

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНУ «ІНСТИТУТ МОДЕРНІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ОСВІТИ»

ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»



Українська федерація «Спорт заради розвитку»
Громадська організація «Об'єднання педагогів і науковців України»
Національна федерація бойового хортингу України
Universitatea de Educație Fizică și Sport a Republicii Moldova
Pondicherry University, India
Samarkand State University,
Retraining and Advanced training institute on Physical Education and
Sport Specialists, Samarkand branch, Samarkand city, Uzbekistan
Національний університет «Запорізька політехніка»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна
академія» Харківської обласної ради
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

**VI Міжнародна науково-практична конференція
«Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної
підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і
спорту в умовах ступеневої освіти»
(Modern Trends and Prospects for the Development of
Quality Training of Future Specialists in Physical
Education and Sports in the Conditions of Graduate
Education)**

18-19 квітня 2024 р.

ПОЛТАВА – ЛУБНИ

*Рекомендовано до друку вченою радою
Державного закладу «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
(протокол № 10 від 26 квітня 2024 р.)*

Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.) / за ред. О. В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 257 с.

Збірник підготовлено за доповідями учасників УІ міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.), в якій взяли участь відомі науковці, викладачі, тренери, вчителі, директори та завучі, здобувачі різних закладів освіти та наукових установ України і закордонних держав (India, Kazakhstan, Moldova).

Рекомендовано для широкого кола наукової громадськості, працівників освіти та культури, аспірантів, здобувачів вищої освіти.

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів несуть автори.

Отравенко Олена Вікторівна, Греков Роман Костянтинівич ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЮНАКІВ 10-11 КЛАСІВ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
Очкалов Олександр Федорович ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ.....	76
Сіпакова Дар'я Олександрівна, Дубовой Володимир Володимирович, Дубовой Володимир Олександрович РОЛЬ ВЧИТЕЛЯ У ФОРМУВАННІ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	78
Соколенко Олена Іванівна ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗДОБУВАЧІВ БАЗОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я ВІДНЕСЕНІ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	82
Чередниченко Інна Анатоліївна Напалкова Тетяна Валентинівна, Ізотов Данило Олексійович ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В МЕЖАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТУ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» В ЛІЦЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	86

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

Березуєва Тетяна Сергіївна ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	90
Карасевич Марина Петрівна ФІТБОЛ-АЕРОБІКА ЯК ОДИН ІЗ СУЧАСНИХ НАПРЯМІВ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	93
Лопуга Ганна Володимирівна, Ніловка Катерина Денисівна БОДІБЛІНГ. КОРИСТЬ ТА ШКОДА ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ.....	98
Мороз Юрій Миколайович ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАПРЯМУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	102

3. Лапіна О. Бодібілдинг – вірний супутник в повноцінному житті сучасної успішної людини. URL: <https://www.essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/24249/1/10.pdf;jsessionid=970A9A7CC9BB00DE267615E61C429A1A>.

4. Лекція 7. Фітнес-програми, засновані видах рухової активності силової спрямованості. Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського. 2018. URL: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wp-content/uploads/2018/01/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-7-3.pdf>.

5. Микитин А. В. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять силової спрямованості на фізичний стан чоловіків 18-35 років. Тернопіль. 2020. 65 с. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/40099/1/%D0%9C%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD_%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B9_original_16122020_134204.pdf.

6. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/ Під ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 2008. 367 с. ISBN 966-7133-97-4.

