Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

Луцький національний технічний університет

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

14-15 листопада 2024 року

Кременець – 2024

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)
М42
Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X наук. практ. конф. (14-15 листопада 2024 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець, 2024. 129 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

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

Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка (протокол № 7 від 25 листопада 2024 року)

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, 2024

ЗМІСТ

ДИНАМІКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ І. В. Бакіко, О. В. Гребік 8

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ В ЗЗСО О. В. Баланчук, Л. Ю. Левандовська 10

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕНЯ ЯК ЗАСІБ НІВЕЛЮВАННЯ ПСИХОТРАВМУЮЧОГО СТРЕСУ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ І. В. Богдановський, С. Є. Кириченко 14

ОСОБИСТА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ВЧИТЕЛЯ, ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ М. В. Божик, А. І. Марценюк 17

РОЗВИТОК ШВИДКІСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ ЗІ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ Н. І. Боровська 20

ФОРМУВАННЯ УПРАВЛІНСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ С. Я. Войтович 24

ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ Т. С. Бондар, Д. П. Мельник 26

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ВЖИВАННЯ ДОПІНГУ В СУЧАСНОМУ СПОРТІ С. В. Гуменюк 28

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В. І. Гордійчук 32

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ А. І. Грицаюк 34

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОГО МЕТОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В. І. Довгаль, І. В. Лукащук, ... 36

ПОСИЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СОКІЛЬСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЯХ НАПЕРЕДОДНІ ПЕРШОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ О. Й. Дем'янюк 39

ВИКОРИСТАННЯ МАСАЖУ У СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ О. М. Довгань, М. Ю. Тригуба 41

САМОСТІЙНА НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В. А. Голуб, В. М. Прокопович, А. В. Леськів-Бондарчук, С. І. Чучман 44

АДАПТИВНИЙ СПОРТ – ЯК ДІЄВИЙ ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ОТРИМАЛИ ПОРАНЕННЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ В ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ
Валерій Єднак, Дмитро Єднак, Галина Єднак 47

СУЧАСНИЙ СТАН ПИТАННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Т. В. Іванюк, О. О. Пелих 50

ПРОБЛЕМА НАЯВНОСТІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК СЕРЕД МОЛОДІ
А. С. Ковальчук 53

АНАЛІЗ ЗМІСТУ ШКІЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СИСТЕМІ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ПОЛЬЩІ В. І. Ковальчук, О. О. Бережанський 56

ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В. М. Кульчицький, А. Т. Антонюк, В. М. Стасюк 59

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ П. І. Ладика, П. М. Петрица, О. В. Хома 61

ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ»
І. П. Левчик 65

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ О. В. Ліснічук 68

ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОГО ІНТЕЛЕКТУ ФУТБОЛІСТІВ
В. С. Лизогуб, В. О. Пустовалов, Т. В. Кожемяко, С. М. Хоменко, Ю. В. Коваль, І. І. Салівончик 71

ВИКОРИСТАННЯ ВЛАСТИВОСТЕЙ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ДІТЕЙ К. Є. Мойсеєва, С. А. Холодов 75

ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ С. Ю. Ніколаєв 77

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК БАГАТОАСПЕКТНА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА
Н. М. Ногачевський 80

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КОМПЛЕКСНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ЗІ СКОЛІОТИЧНИМИ ДЕФОРМАЦІЯМИ К. В. Оборочан 83

– критично оцінювати досягнення позитивного результату;

– не порівнювати його досягнення з результатами слабких учнів.

Завдання вирішуються засобами, методами і формами педагогічного впливу, які повинні відповідати віку, фізичній і психофізіологічній підготовленості дітей.

Література:

1. Голуб О.В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 18 с.

2. Коханець П.П. Вікові особливості розвитку вольових якостей у дітей 8-9 років та їх виховання в процесі занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 34-39.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА МОТИВАЦІЮ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

П. І. Ладика, П. М. Петрица, О. В. Хома

https://orcid.org/0000-0003-1721-7196

https://orcid.org/0000-0002-7164-1900

ladyka@tnpu.edu.ua, Petrytsa@tnpu.edu.ua, oleksandrkhoma@gmail.com

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Сучасне підліткове покоління активно використовує соціальні мережі як один із основних засобів комунікації, самовираження та отримання інформації. Згідно з численними дослідженнями, соціальні платформи, такі як Instagram, TikTok та YouTube, мають значний вплив на стиль життя підлітків, включаючи їхнє ставлення до фізичної активності. У цій статті розглянемо, яким чином соціальні мережі можуть як сприяти мотивації підлітків до занять спортом і фізичною культурою, так і негативно впливати на їхню активність [1-4].

