



Луцький національний технічний університет



Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна академія ім. Тараса Шевченка



**Управління у справах молоді та спорту
Волинської обласної державної адміністрації**



Департамент молоді та спорту Луцької міської ради

**Матеріали III Всеукраїнської
науково-практичної конференції**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

29 лютого – 1 березня 2024 року

м. Луцьк – 2024

УДК 796:615.825.1(477)
Ф50

Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. 164 с.

До збірника увійшли матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

***Рекомендовано до друку науково-технічною радою ЛНТУ
(протокол 12 від 24.03.2024)***

©Луцький національний технічний університет, 2024

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ А.С. ІВАНОВА, В.М. БОЯРИН	67
СУЧАСНИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ О.А. ІЩУК.....	70
ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІКТ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ Н.С. КАРАБАНОВА	72
СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ФАКТОРИ ЙОГО ЗМІЦНЕННЯ В УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ О.З. КАСАРДА	76
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КИТАЇ Л.І. КУЗНЕЦОВА, ЛУО СЯНЬЮЙ	79
РОЛЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ О.О. МАЛІМОН	81
СТАН ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ В ШКОЛЯРІВ 13-17 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ С. А. МЕЛЬНИК.....	84
УСПІХИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ УКРАЇНСЬКОГО БАДМІНТОНУ О.П. МИТЧИК	87
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ О.П. МИТЧИК, В.Й. ТАРАСЮК	89
ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ ГРУП ПСМ Ж.С. МУДРИК	92
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ С.Ю. НІКОЛАЄВ.....	95
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ КІКБОКСЕРІВ НА ОСНОВІ СТИЛЬОВИХ ВІДМІННОСТЕЙ О.О. ПАНАСЮК, М.О. КЛІЩУК.....	98

3. Плавання: методика навчання: навч. посіб. / Л. М. Шульга. – Вид. 2-е, без змін. – Київ : Олімпійська література, 2019. – 216 с.

4. Шейко Л. В., Баламутова Н. М. Вплив оздоровчого плавання на фізичний розвиток та функціональний стан осіб 17-20 років. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2020. С. 103-111.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

С.Ю. Ніколаєв

nikolaevS1974@gmail.com

*Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.
Луцьк*

У сучасних умовах зростає роль фізичного виховання здобувачів як засобу формування всебічно розвиненої особистості. У зв'язку з цим дуже актуальна проблема підвищення якості фізкультурно-спортивної освіти майбутніх педагогів. Сучасному педагогові треба орієнтуватися у світі спорту, знати найпоширеніші його види, спортивні досягнення (починаючи від масових розрядів та завершуючи світовими рекордами), імена видатних спортсменів, володіти елементами спортивної термінології. Доцільно також вникати у психологічні питання, що стосуються фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи [3].

Для підвищення якості індивідуального фізичного розвитку доцільно вдосконалювати функціональну підготовку, включаючи покращення координації рухів та формування умінь та навичок у різних масових видах спорту (легка атлетика, плавання, лижі, гімнастика, ігрові види спорту). Слід зазначити, що відсутність елементарних складових фізкультурної підготовки нерідко призводить здобувача до травм (фізичних, психологічних). Систематичні заняття фізкультурою та спортом, крім попередження та зняття цих негативних проявів сприяють не тільки формуванню здорового способу життя, а й підвищенню ефективності навчальної діяльності здобувачів освіти.

Перед кожним майбутнім педагогом слід ставити завдання особистого спортивного вдосконалення. Окрім систематичних занять фізичною культурою, як навчальною дисципліною у педагогічному ЗВО, здобувачу треба набути певних умінь та навичок хоча б в одному з обраних ним видів спорту, відвідуючи спортивну секцію. Якщо, наприклад, здобувач протягом всього терміну навчання займається в будь-якій спортивній секції, то крім загально фізичних умінь і навичок, він набуває і конкретні спортивні знання та вміння, які можуть бути примножені та використані ним у подальшій викладацькій діяльності. Важливо, що на заняттях спортом здобувач переживає радість успіхів та гіркоту невдач, він стає небайдужим до спорту, розвиваючи в собі якості «вболівальника», сприймає фізичну культуру та спорт як важливі складові у житті людини та розвитку суспільства [1].

В індивідуальних систематичних заняттях спортом майбутнім педагогам корисно проводити самоаналіз власних досягнень, не перебільшуючи і не применшуючи їх, зіставляючи з певними стандартами. Удосконалення спеціальної спортивної підготовки здобувача передбачає розвиток різних інтелектуальних складових (швидкість ухвалення рішень, логічне мислення, математичне моделювання спортивної ситуації).

Процес спортивної підготовки повинен бути циклічним, до речі цикл не є замкнутим, а швидше за все – витком на етапі досягнення вищої якості. Відповідно до цього можна виділити такі взаємопов'язані та взаємопроникні компоненти індивідуального навчально-спортивного тренувального циклу майбутнього педагога:

- 1) постановка та прийняття загальної мети занять;
- 2) усвідомлене прийняття та оволодіння початковими загальними прийомами тренувального процесу;
- 3) самоорганізація здобувача при застосуванні та освоєнні нових доступних йому прийомів тренування, адаптованих до рівня його фізичного розвитку;
- 4) самоконтроль та встановлення зворотнього зв'язку з викладачем-тренером для координації та корекції процесу спортивної підготовки;

5) самоаналіз досягнутих результатів, їх закріплення та планування більш високих показників у наступному тренувальному циклі [2].

Таким чином, проблема оптимізації фізичного виховання майбутніх педагогів, тобто проблема досягнення його високої якості у стислий термін навчання здобувача, потребує взаємопов'язаного вирішення комплексу навчально-виховних завдань, спрямованих на підвищення рівня загальної фізичної підготовленості та функціональної готовності органів та систем організму, а й інтелектуальної, психолого-педагогічної та спеціальної спортивної підготовки.

Література

1. Ваколук А., Шелюк В., Симонович Н. Інноваційні технології у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Інноватика у вихованні. 2021. № 14. С. 128–134. DOI: <http://dx.doi.org/10.35619/iiv.v1i14.431> (дата звернення: 16.04.2023).

2. Гоголева О. М., Волошина А. О. Інноваційні методи на заняттях з фізичного виховання. Сучасний рух науки : тези доп. XII міжнар. наук.практ. інтернет.конф. (Дніпро, 12 квітня 2021 р.). Дніпро, 2021. Т. 1. С. 372–374. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/d728cf08-38f1-4c06874b-35525f669163/content#page=372> (дата звернення: 16.04.2023).

3. Рибалко Л.М., Оніщук Л.М. Підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до самостійної організації навчально-тренувального процесу. *Моделювання компетентнісної професійної освіти в контексті євроінтеграції*: монографія [Електронне видання] / кол. авт; за заг. ред. проф. Н.П. Волкової. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2021. С. 276-289.