

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Бердянський державний педагогічний університет
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я людини

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**(До десятиліття заснування факультету фізичної культури,
спорту та здоров'я людини БДПУ)**

*Збірник матеріалів
V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції*

**Бердянськ
БДПУ
2021**

УДК 378.091.212.613]:[502+796]

А 43

Редакційна колегія:

Головний редактор – Кушнірюк С. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор (Бердянськ); **заступник головного редактора** – Гнатюк В. В., кандидат біологічних наук, доцент (Бердянськ).

*Друкується за рішенням вченої ради
факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини
Бердянського державного педагогічного університету
(протокол № 3 від 28.09.2021р.)*

- A43 Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (Бердянськ, 16–17 вересня 2021 р.) №5 / [гол. ред. С. Г. Кушнірюк]. – Бердянськ : БДПУ, 2021. – 180 с.
- A43 Topical issues of influence of the environment, physical education and sport on human health : Coll. Science. Materials of the V International scientific-practical online conference (Berdyansk, September 16-17, 2021) №5 / [ch. Ed. S.G. Kushniryuk]. - Berdyansk: BSPU, 2021. – 180 p.

У збірнику вміщено наукові статті, які висвітлюють актуальні питання теоретико-методичних, валеологічних та психолого-педагогічних аспектів фізичного виховання і спорту різних верств населення, професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання, фітнесу, фізичної реабілітації, туризму й рекреації, сучасних аспектів фізичної реабілітації та адаптивної фізичної культури, а також еколого-біологічних проблем формування здорового способу життя студентської молоді.

УДК 378.091.212:613]:[502+796]

За зміст статей і правильність цитування відповідальність несуть автори

© Бердянський державний педагогічний університет, 2021

Кузнецова Е.Т.,
доктор педагогических наук, профессор кафедры физической культуры и спорта,
заведующая кафедрой,
Маринич Т.В.,
кандидат медицинских наук, доцент, декан факультета
организации здорового образа жизни,
Коляда Н.В.
ассистент кафедры физической культуры и спорта
УО «Полесский государственный университет»,
Республика Беларусь

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНЦИИ СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Формирование здоровьесохраняющей компетенции возможно в условиях целесообразного и системного согласования определенных компонентов образовательной деятельности и факторов обеспечения индивидуализации целей, содержания, форм, средств и способов организации образовательного процесса по физической культуре, создание соответствующей здоровьесохраняющей образовательной среды, организационного сопровождения учебного процесса, направленного на удовлетворение образовательных потребностей каждого студента [3; 7].

Цель работы – обоснование, разработка и экспериментальная проверка эффективности методики формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования (УВО) в процессе физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Осуществить аналитический обзор научно-методической литературы по теме исследования.
2. Определить содержание и основные компоненты здоровьесберегающей компетенции студентов учреждений высшего образования.
3. Оценить состояние здоровья, физическую подготовленность и мотивацию к занятиям физической культурой студентов УВО.

4. Разработать методику формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания и экспериментально проверить ее эффективность.

Объект исследования – физическое воспитание студентов учреждения высшего образования. **Предмет исследования** – методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания.

Связь работы с научными программами (проектами), темами. Работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физической культуры и спорта факультета организации здорового образа жизни УО «Полесский государственный университет» (ПолесГУ) по теме «Научно-методическое обеспечение использования инновационных педагогических технологий во внеаудиторной физкультурно-оздоровительной деятельности студента» на 2021 год. Номер государственной регистрации в БелИСА: 20211190 (извещение о включении работы в государственный реестр № 07-20/1181 от 12.05.2021).

Организация исследования. В проведении экспериментальной работы приняли участие студенты дневной формы обучения УО «ПолесГУ», на базе которого и проводился педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился с сентября 2020 по май 2021 гг., принимали участие 144 студента факультета экономики и финансов и инженерного и 25 студентов факультета организации здорового образа жизни, всего 169 студентов. Из данного количества была сформирована экспериментальная группа – 20 человек и контрольная группа – 25.

