

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

фізичного виховання та спорту, що можуть бути оптимізовані для поліпшення їхньої результативності.

Урахування психологічних впливів та медико-біологічних аспектів дозволяє сформулювати рекомендації для вдосконалення підходів до фізичного виховання та спорту з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб учасників [3].

Література

1. https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/26999/3/MokhunkoOD_Vzaiemozviazok-rozvytku.pdf
2. <https://www.academia.edu/>
3. <https://nfv.ukrintei.ua/view/5b1926367847426a631918f6>

Котова П. Ю., студентка групи 102-ФП,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Науковий керівник: Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент,
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фізичне виховання системи вищої освіти має на меті формування фізичної культури особистості майбутнього покоління. Особливі вимоги висуваються до рівня сформованості фізичної культури вчителя, як частини його професійної культури. Підготовка майбутніх учителів, як фахівців з фізичного виховання, так і вчителів, які викладають інші предмети, повинна орієнтуватися на здоров'язбережувальні технології навчання, надбання рухових навичок і вмінь, знань основ спортивної діяльності, профілактики захворювань засобами фізичних вправ і оздоровчих методик, організації дозвілля заради розвитку людини. Педагог завжди є прикладом для своїх вихованців, його глибоке переконання у пріоритетності орієнтованого на збереження та зміцнення здоров'я навчання є запорукою формування здорової нації [4].

Основні моменти педагогічного аспекту: здатність працювати з навчальною та педагогічною літературою; бути обізнаним із досягненнями дидактики фізичного виховання, здійснювати науковий, методичний аналіз проблеми залежно від предмету дослідження, оволодіти спеціальними компетентностями, здійснювати майбутню професійну діяльність із фізичного виховання та в умовах ДЮСШ; здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності та інші [3].

Основні психологічні аспекти :

- психологічне обґрунтування існуючих методів і засобів спортивного тренування і пошуку нових, визначення шляхів для максимального використання можливостей організму спортсмена, як за рахунок розвитку психічних функцій, так за створення апаратних методів тренування;
- розробка методів психологічного опису окремих видів спорту (психограм), методів психодіагностики спортивних здібностей, соціальної структури і психологічного клімату команди;
- розробки науково обґрунтованих методів моделювання обстановки змагання в умовах тренувань;
- вивчення закономірностей функціонування психіки спортсменів в умовах змагань і розробка методів підвищення стійкості та надійності змагальної діяльності;
- дослідження їхніх психічних станів у передзмагальних умовах і в процесі змагань;
- розвиток психопрофілактики, формування прийомів і шляхів психологічного гартування спортсменів, підвищення їх стійкості до психотравмуючих дій;
- вивчення формування внутрішньогрупових колективних феноменів (відчуттів, установок, традицій) розробку методів управління з метою створення сприятливого клімату в спортивних командах;
- вивчення впливу особистості тренера і стилю його керівництва на успішність діяльності і психологію спортивної команди [2].

Основні медико-біологічні аспекти:

- вплив на належний фізичний розвиток спортсменів;
- сприяння підтримці фізичних кондицій;
- поліпшення та підтримка стану здоров'я (фізичного, психічного);
- ліквідації нервово-фізично та психічного напруження [1].

Медико-біологічна складова фізичного виховання і спорту полягає в забезпеченні взаємодії медичних та біологічних закономірностей у процесі оволодіння людиною цінностями фізичної культури та спорту.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, який характеризується резервом функцій органів і систем організму та є основою виконання індивідом своїх біологічних та соціальних функцій, воно визначається резервом енергетичного, пластичного та регулятивного забезпечення функцій організму, характеризується стійкістю до впливу патогенних чинників, здатністю протидіяти патологічним процесам.

Отже, розглянувши всі аспекти фізичного виховання та спорту у наш час можемо зазначити, що медико-біологічна, психологічна, педагогічна складові у фізичному вихованні та спорті в сучасному світі набувають великої актуальності, постійно розвиваються і вдосконалюються. В процесі організації занять з фізичного виховання і спорту в Україні доцільним та необхідним є розробка диференційованих фізичних навантажень відповідно до стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних можливостей, а також до індивідуальних особливостей організму людини. Для підвищення ефективності фізичного виховання та спорту вважаємо за необхідне впровадження наступних

положень: раціональна методика та організація занять в дистанційному режимі, адекватність змісту фізичної підготовки майбутньої професійної діяльності, оптимізації фізичної підготовки, за рахунок використання фізичної рекреації та сучасних методів, регулярних медико-біологічний контроль, формування у здобувачів освіти усвідомленої необхідності та стійкої звички турботи про своє здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Література

1. [<https://www.researchgate.net/topics>]
2. [mejdynarodnaya konferenciya Odessa2012.pdf]
3. [https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/26999/3/MokhunkoOD_Vzaiemozviazok-rozvytku.pdf]
4. [<http://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/5614/5645>]

Кочергіна Т. І., професор, заслужений майстер спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЦІЛІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічна проблема формулювання мети спортивної діяльності у неусвідомленості особистої мети заняття спортом. Це стосується як загалом спортивної кар'єри, так і конкретного сезону, етапу, циклу спортивної підготовки, кожного тренування.

Типовий діалог зі спортсменом:

- Яка мета ставиться цього сезону?
- Як краще виступати!
- А яка мета сьогоднішнього тренування? – О, це питання не до мене – до тренера!

Треба сказати, що психологу доводиться працювати зі спортсменами, яким якраз не вдається «краще виступати». Моє глибоке переконання: усвідомлення мети того, що робиш сьогодні, до якого старту готуєшся, – одна з найважливіших складових психологічної підготовки спортсмена.

Термін «*усвідомлення*» часто використовується в теоретичних роботах з проблем мотивів, мотиваційної сфери. Але питання «що таке усвідомлення?» часто залишається відкритим. Стосовно спортивної діяльності, під усвідомленням автор має на увазі вербалізацію, тобто називання, промовляння, формулювання у словесній формі мети та критеріїв її досягнення. Особливість психіки полягає в тому, що якщо немає впевненості в тому, чого хотілося б досягти, то це не формулюється як щось конкретне. Це свого роду захисний механізм.

Наведемо слова професора Ільїна: усвідомлення потреби – у відповідь питання «чому?», усвідомлення мети – у відповідь питання «навіщо?». Від себе додам: усвідомлення потреби – це результат, якого прагне спортсмен, до досягнення якого потенційно готовий; усвідомлення мети – усвідомлення