

**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

П'ята особливість: в процесі своєї діяльності менеджера *повинен вступати в контакт з широким колом людей*, які причетні до забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу, - з батьками юних спортсменів, представниками адміністрації, суддями, журналістами. Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко і витримкою, так як він знаходиться під постійним пресом з боку керівництва і спонсорів, які потребують високих спортивних результатів.

Шоста особливість тренерської діяльності, а скоріше кар'єри, - це *неминучі падіння після злетів* (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість в майбутньому.

Сьома особливість - *публічність* (особливо в спортивних іграх), успішна чи невдала діяльність тренера зі спортсменами високого класу обговорюється в засобах масової інформації, його показують під час телетрансляцій матчів, прес-конференцій. Все це викликає необхідність постійно тримати під контролем свої емоції, стежити за грамотністю мовлення, дотримуватися етику в спілкуванні з журналістами.

### **Література:**

1. Бака М.М. Підготовка і використання культурно-спортивних кадрів на Україні на етапі переходу до ринкових відносин. М. М.Бака, Шань-Дань, І. Я. Томашевский. Фізична культура, спорт та здоров'я, Харків : ХДІФК, 1997. С. 325-328.
2. Гаєвський Б. А. Основи науки управління: навч. посіб. Б. А. Гаєвський. К: МАУП, 1998. 111с.
3. Михайлова ЛЛ. Управління персоналом: навч. посіб. Л. І. Михайлова. К.: Центр учбової літератури, 2007. 248с.
4. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: навч. посіб. Ю. П. Мічуда. К. Олімпійська література, 1995. 152с.

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ**

Прокоф'єва Л.А., Струтинський С.В.

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

**Анотація.** У статті розкривається значення принципу свідомості і активності та його реалізація у процесі фізичного виховання учнів підліткового віку, а також основні засоби та прийоми формування стійкого інтересу та мотивів до занять фізичною культурою, розвитку творчого потенціалу школярів.

Ключові слова: принцип свідомості і активності, фізичне виховання підлітків.

**Постановка проблеми.** Усі явища та процеси у природі і житті людини підпорядковані певним закономірностям і розвиваються згідно з ними. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Тому дослідження та пізнання цих закономірностей є досить важливим та актуальним, адже їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Цінними теоретичними положеннями, що збагатили систему принципів навчання та їх трактування, багата педагогічна спадщина К. Ушинського. За його переконаннями, в навчанні слід враховувати зміст і дозування навчального матеріалу, посильність його для учнів, послідовність вивчення, розвиток свідомості, діяльності й активності учнів, міцність засвоєння знань, виховуюче навчання та ін. Дидактичні принципи він розглядав у зв'язку з формами й методами навчання [2]. У теорії фізичного виховання, спортивному тренуванні та фізичній рекреації аналіз системи принципів та їх уніфікація займає одне з чільних місць, оскільки він тісно пов'язаний з оптимізацією педагогічного процесу при заняттях фізичними вправами[3].

Систематичний вплив фізичних вправ на організм і психіку людини може бути успішним у тому випадку, коли методика використання фізичних вправ узгоджується із закономірностями цих впливів. Вони відображають і загальні положення, а також рекомендації зроблені із співставлення даних ряду наук, що вивчають різні сторони процесу фізичного виховання. Їх реалізація в організації навчально-виховного процесу значно підвищує ефективність всіх структурних компонентів фізичної культури. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру сумісної діяльності педагога, як суб'єкта педагогічного впливу, та учня – об'єкта впливу[2].

Актуальність теми, обраної нами для дослідження, полягає у виділенні засобів реалізації принципу свідомості і активності у процесі фізичного виховання підлітків, а саме виявленні позитивних мотивів, які б спонукали школярів до активних занять фізичними вправами, розвивали інтерес та свідоме творче ставлення до уроку фізичної культури.

Мета нашого дослідження пролягає у здійсненні аналізу впливів мотивації, як основного аспекту принципу свідомості і активності, на навчальний процес фізичного виховання підлітків.