Экспериментальная группа (ЭГ) занималась по разработанной программе два раза в неделю по два часа, а контрольная группа (КГ) – по традиционной учебной программе.

Все студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, прошли медицинский осмотр, а также было проведено предварительное тестирование физической подготовленности.

Результаты исследования. Наиболее целесообразной и перспективной формой повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания является самостоятельная оздоровительная тренировка (СОТ) продолжительностью 25-50 минут в сутки в утреннее, дневное или вечернее время, с периодичностью 3-4 раза в неделю, построенное с учетом интересов студентов, их индивидуально-психологических особенностей [5, с. 4-6]. Организация управляемой самостоятельной работой студентов осуществлялась на основании учебной рабочей программы по дисциплине «Физическая культура», учебного расписания и методических рекомендаций по организации самостоятельной работы обучающихся УО «Полесский Государственный университет»¹. Управление процессом СОТ осуществлялось путем определения объема и интенсивности нагрузок за предыдущие недели, корректировки индивидуальных программ СОТ с учетом экспресс-тестирования общего состояния студентов на втором плановом занятии недели [3].

В настоящее время в ПолесГУ создана современная инфраструктура, позволяющая в полном объеме реализовывать цели и задачи проекта «Цифровой университет» [4]. Электронный кабинет дисциплины дает возможность получить оперативную информацию об образовательном процессе, в целом, и дисциплины, в частности; ознакомиться с

¹ По организации самостоятельной работы обучающихся учреждения образования «Полесский государственный университет»: метод. реком. Утверждено приказом ректора университета от 08.05.2020 №206.

содержанием всего курса, систематизированного по разделам; осуществить тестовый контроль и просмотр видео-занятий оздоровительной направленности и др.

Результативность разработанной методики формирования здоровьесберегающей компетенции в процессе физического воспитания оценено по таким показателям: 1) признание ценности собственного здоровья в системе жизненных ценностей; желание реализовывать здоровьесберегающую компетентность в собственной жизнедеятельности и в профессиональной деятельности (по результатам анкетирования); 2) диагностика по организационному разделу – посещаемость занятий, сроки выполнения объема часов по управляемой самостоятельной работе (дневник), участие студента в различных спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, практическое содействие в организации и проведении соревнований и т. д.; 3) диагностика по теоретическому разделу проводилась в виде анкетирования и собеседования по темам учебной программы; 4) диагностика в рамках методического раздела предполагала организацию здорового образа жизни и способность к самосовершенствованию собственного здоровья (соблюдение режима дня, правил питания, личной гигиены, овладение новыми способами двигательной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности, для предотвращения возникновения профессиональных заболеваний и обеспечения оптимального двигательного режима и т. п.); 4) динамика показателей физической подготовленности; 5) повышение уровня двигательной активности.

Результаты исследования мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов указывают на повышение уровня их сформированности, а именно:

- к получению знаний и овладению профессией стало стремиться на 15,83% и 11,83% студентов больше в экспериментальной и контрольной группах соответственно;

- появилось желание применять основные элементы здоровьесберегающей компетентности в будущей профессиональной деятельности у 92% (КГ) и 95% (ЭГ) опрошенных;

- имеющих достаточно знаний и опыта и готовых к осуществлению здоровьесберегающей деятельности стало на 29,31% и 26,31% в ЭГ и КГ соответственно;

- назвать составляющие здоровья может уже около половины респондентов (48-50%);

- 64% студентов в КГ считают себя достаточно осведомленными относительно причин и последствий вредных привычек, в ЭГ – 65% опрошенных;

- почти половина (40-45%) студентов может перечислить основные правила здоровьесбережения;

- регулярно питаться начали на 11,53% и 7,53% студентов больше в ЭГ и КГ соответственно;

- значительный прогресс наблюдается в избавлении от вредных привычек: употребляющих алкоголь в ЭГ уменьшилось на 21,39%, а в КГ – на 15,39%.

Исходя из данных результатов, можно сделать вывод, что методика формирования здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания значительно влияет на жизнедеятельность и образ жизни молодежи [1; 2].

