

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

5. Методичні рекомендації щодо визначення добової рухової активності школярів. Київ : Наук. світ, 2004. 18 с.

6. Петров А. О. Залучення школярів до здорового способу життя засобами футболу. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 169–176.

7. Столітенко Є. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом : [посібник]. Київ : [б. в.], 2011. 296 с.

8. Ярій Р. О. Вплив занять футболом на морфо-функціональний статус дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : спец. 24.00.02 / Р. О. Ярій ; Харківська держ. академія фіз. культури. Харків, 2010. 23 с.

СУЧАСНІ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЛЕННІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Ковальова Т. М., Ляшенко І. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. У роботі представлено оздоровлення і покращення рівня фізичного розвитку школярів засобами фітнес-технологій, а також вивчені методи підвищення мотивації до уроків фізичної культури.

Актуальність. Основна мета оздоровчої фізичної культури школярів, як частини загальної фізичної культури, це зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій, зокрема, оздоровлення і часткове лікування. З цією метою, а також для кращого розвитку фізичних якостей школярів, доцільно впроваджувати сучасні фітнес-технології до уроків фізичної культури, що формуватиме в школярів стійку мотивацію до занять фізичною культурою і, оздоровчим фітнесом зокрема, отже до здорового способу життя взагалі.

Сучасна фізична культура – це спосіб життя, який передбачає тривалу систематичну роботу над своїм тілом, а ще – психологічну готовність до такої роботи та вміння отримувати від неї задоволення. Однією з головних проблем фізичного виховання є питання залучення школярів до регулярних занять фізичною культурою. Адже не всі діти отримують задоволення від стандартних уроків, де передбачені змагальні або командні види спортивної діяльності, такі як рухливі ігри, спортивні ігри чи забіг, де виявляються сильні та слабкі учасники, або існує ризик травмування під час занять, коли, наприклад, м'яч потрапив комусь у голову. Крім того, існують й негативні психологічні моменти: не всі діти перемагають під час змагань на уроках фізичної культури і тоді їх обирають останніми для команди чи останніми в кілометрі, або дитину ставлять у кінець шеренги через низький зріст. Такий досвід сприймається як принизливий, а через такі несприятливі чинники діти втрачають інтерес, внаслідок чого зникає мотивація до занять і спостерігається зниження відвідуваності уроків фізичної культури в школі.

Однім з рішень цієї проблеми є зменшення акцентування на командних видах спорту, й збільшення уваги до занять фітнесом. Деякі експерти з фітнесу стверджують, що фізкультура занадто довго не відповідає своїй назві: традиційні заняття фізичною культурою надають занадто мало активності занадто невеликій кількості учнів, пропонують мало або взагалі не дають рекомендацій щодо ведення здорового способу життя і можуть зробити дітей менш спортивними, що може додатково відключити їх від фізичних вправ [1]. Тому актуальним є впровадження оздоровчих фітнес-технологій до уроків фізичної культури з метою оздоровлення дітей та формування в них стійкої мотивації до здорового способу життя.

На сьогоднішній день за аналізом програм тренування у фітнес-центрах із всього різноманіття можна виділити найбільш популярні напрямки: різні види аеробних програм, функціональний тренінг, body sculpt, кросфіт, tabata-тренування, пілатес, різні види стретчинга, фітнес-йоги, а також комбіновані програми, де поєднуються засоби і методи кількох фітнес напрямків.

Одними із загальних ознак сучасних фітнес-технологій є:

- варіативність (різноманітність засобів, методів, форм проведення занять);
- адаптивність до контингенту, що займаються, простота і доступність;
- емоційна спрямованість (підвищення настрою, позитивний емоційний фон) [2].

Згідно цього при виборі фітнес-технології для застосування на занятті також важливо враховувати психічний тип та темперамент дитини. Можна умовно розділити дітей на групи за психотипом і для кожної групи призначати певний вид занять. Практично необхідний та дуже важливий елемент для забезпечення позитивного емоційного фону – це правильно підібраний музикальний супровід заняття, що також є мотиваційним чинником для залучення школярів до уроків фізичної культури.