Мороз Юрій Миколайович,
*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін,
Уманський національний університет садівництва м. Умань, Україна*

ЗНАЧИМІСТЬ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ ЯК НАПРЯМУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За часів незалежності України у сфері фізичної культури склалася принципово нова ситуація. Низький стан здоров'я населення, пов'язаний із негативними факторами, не задовільним рівнем рухової активності вимагає невідкладних заходів для подолання кризи у фізичному вихованні населення нашої країни. В умовах які склались, виникла потреба у зростанні соціального запиту на кваліфікованих фахівців, які на високому рівні володіють повним об'ємом знань в медицині, психології, фізичній культурі, економіці, а також організаторськими та методичними вміннями, які сприяють організації та проведенню фізкультурної, оздоровчої і рекреаційної роботи з населенням різних вікових груп. Фізична культура як самостійна галузь, яка передбачає реалізацію соціальних, оздоровчих, виховних, освітніх та інших функцій поділяється на такі напрямки [4]:

1. Спорт вищих досягнень та масовий спорт.
2. Фізичне виховання.

3. Фізична рекреація.
4. Фізична реабілітація.
5. Кондиційне тренування.

Однією із самостійних форм функціонування фізичної культури, яка повинна задовольнити потреби населення в активному відпочинку та покращувати рухливу активність і спілкування є фізична рекреація. У період незадовільних економічних умов, зміни або знецінення соціальних орієнтирів фізична рекреація набуває нової, більшої значущої ваги. Особливості виробничого процесу негативно впливають на особистість. Праця як така, несприятливо впливає на особистість через середовище на виробництві (загазованість, шум, тощо), особливості її організації (фізично тяжкий, монотонний процес), особливості місця роботи, впливу метеорологічних, географічних умов та інших факторів. Все це незадовільно впливає на психічний та емоційний стан людини, потребує зміни виду діяльності, активного відпочинку, релаксації [6].

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, який передбачає в собі використання фізичних вправ, різних видів вправ у спрощених формах для активного відпочинку, та отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності [3].

До форм фізичної рекреації відносять фізкультурно-спортивні заходи, туристичні походи з фіксованим навантаженнями, заняття фізичними вправами, тощо, що покращує здоров'я, повноцінний відпочинок, сприяє задоволенню рухових потреб, пов'язаних із змістовним фізичним навантаженням. Виділяють багато особливостей, які формують основний зміст фізичної рекреації: орієнтується на рухову активність; як основний засіб використовуються фізичні вправи; здійснюється у вільний чи спеціально виділений час; включає культурні елементи; містить інтелектуальні, емоційні, фізичні структурні складові; має переважно розважально-пізнавальну особливість; здійснюється за добровільною згодою; має оздоровчо-рекреаційний вплив на організм людини; наявні відповідні рекреаційні послуги; здійснюється переважно в природних умовах; має науково-методичне підґрунтя [2].

Результати впливу фізичної рекреації на організм людини можна визначити за такими показниками: біологічний – сприяє відновленню функцій організму після тяжкої праці, покращує стан здоров'я; соціальний – сприяє інтеграції людей у соціальну спільноту, розкриває соціальний досвід, культурні цінності, формує адаптації до соціуму, та сприяє становленню самовизначення в соціумі; психологічний – формує емоційний стан особистості, який виникає під впливом відчуття внутрішнього задоволення, задоволення від зняття напруги та стресу; естетичний – формує позитивну реакцію на сприйняття власного тіла, навколишнього середовища, можливості кращого і глибшого його пізнання; освітній та виховний – сприяє покращенню фізичного, інтелектуального, морального стану особистості; культурний – сприяє засвоєнню культурних цінностей, створенню нових особистісних орієнтирів.

На сучасному етапі розвитку суспільства відпочинок, фізична рекреація, оздоровлення – є найвагомішою соціальною цінністю. Тому за останні роки у світовому масштабі поступово зростає значення фізичної рекреації. Це пов'язано перш за все з економічним розвитком країни, зростанням загальноосвітнього рівня населення. Крім того, надмірний індустріальний розвиток, забруднення навколишнього середовища, збільшення психологічного та фізичного навантаження на людину через збільшення темпу життя, змушує велику кількість людей шукати відпочинок та оздоровлення [1; 7].

