

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2023 р.

УДК 37.215.31-253.6:[796+613](072)

Матеріали п'ятого міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. – 164 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'я, валеології та медико-біологічних дисциплін, доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'я, валеології та медико-біологічних дисциплін Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

ISBN 978-617-7834-26-6

малює лише частину загальної композиції. Ця задача для дітей ускладнюється тим, що при зображенні сюжету треба показати не тільки різницю в розмірах зображуваних предметів яка існує між ними в реальному житті, але і збільшення або зменшення розміру предметів в зв'язку з перспективним розташуванням в просторі. Для цього всі діти повинні уміти порівнювати, зіставляти об'єкти зображення та бачити смисловий зв'язок між ними. Вирішити таку задачу показу просторових відносин між предметами дуже складно для дітей дошкільного віку, оскільки у них малий життєвий досвід і недостатньо розвинені зображальні уміння і навички.

Початкові уявлення про протяжність простору, про лінію горизонту, що з'єднує землю і небо, діти можуть отримати при перебуванні в на відкритому просторі за населеним пунктом. Але навіть якщо при поясненні дорослих деякі з них зрозуміють перспективні зміни предметів в просторі, їм досить важко буде передати ці зміни на площині аркуша. Те, що в натурі розташовано далеко, на малюнку потрібно малювати вище і меншого розміру і навпаки. Ці особливості зображення простору на площині доступні розумінню лише дітям старшого дошкільного віку при відповідному навчанні.

Отже, загальними завданнями навчання колективному малюванню в дитячому садку є наступні:

- - навчити передавати зміст запропонованої теми, виділяти в ній головне;
- навчити передавати взаємодію між зображуваними об'єктами;
- навчити правильно передавати пропорційні співвідношення між предметами і показувати їх взаємне розташування в просторі.

Вихователь повинен в комплексі вирішувати наступні завдання під час проведення занять з колективного малювання:

- ✓ - формувати у вихованців інтерес до оточуючих предметів, явищ природи, суспільних явищ і подій, людей та їх діяльності і взаємовідносин;
- ✓ сприяти моральному вихованню;
- ✓ формувати естетичний смак;
- ✓ розвивати у дітей бажання поділитися своїми враженнями, переживаннями під час виконання малюнка;
- ✓ формувати у дітей уміння і бажання приймати від дорослого і самому ставити відповідні цілі і задачі;
- ✓ розвивати у дітей уміння самим створювати образ, визначаючи заздалегідь зміст і деякі способи зображення;
- ✓ навчати дітей традиційним і нетрадиційним способам зображення образу.

Отже, заняття з колективного малювання мають великий потенціал у охороні і зміцненні фізичного і психічного здоров'я дітей.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти. / авт. кол.: Байєр О.М., Безсонова О.К., Брежнева О.Г., Гавриш Н.В., Загородня Л. П., Косенчук О. Г., Корнєєва О.Л., Лисенко Г. М., Левінець Н. В., Машовець М.А., Мордоус І.О., Нерянова С. І., Піроженко Т. О., Половіна О. А., Рейпольська О.Д., Шевчук А. С. Наук. кер. Піроженко Т. О. Київ. 2021. 37 с.

https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf

2. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. – Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2016. – 473с.

ЕФЕКТИВНІ НАПРЯМИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу доцент кафедри футболу Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Плющакова Олена Володимирівна

старший викладач кафедри олімпійського спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Блошук Антон Олександрович

магістр 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Діяльність військовослужбовців в умовах бойових дій або таких, що наближені до бойової обстановки (під час виконання спеціальних службово-бойових завдань та операцій, тактико-спеціальних навчань тощо) характеризується швидкою зміною видів праці, високою ймовірністю виникнення реальної бойової загрози, значними психоемоційними навантаженнями, часто в умовах порушення природного ритму добової діяльності. Ефективність дій офіцерів у таких умовах залежить від психофізичної підготовленості, здоров'я та функціонального стану організму [3; 4].

Проведений аналіз літературних джерел свідчить, що система фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців складається з двох основних частин – загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП). Засоби ЗФП спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби СФП спрямовані на розвиток переважно найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

Залежно від умов, в яких військовослужбовці виконують професійні обов'язки, місця дислокації, структури робочих рухів, специфіки фізичного навантаження та інших показників основні військово-облікові спеціальності диференціюють за такими категоріями: стрілець, водій, навідник, заряджаючий, оператор, категорія бойового забезпечення, механік [8]. Дана класифікація дозволяє систематизувати велику кількість військових спеціальностей та забезпечити ефективне дослідження їх особливостей.

Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, оволодіння ними військово-прикладними навичками, виховання морально-вольових якостей, досягнення бойової згуртованості підрозділів шляхом систематичного комплексного вико-

нання спеціальних фізичних та прикладних вправ з атлетичної підготовки, прискореного пересування, подолання перешкод, прийомів рукопашного бою, військово-прикладного плавання..

Зміст спеціальної фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців різних спеціальностей розглянуто у роботах Жембровського С. М. [5], Мінкіна Д. О., Леонтєва В. П., Корчомного О. В. [7], Тимошенка Р. І., Коваль В. В. [9], Ягупова В. В. [10] та ін. Так, фізична підготовка десантників спрямована на розвиток координації рухів, стійкості до заколихувань та ударних навантажень на опорно-руховий апарат, швидкості, сили та витривалості. Особливістю спеціальної фізичної підготовки морської піхоти є формування стійкості до кисневого голодування та спеціальних навичок прикладного плавання, розвиток витривалості, координації рухів. До змісту фізичної підготовки курсантів аеромобільних військ входять вправи на витривалість та швидке пересування, елементи силових підготовки, курсантів операторських спеціальностей та зв'язківців – вправи на розвиток частоти рухів, дрібної моторики, координації, точності просторово-часових та силових параметрів рухів тощо.

Необхідність широкого використання спеціальних засобів фізичної підготовки військовослужбовців обумовлена передусім тим, що відмінності у вимогах до фізичної підготовленості особового складу різних родів військ і військових спеціальностей не лише об'єктивно існують, але й мають виразну тенденцію до подальшого поглиблення [2]. Встановлено, наприклад, що бойова діяльність сухопутних військ висуває неоднакові вимоги до фізичної підготовленості особового складу мотострілецьких, танкових і артилерійських підрозділів [1]. Це знаходить своє відображення в тому, що високий рівень військово-професійної працездатності мотострільців, танкістів і артилеристів залежить від пріоритетного розвитку окремих рухових якостей для відповідної військової спеціаль-

ності. Специфічними є також вимоги до фізичної підготовленості особового складу ракетних підрозділів, військово-повітряних сил, військово-морського флоту, підрозділів і частин механізованих військ та морської піхоти [6].

Отже, обираючи засоби силової підготовки, необхідно враховувати шляхи ви-

рішення педагогічного завдання та функціональні якості тієї чи іншої групи вправ. Більше того, тривале застосування одних і тих же вправ не сприяє ефективному розвитку силових можливостей. Тому періодичне застосування нових засобів буде сприяти ефективному розвитку сили.

Список використаних джерел

1. Беловодов І. Ф., Денисюк В. С. Підвищення ефективності загальноосвітнього навчального процесу у сферах фізичного виховання та початкової військової підготовки – шлях до покращення рівня фізичної готовності молоді до військової служби // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 126-128.

2. Богуславський В. В. Підвищення рівня фізичної підготовки та зацікавленості курсантів ВНЗ ВМС України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 74-77.

3. Волошин В. О., Бондарович О. П. Удосконалення системи професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників Служби Безпеки України щодо формування професійних якостей // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 23-25.

4. Грищенко Д. С., Фіногенов Ю. С., Сухорада Г. І. Головні напрями розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на 2021-25 роки // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези

IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 19-21.

5. Жембровський С. М. Теоретичні основи удосконалення функцій управління фізичною підготовкою в умовах переходу Збройних Сил на стандарти НАТО // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 42-45.

6. Куш С. В., Близнюк Ю. В. Аквафитнес (боротьба в ластах) як базовий вид спорту для підготовки плавців-рятувальників МНС, фахівців спецпідрозділів ВМС // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 239-241.

7. Мінкін Д. О., Леонтьєв В. П., Корчомний О. В. Перспективи вдосконалення фізичної підготовки слухачів Воєнно-дипломатичної академії імені Євгенія Березняка в сучасних умовах // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ: НУОУ, 2020. С. 61-63.

8. Пронтенко К. В. Вимоги військової практики та бойового досвіду Збройних Сил України до підготовки військових фахівців з фізичної підготовки і спорту // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та

спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 29-30.

9. Тимошенко Р. І., Коваль В. В. Проблематика розвитку системи фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада

2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 37-38.

10. Ягупов В. В. Компетентнісний підхід до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної підготовки і спорту в системі військової освіти // Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України: тези IV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 19 листопада 2020 р.) Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського. Київ: НУОУ, 2020. С. 39-42.

СИЛОВІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Ареф'єва Лариса Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу доцент кафедри футболу
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Плющак Олена Володимирівна

старший викладач кафедри олімпійського спорту Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.

Браткевич Олександр Володимирович

магістр 1-го курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

У сучасних умовах популярними стають заняття з фізичного виховання, у яких використовуються силові навантаження. Такі заняття сприяють зміцненню здоров'я, корекції будови тіла та розвитку фізичних якостей. Без прояву м'язової сили жодної фізичної вправи виконати неможливо. Їх поєднання і умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому.

За даними Кириченко Т. [6], Решетняк А., Мулик В., Окунь Д [9], Худолій О., Іващенко О., Бекетова В. [10], силова робота є основою для розвитку швидкості і витривалості.

Проведений аналіз літературних джерел свідчить про те, що застосування фізичних вправ силової спрямованості в навчальному процесі значно підвищить його ефективність [5, 7, 8]. Великий вибір засобів і методів силової підготовки дає можливість ви-

кладачам фізичного виховання враховувати фізичні можливості організму студента та його мотиваційні прагнення під час впровадження силових навантажень у систему занять. Крім того, це дає можливість використовувати фізичні вправи силової спрямованості в оздоровчих цілях із студентами, які мають відхилення в стані здоров'я низьку фізичну підготовленість [3, 4].

При побудові навчальних занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості необхідно враховувати їхній пріоритетний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або глобального впливу на кістково-м'язовий апарат і можливість точного дозування ваги обтяження.

Вправи з обтяженнями вагою власного тіла. Такі вправи всебічно застосовуються на практиці ФВ. Вони виконуються без спеціального обладнання, практично в будь-