

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

Jannika M. John, Froboese I. та інші підкреслюють важливість врахування в моделі кіберспортсмена різних характеристик, серед яких зокрема вік, фізична підготовка та рівень рухової активності гравців [5, с. 5].

Аналіз літератури підкреслив, що сучасний погляд на проблему збереження здоров'я кіберспортсменів насамперед зосереджений на виявленні та розумінні ризикових чинників, що спричиняють травми та інші негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я учасників кіберспорту.

Насьогодні важливим є здійснення моніторингу стану здоров'я кіберспортсменів та вдосконалення системи підготовки, яка

враховує як фізичні, так і психологічні аспекти їхньої діяльності. Такий підхід допомагає підтримувати оптимальний рівень здоров'я та продуктивності учасників кіберспортивних змагань. Популярність цієї галузі призводить до зростання потреби розробки реабілітаційних заходів для профілактики та лікування опорно-рухового апарату, зорового аналізатора, та збереження психічного здоров'я, що пов'язані з кіберспортом, на будь-якому рівні участі, будь то аматорський, напівпрофесійний або професійний. Збереження фізичного і психічного здоров'я кіберспортсменів стало актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу.

Список використаних джерел

1. Бишевец Н., Яковенко О., & Южно Ю. (2022). Особливості контингенту осіб, задіяного в кіберспортивній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3(148)), 3034
2. Нагорна В.С., Мятига О.М. (2023) Фізична терапія синдрому зап'ястного каналу у кіберспортсменів. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини* : зб. наук. пр. Харків. 4:70-73.
3. Подрігало Л., Пятисоцька С., Жерновнікова Я., & Полторацька Г. (2024). Гігієнічна оцінка умов ігрової діяльності у контексті вивчення факторів ризику для здоров'я гравців у відеоігри. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(174)), 145-150.
4. Шинкарук О., Бишевец Н., Сергієнко К., Строганов С., & Анохін Е. (2022) Аналіз контингенту осіб, які займаються кіберспортом. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 0 (1): 30-36; doi.org/10.32652/tmfvs.2022.1.30-36
5. Ansgar Thiel, Jannika M. John. (2018) Is eSport a 'real' sport? Reflections on the spread of virtual competitions, *European Journal for Sport and Society*. 15:4, 311-315.
6. Hogan C.L., Mata J., & Carstensen L.L. (2013). Exercise holds immediate benefits for affect and cognition in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28(2), 587–594.
7. Schary, D.P., Jenny, S.E., & Koshy, A. (2022). Leveling Up Esports Health: Current Status and Call to Action. *International Journal of Esports*, 1(1). URL: <https://www.ijesports.org/article/70/html>

ОСОБИСТІСНЕ ФОРМУВАННЯ ПРОСТОРУ ВОДИ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ЗВО В ХОДІ ЗАНЯТЬ АКВАФІТНЕСОМ

Філатова Зоя Іванівна

кандидат педагогічних наук, доцент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Євтушок Марина Василівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ведмідь Ірина Олександрівна

студент Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Вступ. Здобувачі освіти із побоюванням та, часто, небажанням ставляться до занять аквафітнесом. В роботі висвітлено сучасні

тенденції та переваги успішності отримання навички вправ аквафітнесу на основі особистісного формування простору води.

Методи дослідження. В ході дослідження узагальнено методичні засади вправ з аквафітнесу для здобувачів освіти, визначено важливість запобігання виникнення небезпечних ситуацій у процесі занять, можливість передбачення та своєчасного їх подолання. Оптимальне навантаження, частота та тривалість занять розраховується згідно з особистісними показниками [2]. Засвоєння навички аквафітнесу буде найбільш успішним за умови формування в них особистісного простору води складовими якого є: – взаємодія викладач – студент – басейн – обслуговуючий персонал – водне середовище; – особистісне подолання страху води; – прийняття водного середовища загалом.

Результати дослідження. За основу побудови моделі формування особистісного простору води покладено істотні педагогічні ознаки: – умови формування на основі педагогічної взаємодії – «студент– викладач»; – миттєве усунення небезпеки у разі її виникнення; особистісна реакція студента та викладача на виникнення небезпеки.

При обмірковуванні та проведенні занять було враховано рівень тривожності у здобувачів освіти, який має різний відсоток вираження та відрізняється за виявом залежно від плавальних здібностей, за станом здоров'я та у зв'язку з відчуттям небезпеки та страху води [1, с.7].

Особливістю методичних підходів до формування особистісного простору води є застосування ігрового методу. Його впровадження психологічно пристосовує до розкритості та сприяє позбавленню страху води, що є першочерговою умовою для прийняття водного середовища. Під час гри відбувається багаторазове повторювання предметного матеріалу в його різних виявах і формах. Впровадження елементів гри під час вивчення плавальних рухів, умінь, спеціальних навичок робить процес навчання вправам аквафітнесу захопливим, позбавляючи його від одноманітності та монотонності, сприяє формуванню особистісного простору води [3].

Відмічено, що під час ігор у воді створюється атмосфера свідомого змагання, що вимагає не просто механічного виконання відомих рухів, а й мобілізації отриманого рухового досвіду, свідомого осмислення дій, оцінювання власних сил.

Висновки. Упроваджена методика на основі формування особистісного простору води відрізняється від чинної специфікою застосування загальновідомих засобів. Визначальною особливістю підходу є гнучкість його побудови з огляду на позбавлення страху води шляхом впровадження ігрового методу, що сприяє створенню динамічного стереотипу рухів та засвоєнню вправ аквафітнесу.

Список використаних джерел

1. Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2019. №. 3. С. 3-11.

2. Бондар Т.К. Формування складнокоординаційних рухів майбутніх вчителів музики засобами аквафітнесу у процесі фізичного виховання: автореферат дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 / Тетяна Костянтинівна Бондар; наук. кер. Ж.Г. Дьоміна; М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2017. 20 с.

3. Філатова З.І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт* : зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 3 К (84). С. 479-482. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/Nchnpu_015_2017_3K_140.pdf