В Україні є великі можливості не тільки для відпочинку, а і для відтворення функціональних можливостей свого організму, оздоровлення. Потребу людини у відпочинку викликає втома. Відпочинок дає змогу здійснити одну з фундаментальних людських потреб в релаксації, в переключенні зусиль і уваги з одного предмета на інший, тобто в рекреаційній потребі. Потреба у рекреації зумовлена в першу чергу фізіологічною природою організму, а також різноманітними психологічними і соціальними навантаженнями. Потреба людини у рекреації пов'язана з її протилежною потребою – активності. У людській діяльності ці потреби реалізуються в ритмічному чергуванні активності-відпочинку. Відпочинок є засобом відтворення життєвих сил людини. Відпочинок, як і ряд інших первинних потреб (у їжі, гігієнічних процедурах), створює умови для відтворення людської активності.

Розуміння значимості відпочинку набагато більше за його фізіологічну основу, яка пов'язана з релаксацією. Відпочинок, перш за все, повинен реалізовуватись через активні форми дозвілля, які пов'язані з актуалізацією соціального і культурного буття людини. Активна форма відпочинку містить у собі заміну одного динамічного заняття іншим, а також зміну оточення навкруги, зміну вражень, відволікання від повсякденних і одноманітних справ та ін. Вважається ефективним активний відпочинок, коли він включає в себе заняття фізичними вправами, рухову активність, а також улюблену справу, особливо якщо вона насичена творчістю. Такий відпочинок і відновлювальні заходи дають можливість вибору різних цікавих занять у вільний час, включаючи і ті, які носять яскраво виражений соціальний та культурний характер. В період активного відпочинку відбувається ефективно оздоровлення, відновлюється працездатність. Відпочинок має складну будову, та впливає на різні біологічні, фізіологічні, психологічні, соціальні, культурні аспекти буття особистості. Відпочинок, як такий, лише частково перетинається з вільним часом або дозвіллям людини, виходячи в цілому за їх рамки. У більш ширшій інтерпретації розуміння та значимість відпочинку зближується з явищем рекреації [5].

Отже, виходячи з вище сказаного, можна стверджувати, що проблема організації рекреаційних занять та відношення населення до них вивчена на недостатньому рівні. Аналіз динаміки організаційних форм проведення вільного часу свідчить про те, що в їх функціонуванні простежується відсутність спадкоємності, наукового обґрунтування напрямків та форм діяльності,

спостерігається стереотипність, відсутність орієнтації на рекреаційні інтереси та потреби різних верств населення, що спонукає до більш детального дослідження та узагальнення феномену рекреації.

Ключові слова: фізична культура, фізична рекреація, оздоровлення, відпочинок.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф.* Львів, 2004. С. 167.

2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки/уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30-35.*

4. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. *Спорт. наука України*, 2010. № 2. С. 25-41.

5. Жданова О. Господарчук Т. Участь центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» у вирішенні проблеми оптимізації обсягів рухової активності населення. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. конф.* Львів: ЛДУФК, 2008. С.169-173.

6. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 14 – 15 жовт. 2010 р., Запоріжжя / ред.: К. Л. Крутій; Є. М. Павлютенков; Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. Запоріжжя: ЛІПС, 2010. 316 с.

7. Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardi, Oleksandr Iyvatskyi, Dmytro Pelypas Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 2021. 12(3). 146-154. ISSN: 1989-9572.

УІ міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

Наукове видання

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЯКІСНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ СТУПЕНЕВОЇ ОСВІТИ

зб. наук. праць за матер. УІ міжнародної наук.-практ. конф.
(Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

Відповідальні за випуск:

доцент Отравенко О. В.,
доцент Дубовой О. В.

Оригінал-макет: Отравенко О. В.

Здано до склад. 10.04.2024 р. Підп. до друку 26.04.2024 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.

Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 15,81. Наклад 200 прим. Зам. 301.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Державного закладу

«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

вул. Івана Банка, 3, м. Полтава, 36003. Тел.: +38 095-105-6005

e-mail: mail@luguniv.edu.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.