У фітнесі найбільш поширеними є різні програми аеробного спрямування: класична аеробіка, танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, терра-аеробіка, аеробіка зі скакалкою (скіпінг) тощо. Завдяки позитивному впливу аеробних вправ, їх доцільно включати до уроків фізичної культури, особливо для дітей, які потребують переважно занять з високим емоційним фоном (за темпераментом – холерики або сангвініки). Такі заняття, окрім позитивного психо-емоційного впливу, що виражається в поліпшенні психологічного здоров'я, зменшенні стресу та зниженні ризику виникнення депресії, сприятимуть розвитку кардіовитривалості, збільшенню МСК, покращенню стану кардіореспіраторної системи, поліпшенню контролю маси тіла тощо [3].

Кардіореспіраторна підготовленість є дуже важливою складовою високої якості життя. Належний рівень її розвитку має найбільший позитивний вплив на стан здоров'я людини. Тобто, з усіх компонентів оздоровчого фітнесу найважливішим є кардіореспіраторна витривалість. Вона відіграє вирішальну роль у можливості виконувати щоденні завдання без передчасної втоми. Якщо у дитини низький рівень кардіореспіраторної витривалості, їй набагато важче виконувати навчальні вимоги. Тому поліпшення кардіореспіраторної витривалості є необхідним компонентом будь-якої фітнес-програми [3].

Також задля підвищення інтересу школярів до занять фізичною культурою доцільно застосовувати фітнес-технології з використанням технічних пристроїв (спеціальний інвентар або обладнання). Для цього найбільш ефективними будуть програми комплексного спрямування або функціональні заняття, де переважними є координаційні вправи з використанням степ-платформ, петель TRX, фітболів, медболів, BOSU тощо.

Так, наприклад, заняття з використанням петель TRX – це ефективні функціональні тренування з власною вагою. Основний снаряд, з яким виконуються вправи – петлі TRX – спеціальний тренажер, який завдяки можливості кріплення практично у будь-якому місці, забезпечує мобільність тренінгу. Застосування такого снаряду можливе як у приміщенні – спортивному залі, кімнаті, так і просто неба: на спортивному майданчику, у парку тощо, тому саме такі заняття дозволять урізноманітнити уроки фізичної культури. Заняття з використанням петель TRX мають основні переваги функціонального тренінгу: підходять для будь-якого рівня підготовки, дають змогу тренуватися де завгодно, забезпечують вирішення всіх завдань тренувального процесу, завдяки широкому спектру можливостей модифікацій вправ та змін навантаження, дозволяють виконання вправ у багатоплощинному режимі. Вправи з TRX забезпечують виконання рухів у трьох площинах, чого не забезпечує використання інших тренажерів. Функціональність такого тренажера надає різні режими тренувань: тренування сили та стабільності на всьому діапазоні виконання вправи, навіть на його крайніх відрізках, на яких часто трапляються травми. За допомогою невеликого зміщення тіла, можна зосередити роботу на конкретній зоні тіла, а також обійти індивідуальні фізичні обмеження. Можливі зміни рівнів складності та переходів від вправи до вправи за конкретний період часу. При такому режимі підвищується м'язова витривалість та покращується функціональний стан серцево-судинної системи.

У тренінгу TRX виконуються комплексні багатосуглобові та односуглобові вправи. Ізольовані вправи, найчастіше виконуються в одній площині, спрямовані на опрацювання конкретної м'язової групи, тому є ефективними для розвитку мускулатури. Комплексні вправи задіють все тіло – це багатосуглобові, і часто багатоплощинні рухи, що дозволяють скоординувати дії декількох суглобів і груп м'язів. Такі тренування сприяють покращенню координаційної здібності нервової системи, створенню міцних моторних зв'язків, поліпшують стабілізацію і дають функціональне зростання м'язової маси.

Тренування TRX розвивають функціональні можливості організму, одночасно поліпшуючи гнучкість, баланс та стабілізуючи корпус тіла. Отже використання петель TRX під час занять дозволить отримати результати функціонального тренінгу: підвищити рівень фізичної підготовки школярів, підвищити ефективність вправ під час занять фізичною культурою, покращити результати у спорті та у повсякденних завданнях.

