

**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

5. Родин Ю. И. Психомоторика человека в свете системной и эволюционной парадигм // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. № 3. 2011. С. 389-395.

ПРОБЛЕМА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Башавець Н. А., Хурс М. А.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація У статті розглядається проблема естетичного виховання дівчат підліткового віку в процесі занять художньою гімнастикою. Наголошено на важливість спрямування занять художньою гімнастикою на естетичне виховання дівчат як важливої цінності, формування їх духовних смаків, ідеалів та розвиток художньо-творчих здатностей.

Актуальність Згідно із Концепцією виховання дітей та молоді у національній системі освіти, цілісний процес виховання передбачає художньо-естетичну освіченість і вихованість особистості. Виховуючи у молоді естетичні погляди, смаки, які ґрунтуються на народній естетиці та на кращих надбаннях цивілізації, національне виховання передбачає вироблення умінь власноруч примножувати культурно-мистецьке надбання народу, відчувати й відтворювати прекрасне у повсякденному житті, передбачає формування навичок гарної поведінки, доброзичливого ставлення до людей.

Так, у Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття) визначено основну мету освіти, спрямовану на естетичне виховання та всебічний розвиток людини як найвищої цінності суспільства, формування її духовних смаків, ідеалів та розвиток художньо-творчих здатностей.

У сфері спорту естетичне виховання відіграє велике значення, оскільки тренер, впливаючи на розвиток дитини за допомогою фізичних вправ, закладає у нього базу для всебічного розвитку різноманітних здібностей та виховує відповідне сприйняття, розуміння й емоційну чуйність рухів тіла та відчуття співзвучності рухів з емоцією.

Можна відзначити, що особливої актуальності набуває естетична підготовка дівчат в процесі занять художньою гімнастикою в ДЮСШ. Дівчата, які отримали естетичну підготовку, мають більші можливості для неухильного освоєння всього різноманіття рухових навичок і умінь з точки зору культури рухів. Їх широка ерудиція, розвинений естетичний смак дозволяють повніше виявляти себе не тільки в сфері фізичної культури та спорту, а й у побутовій, громадській, соціальній діяльності. Особливість педагогічної діяльності полягає в багатосторонньому перетворенні об'єкта свого впливу. Тобто тренер постійно повинен розвивати у своїх вихованців потреби і здатності помічати і сприймати

красу навколишньої дійсності, аналізувати і оцінювати її, бачити й відчувати її й надихатися нею.

Проблема в тому, що в закладах загальної середньої освіти майже не дають систематичної естетичної підготовки та естетичного навантаження, а тому не в повній мірі сприяють практично-прикладному на гармонійному розвитку особистості дівчат.

Таким чином, наукова проблема дослідження полягає в необхідності оптимізувати процес естетичного виховання під час занять художньою гімнастикою в ДЮСШ, акцентуючи увагу на формуванні естетичної, рухової культури, краси рухів, зовнішнього вигляду, естетичного уявлення і т. д. Вирішення цього проблемного питання можливе, на наш погляд, за допомогою цілеспрямованого наукового дослідження, актуальність якого безсумнівна.

Виклад основного матеріалу Основне завдання, що вирішується в процесі багаторічного заняття художньою гімнастикою з естетичною спрямованістю, полягає в забезпеченні тісного взаємозв'язку рухів спортсменок із музикою і хореографією. Разом із суб'єктивними оцінками краси рухів існують об'єктивні ознаки, які характеризують естетичну майстерність гімнасток. Такими ознаками є: внутрішня єдність рухових дій; досконалість форми спортивного руху; гармонійність, динаміка, плавність, витонченість, ритмічність, музичність, пластичність, виразність, емоційність, хореографічність (Бондаренко Т., Войнаровська Г.) [1; 2]. Успішне вирішення на методичному рівні основного завдання багаторічної підготовки в художній гімнастиці тісно пов'язане з вирішенням наступних питань щодо: змісту і структури технічної складової та оптимальних термінів початку спеціалізованих занять; критеріїв ефективності методики тренування на етапі спеціалізації; змісту занять із гімнастками. У композиціях змагань з художньою гімнастики серед обов'язкових елементів найбільше представлені: рухи тіла (в середньому 26,3%), стрибки (13,1%), рівновага і повороти (10,6%); серед необов'язкових – різновиди кроків, підстрибувань і перескоків, а також акробатичні елементи (до 13,1%). Щодо інших рухів, то рухи тіла і рук складають 5,3%, а рухи ніг – 2,6% (Войнаровська Г.) [2].

В гімнастиці виокремлюють такі розділи засобів спеціальної підготовки: 1) технічний – вправи без предмета; хореографічні вправи; вправи, спрямовані на розвиток пластичності; акробатичні елементи; 2) художній – музично-рухові вправи; вправи, спрямовані на виховання виразності; 3) груповий – рухові взаємодії; вправи, спрямовані на розвиток синхронності виконання; вправи, що сприяють швидким побудовам і перестроюванням гімнасток на майданчику (Войнаровська Г.) [2]. У структурі спеціальної підготовки з естетичної гімнастики виділяють такі чотири рівні: перший (нижчий) – гімнастична "школа" і базові навички, з освоєння яких розпочинається спеціальна підготовка; другий – засоби, які дають можливість швидко вдосконалюватися, або профілюючі вправи; третій – "декоративні надбудови"; четвертий (вищий) – профілюючі комбінації.

