

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського  
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Львівський національний університет імені Івана Франка  
Українська медична стоматологічна академія  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія  
Гомельський державний університет імені Ф. Скоріни (Білорусь)  
Lithuanian Sports University (Lithuania)  
Nicolaus Copernicus University (Poland)  
University of Strasbourg (France)

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної  
Інтернет-конференції з міжнародною участю

*02 грудня 2020 року*

# **CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION**

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and  
Practical conferences with international participation

*December 02, 2020*

Полтава, 2020

-«атлетичне тренування припиняє ріст людини». Наукові дослідження продемонстрували, що всі види фізичних вправ, включаючи тренування з обтяженнями, фактично стимулюють збільшення росту.

Таким чином, за допомогою тренувань формуються автоматизовані стереотипи діяльності функціональних систем. Залежно від необхідного результату підбирається арсенал засобів і методів тренування та не зважаючи на міфи, які виникли в атлетичному спорті.

#### *Література*

1. Гайдук І. *Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.* // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2006.

2. Наумчук В. *Принципи професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту в умовах реалізації ідей Болонського процесу.* // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2005. С. 162 – 164

Ю. Гордієнко, к. фіз. вих.  
Начальник Полтавського обласного  
відділення (філії) КФВС МОН України,  
доцент кафедри фізичної культури та спорту  
Національний університет «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка

## **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Простежуючи особливості розвитку окремих процесів в освіті, можна стверджувати, що система вищої освіти ще не зовсім адаптована до рівня розвинутої освіти у Європі, вона не орієнтується на особистісно-професійний розвиток майбутніх фахівців, що характеризує освіту найбільш розвинених країн світу.

Цілі педагогічного процесу в структурі вищої освіти, під час підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту, не є сталими. Вони змінюються у зв'язку з прогресом суспільства, поглибленням і розширенням сфери пізнання, розвитком педагогічної і спортивної науки. Результат просліджується в змінах, які відбуваються в знаннях, уміннях, особливих якостях, характері студентів, їх відносинах, ціннісних орієнтаціях, в розвитку особистості в цілому.

З позицій сьогодення, навіть попри велику кількість наукових праць, все ще потребує особливої уваги й вирішення проблема якісної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, спроможних здійснювати як спортивну підготовку так і вести фізкультурно-оздоровчу роботу у нових умовах.

Необхідність вирішення цих питань потребує переосмислення мети, змісту і завдань підготовки майбутніх фахівців до тренувальної, фізкультурної та оздоровчої роботи.

Досліджуючи проблему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту ми прийшли до висновку, що майбутній тренер-викладач після завершення навчання повинен:

- мати: творчий характер; здатність правильно оцінити внутрішній стан іншої людини, співчувати та співпереживати;
- розуміти соціальну значущість своєї праці та самореалізації;
- відчувати любов і прихильність до дітей;
- бути: тактовним і толерантним, доброзичливим та справедливим, принциповим; прикладом для наслідування; самостійність і творчість у прийнятті рішень
- вміти стимулювати, добирати необхідний стиль спілкування;

При цьому потрібно чітко розуміти, що всі зазначені вище якості можуть проявлятися лише завдяки усвідомленні, цілеспрямованості й соціальній орієнтованості діяльності майбутнього фахівця. На думку науковців, високий рівень таких якостей у тренера-викладача забезпечить контактність та можливість налагоджувати ефективну взаємодію з учнями та спортсменами.

Також, при формуванні професійно важливих якостей викладачів з фізичного виховання та спорту, досить важливим є вирішення проблеми подолання гендерних стереотипів, які виступають бар'єрами на шляху зростання їхньої професійної діяльності.

Особливу увагу, під час підготовки майбутніх фахівців, треба звертати на пошуково-дослідну науково-дослідну роботу яка сприяє надбанню студентами нового досвіду. Студенти протягом навчання в ЗВО залучаються до процесу самостійного збору та опрацювання інформації, набуття знань і пошуку шляхів розв'язання проблеми. Пошуково-дослідна та науково-дослідна діяльність є однією з форм самовираження особистості майбутнього фахівця, розвиває його творче мислення, ініціативність та самостійність. Важливими особливостями самостійної роботи виступає те, що, вона має яскраво виражений пізнавальний характер та формує професійну самостійність, здатність до творчого розв'язання як навчальних завдань так і тих, що виникатимуть у подальшій професійній діяльності.

Також треба розуміти, що під час підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту необхідно включати в освітній процес конструктивну діяльність. Конструктивний підхід в спортивній педагогіці допоможе під час подальшої роботи в ситуації постійної рухливості і мінливості освітніх стандартів, орієнтирів. Метою конструктивної діяльності тренера-викладача є реалізація принципу індивідуалізації в освіті. Яка в свою чергу включає максимально можливий облік індивідуальних особливостей і прагнень під час роботи за обраною спеціальністю.

Таким чином, забезпечення якісної вищої освіти, є однією з головних завдань сьогодення, оскільки вища школа є головуючим елементом усієї системи освіти, тому що саме вона визначає головну соціальну функцію підготовки людини як професіонала вищої кваліфікації і як представника вищої інтелектуальної думки суспільства.

Досліджуючи дану проблему підготовки майбутніх фахівців, ми приходимо до висновку, що формування професійно-педагогічних умінь і навичок, які є відносно самостійним компонентом в загальній структурі педагогічної діяльності, складають найважливішу частину кваліфікаційної характеристики тренера-викладача, а їх формування – основну частину системи професійно-педагогічної підготовки.

#### *Література*

1. Ажиппо О. Ю. Деякі управлінські підходи до реалізації індивідуалізованого навчання студентів / О. Ю. Ажиппо // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С. С. – Х.: ХПП, – 2009. – № 1. – С. 12–15.

2. Геращенко И. Г. О принципах неопределенности в спортивной педагогике / И. Г. Геращенко, А. И. Шамардин, Ю. А. Зубарев, А. А. Кудинов // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 6. – С. 6–9.

3. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Л. І. Іванова // Наука і сучасність : Зб. наук. пр. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18-27.

V. Horoshko, Candidate of Medical Sciences  
*National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»*

### **THEORETICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL STATE OF THE BODY AMONG THE ELDERLY IN THE PROCESS OF REHABILITATION**

The life expectancy of the world's population continues to increase, there is growing interest in maintaining and increasing physical activity and function in older people. Physical activity programs are implemented to promote the health of the elderly, such as interventions with aerobic exercise, resistance exercise and flexibility. Therefore, it seems important to know how effective physical activity interventions are.

Nordic walking (NW) is a relatively new method of gait training performed using ergonomic poles. The main purpose of using the sticks is to engage the muscles of the upper limbs to create supportive reaction forces, which results in increased energy expenditure (1). Thus, NW is considered to be the recommended physical activity for the elderly people. There is a growing body of research reported on improving fitness, functional fitness, balance, strength, walking speed, and quality of life after NW training among untrained elderly people.