Соціальні мережі мають значний позитивний вплив на мотивацію підлітків до фізичної активності, пропонуючи широкий спектр можливостей для навчання, натхнення та підтримки здорового способу життя. Ось кілька ключових аспектів, як саме соціальні платформи стимулюють інтерес підлітків до спорту та активного відпочинку.

Популяризація здорового способу життя. Соціальні мережі дозволяють створювати та поширювати контент, присвячений здоровому способу життя, який є доступним і привабливим для підлітків. Відомі спортсмени, фітнес-тренери, інфлюенсери та блогери активно публікують інформацію про свої тренування, здорове харчування, режим дня та досягнення, що є надихаючим прикладом для багатьох підлітків. Це мотивує юнаків і дівчат долучатися до активного способу життя, пробувати нові види спорту та навіть починати свій шлях у спортивній діяльності.

Наприклад, такі платформи, як Instagram та TikTok, наповнені короткими відео з тренувальними вправами та розповідями про користь фізичної активності. Популярні хештеги на кшталт #фітнес, #спорт, #активнийспосібжиття допомагають підліткам знайти однодумців, спільноти та матеріали, які сприяють їхній мотивації.

Важливою перевагою соціальних мереж є доступність інформації та освітнього контенту. Завдяки платформам YouTube, TikTok та Instagram, підлітки можуть безкоштовно навчатися правильним технікам виконання вправ, ознайомлюватися з різноманітними видами спорту та фізичними навантаженнями, вивчати основи харчування та особливості здорового способу життя. Багато тренерів та експертів діляться корисними порадами щодо безпечного виконання вправ, пояснюють основи спортивної психології, а також підказують, як уникнути травм під час тренувань [1-4].

Наприклад, онлайн-тренування та тренувальні програми від популярних блогерів або тренерів стають доступними у будь-який час, що дозволяє підліткам займатися спортом вдома або в зручний для них момент. Це особливо актуально для тих, хто не має доступу до спортивних секцій або бажає тренуватися самостійно.

Соціальні мережі надають можливість об'єднуватися у групи та спільноти за інтересами, де учасники можуть підтримувати один одного, обмінюватися досвідом, ділитися спортивними досягненнями та отримувати поради. Ці онлайн-спільноти можуть стати значущим джерелом підтримки для підлітків, які тільки починають займатися спортом або прагнуть поліпшити свою фізичну форму. Спілкування з однодумцями допомагає молодим людям долати початкові труднощі, отримувати корисні поради та натхнення для досягнення нових цілей.

Крім того, такі спільноти часто організовують спортивні челенджі, марафони, флешмоби та інші активності, які заохочують підлітків брати участь у змаганнях та тестувати власні можливості. Наприклад, челенджі на кшталт "30 днів планки" або "тренування щодня протягом місяця" дають змогу

підліткам долучитися до глобальних спортивних подій, отримуючи мотивацію та позитивний досвід.

За допомогою соціальних мереж підлітки можуть відстежувати власний прогрес і документувати свої спортивні досягнення. Багато з них ведуть спортивні щоденники в Instagram або TikTok, де публікують фото та відео з результатами своїх тренувань, що дозволяє не лише контролювати власні успіхи, а й отримувати зворотній зв'язок від інших користувачів. Такий формат публічного обліку свого прогресу допомагає тримати високу мотивацію та відповідальність перед собою.

Відстеження особистого прогресу в соціальних мережах також сприяє формуванню здорових звичок. Регулярне публікування результатів своїх тренувань, досягнень і спортивних цілей створює позитивну установку на досягнення нових висот, що в подальшому стає невід'ємною частиною активного способу життя підлітка [1-4].

Соціальні мережі активно застосовують елементи гейміфікації, щоб зацікавити користувачів, у тому числі підлітків. Інтерактивні формати, такі як челенджі, квести, відеоуроки та навіть змагання між користувачами, сприяють тому, щоб молодь активно долучалася до фізичної активності. Використання ігрових елементів підвищує зацікавленість і створює мотиваційне середовище, де підлітки можуть випробовувати свої сили та показувати результати.

Гейміфікація у форматі короткотривалих відео або флешмобів дозволяє розвивати дисципліну, тренує наполегливість і додає елемент змагальності, що часто приваблює підлітків.

Соціальні мережі також сприяють створенню інклюзивного середовища, де фізична активність стає доступною для підлітків із різними фізичними можливостями та рівнями підготовки. Платформи надають доступ до ресурсів і тренувань для всіх, незалежно від їх фізичних обмежень, соціального статусу чи географічного положення. Відомі спортсмени з обмеженими можливостями, які популяризують активний спосіб життя, мотивують молодь не здаватися та активно брати участь у спортивних заходах, незважаючи на труднощі.