На сьогодні досить широко розповсюджені погляди вчених і практиків на те, що виховання засобами фізичної культури і спорту – це мистецтво, яке потребує від вчителя фізичної культури особливої обдарованості, особливих здібностей, а можливо й таланту, геніальності (Круцевич Т., Шиян Б., Безверхня Г., Деделюк Н., Мединський С. та ін.). У процесі трудової діяльності вчитель повинен бути майстром зі своїм особистим і неповторним стилем роботи, здійснювати процес виховання засобами фізичної культури і спорту в інтересах учнів урізноманітнюючи викладання програмового навчального матеріалу з фізичної культури.

Останнім часом все більше усвідомлюються і реалізуються в педагогічній практиці умови необхідні для творчої активності учнів. Встановлено, що творча діяльність учнів ефективно здійснюється в умовах співпраці з учителем. Як зазначає Безверхня Г.В., активна пізнавальна діяльність виражається у цілеспрямованому сприйнятті та усвідомлюванні інформації педагога, вивченні біомеханічних особливостей рухових дій і т.д. В іншому випадку учні перетворюються у простих виконавців вказівок педагога, що значно ускладнює розвиток саморегуляції рухів. Активність учнів також пов'язана із розумінням ними ролі занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я та всебічного розвитку особистості. Основою виховання в учнів інтересу до занять є складна діяльність осмислення і вправляння. Досвід вчителів практиків показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні – то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, що займається. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та що базується на усвідомленні значущості виконуваної роботи[3].

За даним сучасних досліджень, у галузі психології, педагогіки та фізичної культури, дуже часто спосіб взаємин вчителя і учнів, побудований, переважно, на примусі, а він позитивних результатів не приносить. Учні, щонайменше починають пропускати заняття фізичною культурою або повстають проти обраних вчителем методів спілкування з ними [2].

Першість в розповсюдженні принципу свідомості на навчання фізичним вправам належить П. Ф. Лесгафту. Він вважав, що «...школа повинна розвинути в дитині не тільки сили, але головним чином уміння управляти ними, уміння доцільно застосовувати їх до діяльності». Тому «перш за все необхідно навчати дитину свідомо проводити різні рухи, що існують в людському організмі... Метод навчання повинен бути аналогічний тому, який використовується при правильному розумовому розвитку дітей».

Шиян Б. зазначає, що реалізація принципу передбачає формування у дітей системи знань, переконань, що відповідають на питання: для чого необхідно займатись фізичними вправами? Які фізичні вправи слід виконувати? Як треба виконувати фізичні вправи? Чому саме так необхідно виконувати? Відповіді на подібні питання учні зможуть отримати лише при відповідній організації навчального процесу.

Рухова активність відображає найбільш характерну ознаку навчання у фізичному вихованні. Неможливо освоїти навіть просту фізичну вправу, не проявивши належної рухової активності. Рівень рухової активності змінюється залежно від етапу навчання фізичній вправі: при ознайомленні з руховою дією вона буде нижча, ніж при його вдосконаленні. Активність у вигляді прагнення до самостійних занять повинна виражатися в потребі до систематичних фізичних вправ, до фізичного самовдосконалення. Виховання подібної потреби сприяє вирішенню однієї із складних проблем: ліквідації дефіциту рухової активності сучасної дитини[2].

Для кожного вікового періоду властива певна ієрархія мотивів, що визначають рівень активності людини: у дошкільному і молодшому шкільному віці переважають мотиви, пов'язані із задоволенням біологічних потреб; в середньому і старшому шкільних віці — із задоволенням потреб спілкування і пізнання; у юнацькому віці і у дорослих — із задоволенням соціальних потреб морального порядку, які значно активізують діяльність. Задоволення як чинник, що впливає на активність учня, проявляється в різних формах: задоволення взаємовідносин з вчителем і товаришами по навчанню, задоволення успіхами і перспективами навчання, задоволення самим процесом рухів [3].

Для проведення дослідження ми обрали контингент учнів підліткового віку, загальноосвітньої школи, які не займаються спортом. Тому що саме у цьому віці прояв небажання відвідувати уроки фізичної культури та виконувати завдання вчителя є найбільш розповсюдженим, і, як наслідок, погана відвідуваність уроків та низька активність учнів на уроці.

