

**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 V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

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 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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

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

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

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, 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 :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 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», 2021

мезоциклах. У більшості робіт розглядаються лише загальні питання швидкісно-силової підготовки спортсменів.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания том 1. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олимпийская литература, 2003. 424 с.

2. Ліщук В., Матвійчук В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2008. Т. 1. С 125-131.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. Москва.1997. 304 с.

4. Трояновська М. М., Ващенко М. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2017. №. 147 (2). С. 263-266.

5. Турлюк В. Тренувальні методи й вправи в структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2015. №. 3 (31). С. 266-268.

ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ЧЕРЛІДЕНГУ

Долгієр Є. В., Чабан В. С., Воробйова С. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація: У роботі вивчено ефективність розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, засобами оздоровчого черліденгу. Розглянуті результати впливу запропонованої програми занять оздоровчим черліденгом на організм молодших школярів.

Сьогодні, набуває широкої розповсюдженості такий вид спорту як черліденг, що обумовлено високою популярністю видів рухової активності, де є елементи поєднання акробатики, гімнастики, аеробіки різноманітних танцювальних напрямків. Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості, тому зацікавленість у систематичних заняттях фізичними вправами, яка формується завдяки такої сучасної форми здоров'єзберігаючої діяльності як черліденг, має велике значення для виховання якостей необхідних у подальшому житті.

Серед переваг, для дівчаток, які займаються цим складно-координаційним видом оздоровчого тренування, є розвиток таких фізичних якостей, які сприяють формуванню правильної постави, гнучкості і пластичності, завдяки використанню у тренувальному процесі вправ, що пред'являють підвищені

вимоги до опорно-рухового апарату, амплітуди рухів у суглобах, механічної міцності кісток і суглобів, амортизаційній функції стопи і вигинів хребта.

Мета роботи: обґрунтувати та розробити методику розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, на заняттях черліденгом оздоровчої спрямованості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, дослідження фізичного стану, методи математичної статистики.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців і результатів власних досліджень свідчать про те, що наявні методики розвитку гнучкості потребують подальшої розробки. Результати огляду літератури дають підстави стверджувати про відсутність науково обґрунтованої методики розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, засобами оздоровчого черліденгу, у зв'язку з чим постає потреба пошуку ефективних педагогічних методів її розвитку, засобами оздоровчого черліденгу з оптимальною схемою впливу на фізичний стан.

Дослідження обстежуваних дівчаток виявило, що рівень їх фізичного розвитку та якості гнучкості знаходиться на нижче за середнім рівнем, функціонального стану на рівні вище за середній в межах фізіологічних норм, прийнятих для дітей цього віку. На підставі дослідження вихідного стану фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку, була розроблена та науково обґрунтовано методика розвитку гнучкості, засобами оздоровчого черліденгу, яка складалася з тренувань «Чир» і «Данс» напрямів, а також танцювальних тренувань під музичне супроводження. Включала в себе силові вправи, вправи на гнучкість і пластичність, вправи на координацію рухів та володіння простором.

Пропонована методика тренувань з оздоровчого черліденгу поєднувала у собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика) та визначалася спрямованістю на створення умов для гармонійного психічного, духовного і фізичного розвитку дівчаток, що забезпечувало підвищення рівня фізичного здоров'я за рахунок динамічності, широкого спектру дії та привабливості; сприяла формуванню умінь і навичок здорового способу життя, вихованню соціально активної особисті в процесі колективної творчої діяльності.

Розроблена нами методика тренувань з оздоровчого черліденгу створена з урахуванням принципів науковості, індивідуалізації, вікових особливостей, гармонізації системи ціннісних орієнтацій, корегування теоретичних концепцій і практики функціонування черліденгу, як виду спорту.

Методика складена також на основі суміжних до черліденгу видів спорту, а саме аеробіки, спортивної акробатики та художньої гімнастики з урахуванням особливостей черліденгу (базові рухи, обов'язкові елементи, танцювальні черданс-рухи, специфічні стрибки тощо).

Основна форма тренування полягала в тому, що розвивалися такі психофізичні якості організму, як координація, гнучкість, сила, витривалість,

почуття рівноваги; підвищувалися розумова та фізична працездатність. Під час тренувань засвоювалися способи володіння простором.

Дівчатка тренувалися три рази на тиждень по 90 хвилин, що давало можливість організму повністю відновитися та зберегти досягнутий рівень тренуваності, витривалості. Ступінь напруженості тренувального процесу визначалася витратою кількості енергії за одиницю часу. Її основним показником був індивідуальний пульсовий режим, що розраховувався за формулою Карвонена. Заняття мали низьку інтенсивність, частота серцевих скорочень в процесі тренувань не перевищувала 60% від максимального показника.

Методика занять оздоровчим черліденгом вміщувала програму «Данс» на першому і другому тижнях тренувань.

Підготовча частина заняття складала 15 хвилин і включала: пасивні і статичні вправи, вправи за допомогою партнера та власної ваги тіла, що пов'язані з утриманням різних поз, використання предметів (помпони, блок, м'яч тощо).

В основній частині, яка тривала 60 хвилин на першому тижні тренувань дівчата займалися вивченням різновидів стрибків з застосуванням модифікованої хореографії. Також засвоювали вправи на розвиток пасивної та активної гнучкості (самостійне, з еспандером, за допомогою партнера), махи руками й ногами, ривки, нахили, рухи тулубом, вправи на шведській стінці. Дівчатка вивчали програми вправ на основі базових рухів черлідінгу. Під час вивчення елементів програм здійснювалася робота стосовно динамічності переходів від одного елемента до іншого, синхронного виконання всіх складових частин програми.