Таким чином, соціальні мережі можуть мати надзвичайно позитивний вплив на мотивацію підлітків до фізичної активності. Вони надають доступ до навчальних ресурсів, пропонують підтримку в соціальних спільнотах, заохочують до саморозвитку та створюють інклюзивне середовище для кожного. Використання цих платформ допомагає формувати у підлітків позитивне ставлення до спорту та закладає основи здорового способу життя.

Негативний вплив соціальних мереж на мотивацію підлітків до спорту. Незважаючи на численні позитивні сторони, соціальні мережі також можуть мати негативний вплив на ставлення підлітків до фізичної активності:

1. Формування нереалістичних стандартів. Багато блогерів у своїх дописах показують ідеальні спортивні тіла та досягнення, що може викликати у підлітків відчуття неповноцінності або незадоволення власним виглядом. Це, у свою чергу, може призвести до низької самооцінки, зниження мотивації та навіть уникання фізичної активності.

2. Фокус на зовнішньому, а не на внутрішньому розвитку. Багато підлітків можуть сприймати фізичну активність не як спосіб підтримки здоров'я, а як засіб досягнення "ідеального" вигляду, що нав'язується через соціальні мережі. Це зменшує цінність фізичної активності як інструменту для загального розвитку та підтримки здоров'я.

3. Залежність від соціального схвалення. Підлітки часто зосереджуються на отриманні схвалення у вигляді лайків та коментарів, що може призвести до залежності від думки інших. Якщо підліток не отримує очікуваної підтримки, його мотивація до фізичної активності може знизитися.

Висновки

Соціальні мережі мають значний вплив на мотивацію підлітків до фізичної активності, виступаючи як позитивним, так і негативним чинником. З одного боку, вони надають доступ до освітнього контенту та допомагають формувати здорові звички. З іншого — можуть створювати нереалістичні стандарти та знижувати самооцінку. Важливим завданням залишається навчання підлітків свідомому використанню соціальних мереж та критичному підходу до контенту, що пропагується онлайн. Таким чином, соціальні мережі можуть стати дієвим інструментом мотивації до спорту, якщо використовуються відповідально і з розумінням їхнього впливу [1-4].

Список джерел:

1. Гаращук, О. М., & Харченко, Т. В. (2020). Психологічні аспекти формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом серед підлітків. Теорія та методика фізичного виховання, 4(1), 45-52.

2. Захарова, А. А., & Суханов, Д. М. (2019). Соціальні медіа як інструмент формування ставлення до спорту серед підлітків. Соціальні комунікації, 2(3), 60-67.

3. Хоменко, П. М. (2021). Вплив соціальних мереж на здоровий спосіб життя молоді. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 1(18), 133-139.

4. Lubans, D. R., Plotnikoff, R. C., & Lubans, N. (2015). Social Media and Physical Activity Among Adolescents: A Review of Literature. Journal of Adolescent Health, 58(4), 437-446.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА З МЕТОДИКОЮ НАВЧАННЯ»

І. П. Левчик

innalevcg297@gmail.com

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

Стрімкий розвиток сучасного суспільства створює ситуацію, за якою здобувачі вищої освіти відчувають своє відставання від вимог часу, тому саме проблема підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту набуває в наш час великого значення і потребує поглибленого дослідження. Сучасна система підготовки має низку істотних недоліків, але реалії сьогодення вже зараз визначають необхідність реалізації одного з пріоритетних завдань вищої освіти – підготовку кадрів до професійної діяльності. Тому необхідною умовою підготовки сучасного фахівця, який здатен адаптуватись до мінливих професійних умов і змін на національному та світовому ринку праці є інтеграційний компетентний підхід до навчання [2].

В результаті модернізації національної системи освіти та входження до єдиного європейського, світового освітнього і наукового простору, у зв'язку з впровадженням в систему національної освіти основних ідей, сформульованих Болонською декларацією, важливо враховувати як інтеграційні процеси, так і національний багатовіковий досвід. Актуальною проблемою для сучасної української молоді дедалі більше стає питання власної соціальної мобільності [1].

В цьому контексті подальший розвиток фізичної культури і спорту буде залежати від комунікативної культури та професійної компетентності сучасної молоді.

Курс «Легка атлетика з методикою навчання» – є обов'язковою базовою дисципліною у програмі навчання здобувачів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» освітнього рівня «бакалавр». Викладається у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) для майбутніх фахівців і логічно пов'язана з іншими дисциплінами, що вивчаються здобувачами: теорією і методикою обраного виду спорту, теорією і методикою фізичного виховання, технологією проведення змагань, спортивними спорудами тощо.