На початку нашого дослідження ми визначили по результатам успішності підлітків з фізичного виховання, групи трьох рівнів: високий, низький та середній. Перевели дані у відсотки і отримали, що групу з високим рівнем успішності складають лише 10% підлітків; група з середньою успішністю складає 18%; і найбільшою є група з низьким рівнем успішності – 72%. Коли ми провели опитування з метою виявлення причин низької успішності то найпоширенішими були такі: «Мені не цікаво відвідувати заняття з фізичного виховання», «Дуже високі вимоги до уроку, надзвичайно високі навантаження», «Не розумію і не хочу виконувати вправи», «Заняття фізичною культурою це лише витрата часу» та ін.

З метою підвищення інтересу до занять, збагачення мотиваційної сфери, а як наслідок підвищення рівня успішності ми почали впроваджувати в уроки фізичної культури обов'язкове пояснення до кожної виконуваної вправи, рухової діяльності, намагались урізноманітнювати урок нестандартним приладдям, та вправами із різних видів спорту поза програмовим матеріалом, використовували такі засоби як сюжетні уроки, змагання, конкурси, першості школи з міні-футболу, волейболу, баскетболу.

Впровадження такої роботи в навчально-виховний процес приніс свої результати. Коли ми провели повторне визначення рівня успішності то виявили, що низький рівень успішності знизився майже вдвічі тепер він становив 40%; у групі з середнім рівнем успішності показник збільшився до 35%, а група з високою успішністю збільшилась в 2,5 рази.

Згідно із зазначеним раніше, ми можемо зробити наступні висновки:

- ми опрацювали ряд літературних джерел та визначили в умовах сьогоденної школи реалізація принципу свідомості і активності, не в повній мірі знаходить своє відображення в роботі вчителя і учнів, найчастіше вчителі користуються авторитарним стилем роботи, практично не впроваджуючи жодних пояснень та мотивацій до активної роботи школярів на уроці. Це призводить до зниження інтересу до занять, появи небажання відвідувати заняття, розвиватись та самовдосконалюватись, і, як наслідок, відбувається

зниження рівня успішності з фізичного виховання особливо в учнів підліткового віку.

- проаналізували публікації багатьох вчителів, науковців сфери фізичного виховання і спорту, де вони пропонують свої способи виходу із даної ситуації орієнтовані на власний досвід роботи. Це дало нам змогу визначити перспективні шляхи, та методичні підходи у підвищенні інтересу, творчої ініціативи та свідомого ставлення до занять фізичними вправами. На основі цього нами була складена орієнтовна програма реалізації завдань дослідження яка включала питання для усвідомленої роботи під час занять фізичними вправами, а також підвищення мотивацій до таких занять.

- з метою підвищення інтересу до занять, збагачення мотиваційної сфери, а як наслідок підвищення рівня успішності ми почали впроваджувати в уроки фізичної культури обов'язкове пояснення до кожної виконуваної вправи, рухової діяльності, намагались урізноманітнювати урок нестандартним приладдям, та вправами із різних видів спорту поза програмовим матеріалом, використовували такі засоби як сюжетні уроки, змагання, конкурси, першості школи з міні-футболу, волейболу, баскетболу, туристичні походи.

-у наслідок впровадження такої роботи ми виявили, що рівень успішності у школярів підвищився майже вдвічі, з'явився інтерес до занять фізичного виховання, з великим бажанням підлітки займались підготовкою та проведенням змагань, туристичного походу.

Отже, знання принципів та їх практична реалізація дають змогу формувати в учнів стійкий інтерес до занять фізичними вправами, підвищувати мотиваційну сферу та рівень навчально-виховного процесу.

### **Література:**

1. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань, 2013. 72 с.
2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури. Навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68с.
3. Шляхи реалізації принципу свідомості та активності під час фізичного виховання студентів. Т. М. Надкерничний. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 17. С.110-116. режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2013\\_17\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_17_21)

## **СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ІЗ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ З ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Долгієр Є. В., Трусійова А. В.

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

**Анотація.** У роботі досліджено особливості занять із силової аеробіки жінок середнього віку. Вивчені результати впливу на фізичний стан жінок, які займалися силовою аеробікою.