Для школярів, які мають якісь медичні протипоказання, а також для дітей, які потребують менш емоційних занять (зазвичай за психотипом це флегматики

або меланхоліки), кращим варіантом є технології фітнесу «Body&mind», серед яких найбільш популярними є пілатес, стретчинг, фітнес-йога, тайчі.

Пілатес – дуже затребуваний та ефективний вид фітнес-тренувань, який не тільки сприяє розтягненню та зміцненню основних м'язових груп, а й в цілому дозволяє покращити здоров'я. Заснована Джозефом Пілатесом однойменна методика, в якій автор поєднав все найкраще із західних і східних методик, в першу чергу, дуже сприяє оздоровленню хребта, поліпшенню рухомості суглобів, корегуванню неправильної будови стопи, дозволяє позбавитися хронічного болю в спині, плечах та болю в шийно-комірцевій зоні. В результаті регулярних занять, де здійснюється глибоке опрацювання внутрішніх м'язів і витягування хребетного стовпа, досягається формування правильної постави, зміцнення м'язів кору та збільшення зросту.

Заняття за методикою Пілатес дозволяють розвинути гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову та внутрішньом'язову координацію, а також розвивають силову витривалість та психічні якості. Від усіх інших видів фітнесу Пілатес відрізняється високою безпекою й низьким рівнем травмованості, що є його основною перевагою. Саме тому Пілатес можна назвати самим кращим видом фітнесу для школярів з різними рівнями фізичної підготовленості. Особливо ця методика рекомендована для дітей, які входять до спеціальних медичних груп.

Фітнес-тренування має структуру, аналогічну структурі уроку, передбачає застосування традиційно використовуваних в фізичному вихованні засобів, методів, організаційних форм і т. п. Все це дає можливість проводити весь урок у логіці будь-якої фітнес-технології [1]. Крім цього, можна комбінувати вправи різних видів фітнесу в залежності від основних завдань уроку.

На основі проведених досліджень щодо застосування різних фітнес-технологій в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи школярів, визначено, що їх можна успішно впроваджувати практично на всіх уроках фізичної культури в закладах шкільної освіти.

Використання різноманітних сучасних фітнес-технологій із застосуванням відповідного музичного супроводу дозволяє покращити та «пожвавити» урок фізичної культури, надаючи йому новий формат з яскравим емоційним забарвленням. Адже будь-які обрані фітнес-технології не протиставлять одні види фізичних вправ іншим, а взаємно доповнюють їх, сприяючи тим самим, збільшенню інтересу, а отже й підвищенню мотивації школярів до уроку.

Вчителям фізичної культури рекомендується більш творчо підходити до вирішення завдань фізичного виховання школярів, активно використовувати різні сучасні фітнес-технології, адаптуючи їх для визначеної вікової категорії, фітнес-цілей, завдань уроку та психотипу учнів.

Література:

1. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навч. метод. посібник для студ. «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». М-во освіти і науки України, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 202 с.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Крупеня Світлана. Оздоровчий фітнес. К. : Університет «Україна», 2020. 222 с.

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Кучеренко Г. В.

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

Актуальність. Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та ролі викладача в ефективності рухової активності, створенні шляхів покращення процесу фізичного виховання студентської молоді є актуальною темою.

Анотація. У статті порушено проблему формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом. та створення шляхів покращення процесу фізичного виховання студентської молоді. необхідно, Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою і спортом та ролі викладача у досягненні успішності і якості навчання студентів, формуванні мотивацій щодо занять фізичною культурою і спортом, у вирішенні виховних завдань - моральних, вольових, естетичних, емоційних, комунікативних якостей.

Фізичне виховання в системі освіти спрямоване не тільки на формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних потреб, але й повинне впливати на формування мотиваційних характеристик студентів, виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Мотивація – цей активний стан, що спонукує людину робити дії, спрямовані на задоволення своїх потреб. Ці дії можуть бути орієнтовані спадково, або закріплені досвідом. Дослідження показують, що пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Потреба у фізичній культурі-це головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній