова: фізичне виховання; заклади вищої освіти; рухова активність.

Summary. Molotynikova V. Optimization of the organization of physical education as a means of improving the physical fitness of students in institutions of higher education. The law «On Education» (as amended in 2024) considers physical culture as an integral part of the culture of society, and physical education and sports as the most important directions of the state's social policy. Physical culture is an integral part of the general culture and professional training of students and therefore is a mandatory section of the humanitarian part of education.

Key words: physical education, institutions of higher education, motor activity.

Постановка проблеми. Покращення ефективності фізичного виховання є актуальною проблемою якою займалось багато вчених: Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Т. В. Петровська, Н.В. Москаленко. Фізичне виховання є невід'ємною складовою навчання в сучасному суспільстві та професійній підготовці спеціалістів у закладах вищої освіти [5]. Завдання фізичної культури у закладах вищої освіти спрямовані на підготовку студентів до фізичного вдосконалення, підготовку їх до високоефективної праці, збереження та зміцнення здоров'я, виховання фізичних та морально вольових і інтелектуальних здібностей.

Обговорення. Відомо, що в сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація із станом здоров'я як студентів так і суспільства, що викликає тривогу щодо вирішення проблеми виховання здорової та мужньої особистості майбутніх громадян України.

В нашій країні продовжується пошук шляхів реформування у галузі педагогіки фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності студентів, профілактики захворювань, правопорушень серед студентів та подолання інших шкідливих звичок [1].

Реалізація завдань здійснюється кафедрою фізичного виховання. Проте, в процесі децентралізації влади та орієнтування вищої школи до європейських вимог предмет «фізичне виховання» у вищій школі був переведений з основної дисципліни на факультативну і немає досі однієї позиції щодо організації і проведення, а має лише рекомендації. Не дивлячись на важливе значення цього предмету фізична культура досі залишається на індивідуальному розсуді керівників вузів, які продовжують нехтувати цим предметом з метою скорочення та заощадження коштів, а внесені пропозиції керівникам закладів вищої освіти від Міністерства освіти і науки для забезпечення ефективного розвитку та модернізації фізичного виховання студентів не сприяє досягненню високих результатів з фізичної підготовленості та рухової активності про що вказують останні результати щорічного оцінювання студентів [3].

Фізичне виховання в процесі розвитку держави зазнало багато змін, з 1996 року предмет «Фізичне виховання» для студентів закладів вищої освіти

різних рівнів акредитації було обов'язковим і забезпечувалось базовою програмою.

Мета базової програми – визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, котрі навчаються у вищих закладах освіти.

Структура «Базової навчальної програми з фізичного виховання» складалася з чотирьох взаємопов'язаних розділів: теоретичного, методичного, практичного та спортивно - масової роботи.

З 2015 року у ЗВО фізичне виховання стало вибірковою дисципліною організація якої має факультативний характер що не достатньо забезпечує руховою активністю студентів. Про це свідчить динаміка стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів що виникла на протязі останніх п'яти років і залежить від рухової активності що сприяло вирішенню такої проблеми. Так з 2016 року урядом України було запропоновано та затверджено проведення обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості та використання запропонованих ними рекомендацій щодо проведення та організації фізичного виховання у вузах відповідальність за виконання яких було покладених на керівників вузів. Разом з тим статистика щодо рухової активності та стану здоров'я молоді а також якість організації фізичної культури бажає лише кращого [4].

Так, дивлячись на європейські країни ми можемо побачити що там не має такого утилітарного предмета як «Фізичне виховання». Студенти на власний розсуд обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни), а також достатня мотивація до таких занять.

Встановлено, що формування стійких звичок поведінки, діяльності, у кінцевому підсумку потреб – це поступовий процес, що вимагає певного часу тому для формування його потрібно враховувати достатню кількість обов'язкових практичних занять. Науково доведено що формування потреби у самостійних заняттях щодо рухової активності у студентів залежить від методичного забезпечування і фінансування.

Ряд фахівців, зазначають, що не менш важливим у формуванні навиків до самостійних занять є використання спортивних занять у другій половині дня, проте провідні фахівці зазначають що більш ефективним буде поєднування їх з інноваційними технологіями.

Так у своєму дослідженні автор (Стадник; Пуздимір) обґрунтував що цей спосіб передбачає організацію дозвілля студентів й проведення спортивних, культурно-масових заходів та проектів, спрямованих на популяризацію таких форм занять. Ними зазначено що цей спосіб є одним із важливих напрямів впровадження новітніх технологій у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання який відповідає сучасному суспільству і відповідатиме його запиту.

Інші, не менш важливі дослідження вказують на проблему пов'язану із мотивацією та із проблемою відсутності потрібних знань з теорії та методики фізичного виховання під час підготовки та проведення самостійних занять з оздоровчою спрямованістю (Бойчук, Єдинак, Клюс, Завидівська) [2].

Рекомендації. На мою думку, вирішення проблеми оптимізації фізичного виховання у ЗВО можливе на основі розгортання інноваційних процесів в системі масового фізичного виховання і юнацького спорту при використанні теоретично обґрунтованих і експериментально апробованих новітніх педагогічних технологій, які забезпечать модернізацію форм і змісту фізичного виховання студентів.

Література

1. Грибан Г.П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи. Житомир: Рута, 2020. С. 83-101.
2. Гружевський, В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №3. 2014. С. 19-24.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
4. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Лист МОН України*. 2015 № 1/9 С.454
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2012. 391 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТЕЙ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

Мосієнко Василь, Дмитренко Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра теорії і методики фізичного виховання
sdmitrenko73@gmail.com*

Анотація. Основний зміст варіативного модуля «Футбол» відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

Ключові слова: футбол, учні, підготовленість.