

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Палічук Ю. І.¹, Осіпова І. В.²

Вищий державний навчальний заклад України
«Буковинський державний медичний університет», Україна¹
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна²

Актуальність. Постійні шкільні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність школярів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності юних учнів. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності і механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою.

Предметом роботи є механізм формування взаємозв'язків між фізичними вправами і розумовою працездатністю школярів.

Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О.Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекта школярів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна, освічена, та й просто культурна людина, немислима без ґрунтовних фізкультурних знань.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків, і, на випадково називається педагогами «лабораторією формування особистості».

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають школярам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження.

На відміну від фізичної роботи розумова працездатність людини характеризується більшою інтенсивністю. У зв'язку з цим надмірний вид розумової праці впливає на функціональний стан організму людини. Особливо розумова працездатність збільшується при занятті школярів на тренуванні з логічних ігор, де нижче описується дослідження, яке ми проводили.

На розумову працездатність учнів середнього шкільного віку впливає багато різних чинників. Основними показниками розумової працездатності була концентрація та увага. Як показало дослідження за допомогою тесту "коректурна проба" чітко видно, що після тренування логічними іграми наступала втома і якість гри та самого тренування значно знижувалась.

З допомогою комплексу фізичних вправ після тренування нормалізувався фізичний стан учнів та покращувалась емоційне самопочуття що дало змогу швидше відновитися після розумового навантаження та продовжити тренування на досить значний час на високому рівні по якості та класу.

Таким чином, можна давати загальні рекомендації фізичної підготовкою додатково поза тренувальний період і у вільний час. Це дасть кращі показники результатів на тренування. Для цього необхідно:

- 1) застосовувати фізичні вправи, як засіб реабілітації з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітніх шкіл;
- 2) виховувати в учнів норми і навички здорового способу життя;
- 3) рекомендувати самостійні заняття школярам фізичними вправами.

Серед найважливіших відновлювально-профілактичних заходів для учнів з послабленим здоров'ям помітне місце посідають фізичні вправи, тобто різноманітні рухи. Вони виконують важливу біологічну функцію будь-якого живого організму. Як засіб фізичної реабілітації фізичні вправи часто поєднуються з іншими природними факторами – такими як сонце, повітря, вода.

Процес втоми – це сукупність змін, які проходять в різних органах, системах і організмі в цілому, в період виконання фізичної та розумової роботи, яке приводить в кінці до неможливості її продовження. Стан втоми характеризується визваним роботою тимчасовим зниженням працездатності, які приводять у суб'єктивне відчуття втоми. У стані втоми людина не здатна підтримувати відповідний рівень інтенсивності чи якості роботи або вимушена відмовитися від її продовження.

Ступінь участі тих чи інших фізіологічних систем у виконанні вправ різного характеру і потужності неоднакова. У виконанні будь-якої вправи можна виділити основні і ведучі, найбільш навантажувальні системи, функціональні можливості яких визначають здатність людини виконувати дану роботу на відповідному рівні інтенсивності та якості. ступінь навантаження цих систем по відношенню до їх максимальних можливостей визначає певну продовжуваність виконання даної, вправи і т.д., період настання втоми. Таким чином, функціональні можливості ведучих систем не тільки визначають, але і лімітують інтенсивність і певну тривалість та якість виконання даної вправи.

Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку - катання на санчатах, лижах, ковзанах. Влітку – плавання, катання на

велосипеді, ігри. Стимулювати рухову діяльність дітей та плануючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, в перспективі допомогти їм вибрати спортивну спеціальність.

Дитячий садок, школа повинні забезпечити педагогічне керівництво фізичним вихованням дітей в сім'ї, впливаючи як на дітей, так і на їх батьків. Необхідна постійна роз'яснююча робота з батьками з таких питань : формування правильної постави, загартування дитячого організму, дотримання санітарно-гігієнічних умов в сім'ї, форми занять ФК з дитиною (ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.)

Більшість батьків недооцінюють роль фізичної тренуваності, не займаються ФК з дітьми, посилають на зайнятість і відсутність умов, забуваючи, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тільки в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням фізичне навантаження буде сприяти формуванню всебічно розвиненої людини.

Отже, крім застосування фізичних вправ у період тренувань можна додатково рекомендувати учням комплекс фізичного відновлення. А саме плавання, заняття футболом, настільним тенісом, бадмінтон, ранкова гімнастика і т.д. Це дасть змогу покращити результати на тренуваннях та зменшить втому під час них.

Література

1. Палічук Ю. І., Курилюк Ю. І. (2016). Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту*: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (6- 7 квіт. 2016 р.). Чернівці, 265 –269.
2. Палічук Ю. І., Вілігорський О. М., Горячий В. (2018). Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. *Молодий вчений*. № 3.3. (55.3). С. 109–112.
3. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.
4. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.