

**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

психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. -К.: Педагогічна думка, 2007 р. -458 с.

2. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально-методичний посібник / Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н. З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даниленко Л. І., — К.: 2007. — 128 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ (ТА ІНШИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ)

Очереднюк О. В., Дроздова К. В.

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Анотація. На сьогодні стан здоров'я населення України є незадовільним. В нашій державі немає популяризації здорового способу життя, далеко не кожен мешканець має можливість займатися фізичною культурою. Кількість населення працездатного віку, що має час та кошти на оздоровлення та фізичну активність, набагато нижча за аналогічні показники країн ЄС. На жаль, у свідомості українців фізична культура, як спосіб підтримки здоров'я, проведення дозвілля, соціалізації молоді займає далеко не перше місце.

Фізична культура напряму впливає на здоров'я молоді, а якщо в цієї молоді не буде певної мотивації до фізичної активності, то яке майбутнє чекає нашу країну? Якщо ми зможемо розробити певні соціальні стратегії залучення молоді до фізичної культури, то їх мотивація зросте, і з тим зросте кількість молоді, яка буде покращувати рівень свого здоров'я завдяки фізичним вправам.

Не достатньо пристосована до сучасних соціально-економічних процесів та світових тенденцій існуюча система фізичного виховання у навчальних закладах. Тому тривалий час школярі не бажають займатися фізичною культурою за відсутності якоїсь чіткої мотивації. Ні для кого не секрет, що помірне зайняття спортом впливає на здоров'я людини у кращій бік. А якщо ніхто не буде займатися спортом, то, по-перше, рівень здоров'я молоді буде зменшуватися, а, по-друге, рівень спортсменів з різних видів спорту також буде зменшуватися. Тому зараз потрібно розглянути ставлення молоді до зайняття фізичною культурою та виявити те, щоб вони хотіли би вдосконалити.

Ключові слова: формування мотивів, фізичне виховання, молодші школяри, школяри старшого віку.

На сьогодні зі школи випускається багато старшокласників із хронічними захворюваннями, з ослабленим здоров'ям, низькою фізичною підготовкою, а найголовніше з несформованим позитивним ставленням до фізичної культури, тобто мотивацією. За статистичними даними 20% старшокласників не відчують особливого інтересу до занять загальною фізичною підготовкою, не хочуть займатися у спортивних секціях, не відчують особливого інтересу до занять, вважають їх малозначущими, а відповідно нецікавими [1].

Причин для такого ставлення достатньо: виправдовуються великою зайнятістю, неправильно розставляючи пріоритети, висувають на перше місце отримання знань, забуваючи про своє самопочуття і здоров'я; неправильно використовують вільний від навчання час тощо. Інформаційні та емоційні перевантаження, яким піддаються випускники, дуже часто призводять до зриву адаптаційних процесів організму, внаслідок чого відбувається погіршення функціонального стану організму дитини, що призводить до зниження працездатності [2].

Дані лікарського контролю свідчать про те, що рівень фізичного здоров'я від класу до класу знижується, а кількість хронічних захворювань зростає. Кількість старшокласників, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, збільшується. Погіршення здоров'я старшокласників вимагає нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді. [2]

Неусвідомлене ставлення старшокласників до свого здоров'я, нерозуміння сприятливого впливу фізичної культури на стан, невисока мотивація до занять фізичними вправами призводить до зниження рівня рухової активності і, як наслідок, до погіршення здоров'я. Тому спостерігається зниження інтересу до спорту та фізичної культури в учнівському середовищі. Але ми знаємо, що рухова активність є одним із визначальних факторів

здоров'я людини, тому одним із напрямів формування позитивної мотивації у старшокласників є заняття фізичною культурою [3].

Мотивація для занять старшокласників у спортивних секціях засновується на прагненні людини поліпшити свої спортивні досягнення, досягнути певного рівня, випередити у своїх спортивних досягненнях суперника – все це є потужним стимулом. Прагнення бути кращим серед себе подібних стає потужною мотивацією для самостійних занять фізичними вправами та спортом. Заняття в спортивних секціях є формою самовираження та вирішити або оптимізувати визначені проблеми, крім того, систематичні заняття спортом – ефективний засіб удосконалення ціннісних орієнтацій молоді, її моральних якостей та реального способу життя [4].

Отже, формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами та здорового способу життя у старшокласників вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи виховання й освіти у школі на формування у старшокласників мотивації до занять фізичними вправами. Формування мотивації є однією із основних вимог забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Оскільки мотивація формується під впливом виникаючих потреб, то мотивація старшокласників має на меті довести до їх свідомості значимість, необхідність та цінність придбання знань, вмінь та навичок. При цьому мотивація залежить від багатьох факторів: матеріально-технічної бази школи, традицій сім'ї, соціального оточення, фізичної та технічної підготовленості старшокласників, особистості викладача фізичної культури, його педагогічної майстерності. На ефективність формування позитивної мотивації великий вплив має той психологічний клімат, який створює викладач у процесі занять, а також ступінь захопленості викладача своїм навчальним предметом [5].

Можна зробити висновок, що потреби та цілі є основними чинниками мотивації старшокласників. У разі задоволення потреб у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом формується позитивна мотивація до занять, що

в свою чергу викликає потребу в заняттях фізичною культурою. Інакше кажучи, головним у формуванні позитивної мотивації старшокласників до регулярних занять фізичною культурою є реалізація потреб старшокласників у руховій активності, яка є одним із визначальних факторів здоров'я людини. Безумовно, залучення старшокласників до самостійних занять поза межами програми є підвищенням їх освітнього рівня в питаннях оздоровчої фізичної культури. Потреба в русі – основа фізіологічних, соціально-економічних і культурних цінностей. Реалізація цих потреб забезпечить нормальний ріст і життєдіяльність організму старшокласника і буде сприяти його залученню до систематичних занять фізичною культурою як під час навчального процесу, так і поза ним. У свою чергу мотивована людина буде прагнути удосконалюватись, відвідуючи додаткові заняття з фізичної культури, займаючись індивідуально або у спортивних секціях. На сьогоднішній день, актуальною для України, як активного учасника євроінтеграційних процесів, є глибока та всебічна модернізація сфери фізичного виховання та спорту. Мета модернізації пов'язана з виділенням необхідних для цього ресурсів та створенням механізмів їх ефективного впровадження за допомогою процесів стандартизації галузевого законодавства [6].

Отже, для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

Література

Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль фізичної культури у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 171–172.

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 111 с.

2. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99–104.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – 272 с.

4. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU

Тодорова В. Г., Бундзяк С. А.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Створено методику оцінки рівноваги з використанням нестабільної опори для дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Експериментально доведено ефективність впровадження авторської методики у навчально-тренувальний процес спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Мета роботи:* розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. *Об'єкт дослідження:* навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки. *Висновки:* перевірено ефективність розробленої методики для розвитку рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. В якості засобів розробленої методики використовувалися вправи на тренажері з нестабільною опорою BOSU.

Ключові слова: рівновага, спортивна аеробіка, нестабільна опора BOSU, етап спеціалізованої базової підготовки.