По уровню физической подготовленности произошло улучшение результатов как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наиболее значимые результаты продемонстрировали студенты ЭГ и КГ при выполнении теста «Прыжок в длину с места», ЭГ – при поднимании туловища в сед за 60 с. В КГ студенты улучшили результаты, но средние показатели были достоверно ниже, чем в ЭГ [6].

Внедрение электронного кабинета по дисциплине «Физическая культура» и использование «Дневника контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Физическая культура» позволило повысить эффективность управления физическим воспитанием студентов, оперативно управлять самостоятельной работой студентов, отслеживать своевременность выполнения разделов управляемой самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура», создало наиболее благоприятные условия для самоопределения студентов в выборе видов двигательной активности и их включению в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

На протяжении эксперимента проводился анализ учебной документации, журналов посещаемости занятий, медицинских справок для определения посещаемости занятий физической культурой в КГ и ЭГ. Выявлено, что студенты КГ имеют большее количество пропущенных занятий по сравнению с ЭГ.

Таблица 3.5 – Посещаемость занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» студентов за период эксперимента

Группы	Средняя посещаемость, час	Разница в посещаемости между ЭГ и КГ, час
ЭГ/ю	132,0	+3,2
КГ/ю	128,8	
ЭГ/д	138,3	+5,9
КГ/д	132,4	

Выводы

1. Методика формирования здоровьесберегающей компетенции разработана на основе анализа литературных источников, системного подхода, который включает взаимосвязь всех компонентов учебного процесса при условии соблюдения определенной цели, заданий, методов, средств, форм и этапов обучения на всех уровнях здоровьесберегающего образовательного пространства УВО.

2. В основе разработанной методики лежит формирование мотивационного, когнитивного и деятельностного компонентов здоровьесберегающей компетенции. Мотивационно-ценностный компонент здоровьесберегающей компетенции предполагает наличие у студентов устойчивого интереса и мотивацию к здоровьесберегающей деятельности, активное отношение к здоровому образу жизни, способность к рефлексии и саморегуляции поведения и эмоциональных состояний. Когнитивный компонент способствует формированию у студентов системы знаний, умений и навыков, обеспечивающих хорошее состояние здоровья. Деятельностный компонент характеризуется систематичностью занятий физическими упражнениями, активностью, использованием сформированных знаний, умений, навыков в самостоятельной работе студентов по физическому воспитанию.

3. Уровень физической подготовленности юношей и девушек 1 курса – ниже среднего и оценивается в 4,47 и 4,39 балла соответственно. Анализ результатов физической подготовленности и отношения к занятиям физической культурой свидетельствует о том, что применение здоровьесберегающих технологий требует внедрения дифференцированного подхода при планировании физических нагрузок с учетом уровня физического здоровья и физической подготовленности студентов.

4. Полученные результаты доказывают, что реализация методики позволила повысить эффективность физического воспитания студентов, что отражается в улучшении результатов физической подготовленности, ценностно-мотивационных установках, регулярности посещения занятий экспериментальной группы по сравнению с контрольной и подтверждается достоверно значимыми различиями между экспериментальной и контрольной группами.

Литература

1. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
2. Коляда Н. В., Кузнецова Е.Т. Значение физической культуры в сохранении и укреплении здоровья студенческой молодежи / Актуальні проблеми фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві – 2020. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 156–160.
3. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : [монографія]. Рівне : Волинські обереги, 2018. 416 с. – Библиогр.: с. 334–383. ISBN 978-966-416-556-0.
4. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Механизмы использования оздоровительных технологий в здоровьесохраняющем образовательном пространстве в условиях реализации проекта «Цифровой университет». Здоровье для всех. Пинск: ПолесГУ. № 2 (2020). С. 60–67.
5. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Методика использования оздоровительных технологий во внеучебной физкультурно-оздоровительной деятельности: методические рекомендации для студентов I ступени высшего образования всех специальностей по дисциплине «Физическая культура». Пинск: ПолесГУ, 2021. 52 с.
6. Кузнецова О. Т., Коляда М. В. Рівень фізичної підготовленості студентів-першокурсників / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131). С. 216–221.
7. Кузнецова Е. Т., Коляда Н. В. Система физического воспитания студентов в образовательном пространстве университета. Матер. Междунар. научно-практ. конф. «Инновационные направления массового развития физической культуры и спорта в современных условиях». – Нукус: Нукусский филиал Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, 27-28 мая 2021 г.