Основу естетичної гімнастики складають оригінальні гімнастичні елементи і з'єднання, що надають їй естетичного забарвлення, пластичності й

танцювальності. Хвилі, помаху, рухи тілом, вправи на розслаблення є специфічними і найбільш актуальні у ході технічної підготовки. Підготовчий етап занять також передбачає вправи на розвиток пластичності, постановку рук, положення голови (Войнаровська Г.) [2]. Важливе значення в естетичній спрямованості художньої гімнастики відводиться музичному супроводу, завдяки якому глибше розуміється зміст сюжету і набагато швидше та точніше розучуються рухи (Войнаровська Г.) [2].

В ракурсі досліджуваної проблеми нами було проведено анкетування. В анкетуванні щодо ролі естетичного виховання дівчат підліткового віку в процесі занять художньою гімнастикою брали участь дівчата-художниці в кількості 18 осіб СДЮШОР «Чорноморець» м. Одеса. На перше питання, щодо спрямованості мети фізичного виховання 45 % дівчат окреслили фізичне удосконалення людини, 51 % виховання фізичних якостей та здібностей у єдності з вихованням естетичним та духовним та 4 % респондентів окреслили важливість всіх перерахованих варіантів. На друге питання щодо важливості естетичного виховання у житті людини 58 % дівчат наголосили про її переважну важливість та 39 % про відносну і 3 % про відсутність її ролі. На третє питання чи сприяють уроки фізичної культури їх естетичному вихованню, «да» дали відповідь 23 % дівчат та «ні» 67 %, 10% не змогли надати однозначну відповідь. На четверте питання чи потрібна вам естетична підготовка, 73 % дівчат дали позитивну відповідь, 7 % дали негативну відповідь, та 20 % утрималися від відповіді. На п'яте питання чи турбує вас оцінка, яку вам дають оточуючі, 77% дівчат дали позитивну відповідь та виявили сильну залежність від думки інших, 23% дівчат дали позитивну відповідь, але виявили незначну залежність від думки інших. На шосте питання, чи вважаєте ви необхідним використання сучасних систем фізичної культури та спорту для покращення своєї тіло будови та самопочуття, позитивну відповідь дали 90% опитаних дівчат та 10% утрималися від відповіді. На сьоме питання чи задоволені ви результатом занять фізичною культурою та спортом, 71 % опитаних дівчат дали позитивну відповідь та 29% респондентів виявили незадоволення досягнутим результатом. Результати зазначеного опитування вказують на важливість естетичного виховання в житті дівчат-підлітків.

Отже, необхідність вивчення питань естетичної підготовки дівчат-підлітків, диктується як недостатніми теоретичними і експериментальними розробками з цього питання, так і незадовільним станом практичного досвіду здійснення її в повсякденних заняттях.

Зміст естетичної підготовки дівчат має включати в себе освоєння всього різноманіття естетичних сторін, як досліджуваного виду спорту, так і фізичної, технічної і моральної підготовки.

Література

1. Бондаренко Т. В. Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики. Х.: ХНУМГ, 2014. 270 с.
2. Войнаровська Г. Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації. Фізичне виховання, спорт і

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Богатов А. О., Пазина В. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. В роботі проведено аналіз науково-методичній літератури, який дозволив вивчити специфічні морфологічні та функціональні особливості кваліфікованих спортсменок. Основна увага приділялась особливостям функціонування жіночого організму в умовах спортивної діяльності. Мета роботи полягає у виявленні нових даних, які свідчать, що фізіологічні зміни жіночого організму в різних фазах оваріально-менструального циклу істотно впливають на фізичну працездатність і загальний психічний стан спортсменок. Показані напрями тренувального процесу і види фізичних навантажень, які адекватні різним фазам оваріально-менструального циклу. Встановлено, що тренувальний процес жінок-спортсменок (обсяг, інтенсивність, спрямованість навантажень) необхідно будувати, враховуючи біологічні особливості жіночого організму в кожну з фаз оваріально-менструального циклу.

Ключові слова: спорт, жінки, фізичне навантаження, спортивне тренування, оваріально-менструальний цикл.

Спорт є невід'ємною складовою частиною культурного розвитку будь-якої країни. Сьогодні вже ні в кого не виникає сумнівів щодо закономірності і необхідності участі у спортивному русі жінок, хоча в історичній перспективі це явище значно «молодше», ніж спортивні змагання чоловіків. Широке залучення жінок до спортивної діяльності, розуміння спорту як одного із проявів індивідуальності жінки спонукають до пошуків засобів підвищення спортивної майстерності, а отже, і спортивних досягнень спортсменок.

Специфіка спортивної діяльності здатна вносити суттєві зміни в організм молодої жінки. Вивчення фізичного стану організму жінок, які професійно займаються спортом, є одним з найважливіших завдань контролю фізичного стану в процесі спортивної підготовки. Інформація про нього надає можливість оцінити стан здоров'я, виявити особливості діяльності організму, пов'язаних із спортивним тренуванням, діагностувати рівень підготовленості.

Основними особливостями жіночого організму, які необхідно враховувати у спортивній діяльності, є циклічні зміни гормонального статусу, функціонального стану системи зовнішнього дихання і кисневого режиму дихання, діяльності серцево-судинної системи, фізичної працездатності, прояву фізичних якостей, психоемоційного стану і розумової працездатності [1].