В заключній частині, яка тривала 15 хвилин дівчата виконували вправи зі скакалкою, вчилися супроводу рухів мімікою, пантомімікою, займалися розвитком пластичності, точності, гармонії рухів. Також здійснювалася психологічна підготовка черлідерів за рахунок перегляду відеоматеріалів змагань різних організаційних рівнів, обговорення поведінки черлідерів під час змагань.

У тренувальному процесі за запропонованою методикою на другому і третьому тижнях застосовувалася програма «Чир», яка спрямована на вивчення акробатичних елементів, страховки під час виконання складних елементів програми, чант- і чир-кричалки, засоби агітації: плакати, мегафони, прапори, помпони тощо.

Підготовча частина заняття тривала 20 хвилин і включала в себе вправи, що підводять до вивчення правил побудови пірамід, ліп-стрибків (високий вперед, високий убік, перемінний із переходом у шпагат у повітрі, перемінний із переходом в тойтач), підготовчі вправи, які сприяють вивченню таких елементів як колесо, рандат, перекидка, фляк, жонглювання помпонами зі зміною місць, положення «флайери в станті», «спуск флайера зі станту», чир-рухи, піруети (олівець, джаз-пірует, тур-пік пірует, «сонечко», грант пірует, пірует-прапорець тощо), поєднання піруетів з чир-рухами та стрибками.

Основна частина тривала 55 хвилин. В основній частині дівчатка займалися вправами на гнучкість, шпагатами та махами (поперечний, правий і

лівий шпагати; мах уперед, убік, назад), відпрацьовували розроблені програми «Чир». Вивчали та виконували оригінальні програми чант і чир-кричалки, засвоювали пересування на майданчику, що включає в себе елементи танцю (чир-данс), міміки, пантоміміки, елементи складної та спрощеної стилізованої акробатики, що допускаються правилами змагань, страховки під час виконання програми.

Заключна частина тривала 10 хвилин і включала рухливі ігри з елементами черліденгу, вправи на відновлення дихання.

На наступних етапах тренувань приділялась увага музичному супроводу, який передбачає застосування музичних творів для формування координації рухів за допомогою вивчення вправ з одним або двома тенісними м'ячами, простих і складних комбінацій рухів, етюдів, фізичних вправ танцювального характеру.

Підготовча частина тривала 15 хвилин і починалась з вивчення кроків і положень рук під музичний супровід. Спочатку темп був повільний, далі він прискорювався для кращого засвоєння елементів та швидкої координації рухів.

В основній частині, яка тривала 60 хвилин виконувались динамічні вправи зі складною координацією, змінювалися вправами на ходьбу, вправами, що супроводжувалися музикою різних стилів, музично-пластичними етюдами. Під час вивчення елементів програм здійснювалася робота стосовно динамічності переходів від одного елемента до іншого, синхронного виконання всіх складових частин програми.

Заключна частина тривала 15 хвилин і включала вправи на відновлення та вправи на гнучкість. А також елементи психологічної підготовки черлідерів, що є важливою і невід'ємною частиною тренувального процесу.

Ефективність запропонованої методики підтвердилася статистично вірогідними змінами у розвитку гнучкості у динаміки досліджень. За тестом «Шпагат» результат покращився на 63,16%; за тестом «Нахилу тулуба вперед (із положення стоячи)» результат покращився на 50,64%; за тестом «Міст» показник гнучкості збільшився на 19,48%; за тестом «Викрут з палицею» показник збільшився на 14,23%. Отримані дані свідчать, що заняття оздоровчим черліденгом позитивно сприяють розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку.

Література:

1. Лядська О. Ю., Щербина Г. Вплив занять з «чердансу» на рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Щомісячний науковий журнал «Smart and Young». Київ, 2016. № 5. С. 56-58.

2. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. Закладів: навч. посібник під. ред. Н.В.Москаленко. [2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2008. 392 с.

4. Кузнецова З. И. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів. Фізична культура у школі. 1975. №1. С. 7-9.

5. Бойко В. В. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей людини. М.: Фізична культура і спорт, 1987. 208 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сидор С. С., Осіпова І. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Мотивація є однією найстаріших проблем шкільного навчання, то ж шляхи її вдосконалення потребують постійного дослідження і вдосконалення.

Актуальність дослідження – соціальні та економічні зміни, що відбуваються в нашій країні і за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної теорії та практики в галузі підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою.

Вік 6 - 7 років є переломним, він визначається моментом вступу дитини до школи. У школяра починається нова, по змісту і по функціям діяльність - діяльність навчання. Перехід до нового положення, відношення з дорослими і однолітками, а також у сім'ї визначаються, тим як вони виконують свої перші і важливі обов'язки, і все це веде до тих проблем, які пов'язані не тільки з сім'єю, але і з навчанням.

Поряд з питаннями формування в учнів мотивації до навчання, також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Придбання даних знань сприяє зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, добре фізично розвиненими.

З перших же днів вимоги в школі у дітей виникають позиції суспільно значущої і суспільно оцінюваної діяльності. Однак така широка мотивація, обумовлена новою соціальною позицією, яка не може підтримувати навчання протягом тривалого часу і поступово втрачає своє значення.

Заняття фізичною культурою на шкільних уроках дозволяють лише підтримувати нормальний фізичний стан, але не покращують фізичний розвиток учнів. Для цього необхідні і велика частота занять, і велике фізичне навантаження. Зробити це можна або шляхом залучення школярів до занять у спортивних секціях, або шляхом самостійних занять учнів фізичною культурою у вільний час.

Вчитель фізкультури повинен розвивати в учнів потребу самостійно займатися фізичною культурою на базі створення у них уявлення про здоровий спосіб життя.

Мотивація навчання в молодшому шкільному віці розвивається в декількох напрямках. Широкі пізнавальні мотиви (інтерес до занять) можуть