ЗМІСТ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ, ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

Верес Н.А. (Беларусь) Организационно-управленческие вопросы производственной физической культуры	6
Горенко З.А., Ягодка Д. О. (Київ) Корекція фізичного та психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку засобами танцювального фітнесу	9
Зоріна Л.В. (Рахнівка, Хмельницька обл.) Екологічне виховання молодших школярів: від теорії до практики (з досвіду роботи)	11
Кара С.І., Аксентьєва Н.В., Пилипенко Л.О., Бистрова А.О. (Бердянськ) Формування здорового способу життя школярів в освітньому процесі	17
Книш С.І. (Бердянськ) Психологічний супровід як засіб реабілітації особистості	20
Колесникова Н.Н., Раевич Р.А. (Беларусь) Изучение типов темперамента спортсменов-единоборцев и механизмов их психологической защиты	22
Колесникова Н.Н., Раевич Р.А. (Беларусь) Типы профессионального поведения спортсменов-единоборцев	25
Коляда Е.В., Кисель Д.И. (Беларусь) Техника безопасности во время занятий спортивными играми (футбол)	30
Красникевич Д.В. (Беларусь) Совершенствование методики обучения плаванию детей младшего школьного возраста	32
Кузнецова Е.Т., Коляда Е.В. (Беларусь) Методика организации самостоятельных занятий оздоровительной тренировкой	35
Лупаренко С.Є. (Харків) Проблема фізичного розвитку і збереження здоров'я дітей в Україні (1954-1990 рр.)	39
Омельченко Т.Г., Боженко-Курило О.В. (Київ) Характеристика психоемоційного статусу та окремих показників якості життя дівчат-підлітків з надлишковою масою тіла	44
Чен Пен (Київ) Передумови успішності занять баскетболом студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання	47
Яковлев А.Н. (Білорусь) Инновационные формы физического воспитания студенческой молодежи	50

ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ПРЕДМЕТНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ, ТА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Білаш Є.В. (Кременчук) Професійна підготовка майбутніх учителів закладів загальної середньої освіти з предметних спеціалізацій, та фахівців фізичної культури і спорту.	54
Голуб Д.О. (Бердянськ) Особливості методики навчання технічним прийомам у нападі на заняттях з футболу для юних футболістів	56
Грибан Г.П., Скорий О.С., Пилипчук П.Б. (Житомир) Екологічна освіта здобувачів в процесі фізичного виховання	60
Данило С.М., Шапрапов В.В. (Бердянськ) Деякі аспекти специфіки готовності до професійної діяльності фітнес-тренера	63

Дутчак Ю.В., Сущенко Л.П. (Хмельницький) Забезпечення якості професійної підготовки здобувачів вищої освіти як сучасний тренд вищої освіти	66
Кузнецова Е.Т., Маринич Т.В., Коляда Н.В. (Беларусь) Формирование здоровьесберегающей компетенции студентов учреждения высшего образования в процессе физического воспитания	69
Лаптиева Л.Н., Крикало И.Н. (Беларусь) Теоретические аспекты преемственности профессиональной подготовки специалистов в системе профессионального образования	73
Ляхова І.М. (Запоріжжя) Рухова активність майбутніх фахівців фізичної терапії, ерготерапії як запорука здоров'я	77
Майвалдова О.В. (Бердянськ) Soft skills – невід'ємна складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти	79
Мацухова Є.Є., Мацухов Д.Б. (Бердянськ) Аквааеробіка, як засіб оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти	84
Самсутіна Н.М., Сапах Т. (Бердянськ) Зміст підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту до оволодіння професійною майстерністю	87
Станчевський М.М. (Бердянськ) Методика навчання нападаючому удару у волейболі на уроках фізичної культури для школярів 12-13 років	90

СУЧАСНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ, ЕРГОТЕРАПІЇ, АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ТУРИЗМУ Й РЕКРЕАЦІЇ

Безкоровайна Л.В. (Запоріжжя) Туризмологія як наукова складова інфраструктури туризму в умовах парадигми сталого розвитку	94
Безкоровайна Л.В., Літвінова-Головань О.П., Бабій В.Г., Пиптюк П.Ф. (Запоріжжя) Інфраструктура туризму в координатах парадигми сталого розвитку: проектування програм із фізичного виховання	96
Єфімова А.І., Дніпровська Є.В. (Бердянськ) Особливості методики та техніки масажу дітей раннього віку	99
Кузьменко В.Ю., Копчинська Ю.В. (Київ) Формування професійної ідентичності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії, як фактор власної освітньої траєкторії	106
Осіпов В., Булгаков Р. (Бердянськ) Використання міжнародної класифікації функціонування (МКФ) у реабілітаційній практиці	108
Расторгуєва І.С. (Бердянськ) Плавання в системі реабілітації і адаптації осіб з обмеженими можливостями	113
Хомицевич Д.И. (Пинск, Беларусь) Вальгусная деформация стоп у детей	115
Христова Т.Є. (Мелітополь) Синергійний підхід до рухової реабілітації людей з інвалідністю	121
Khatuntseva S.M., Cheremisina I.M. (Berdiansk, Wisconsin (USA)) Practical training of specialists in physical therapy and occupational therapy	124

ЕКОЛОГО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анастасова О.Ю., Писанець І.В. (Бердянськ) Особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять зі здобувачами вищої освіти, які мають надлишкову масу тіла	128
--	-----

Ганаба С.О. (Хмельницький) Тіло як інструмент пізнання: практики навчальної діяльності	131
Шаповалова Т.Г. (Маріуполь) Формирование здоровьесберегающей компетентности у студентов – будущих преподавателей физической культуры	134
Шеховцева О.Г. (Бердянськ) Формування у студентів Бердянського медичного фахового коледжу санітарно-гігієнічної культури як передумови збереження здоров'я	137

ПРОБЛЕМИ ДОВКІЛЛЯ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В СУМІЖНИХ НАУКОВИХ СФЕРАХ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ ЗВ'ЯЗКИ

Гнатюк В.В., Сухарєв Р. (Бердянськ) Основні причини збільшення кількості сцифоїдних медуз <i>Aurelia aurita</i> та <i>Rhizostoma pulmo</i> в Азовському морі	141
Павлова А. (Бердянськ) «Зелені студії»: на перетині літературознавства та екології	142
Некрасов Г.Г. (Бердянськ) Вплив спортивних ігор на здоров'я студентської молоді	144
Некрасов Г.Г., Єфименко Т.В. (Бердянськ) Основні способи загортовування та його вплив на організм студентської молоді	148
Писаренко С.М., Хіврич І.І. (Бердянськ) Формування здорового способу життя студентської молоді	154
Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С, Ребар І.В. (Мелітополь) Wrestling as a means of sportizing physical culture classes for university students	156
Котова О.В., Проценко А.А., Кірієнко О.Г. (Мелітополь) Sports games as a means of developing professionally important qualities of students in the process of physical education	160
Суханова Г.П., Іваненко В.В., Купрєєнко М.В. (Мелітополь) Formation of a healthy educational environment in physical education classes in higher education	164
Самойленко В.Л. (Бердянськ) Використання мультимедійних засобів в умовах дистанційного навчання на уроках фізичної культури з учнями старшого шкільного віку	170
Писаренко С.М., Анастасова О.Ю. (Бердянськ) Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні	172
Лукіяничук В.Л. (Київ) Організаційно-педагогічні умови ефективності розвитку координаційних здібностей учнів початкової школи з порушенням постави	174