

**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

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.

**Ключові слова:** жінки, середній вік, силова аеробіка, фізичний стан.

Результати наукових досліджень, які присвячені вивченню застосування програм силового фітнесу вказують про необхідність подальшого вдосконалення та дослідження методів проведення занять з жінками середнього віку, розробки системи оцінювання ефективності дослідження змін у фізичному стані жінок, що зумовило мету дослідження – вивчення сучасних особливостей занять із силової аеробіки з жінками середнього віку.

У дослідженні брали участь 12 жінок, вік, яких був у середньому  $38,5 \pm 2,96$  років, без попереднього досвіду фізичних навантажень аеробної спрямованості. Було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, з кількістю по 6 жінок у кожній. Дослідження проводилося в три етапи, в період з жовтня 2020 року по листопад 2021 року на базі фітнес клубу «Фітнес для здоров'я», Суворовського району міста Одеси, 3 рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин для контрольної та експериментальної групи. Жінки контрольної групи під час занять із силової аеробіки виконували базові рухи силової аеробіки. Заняття жінок експериментальної групи склалися із модифікацій аеробних рухів, вправи ізометричного, ізотонічного характеру та вправи із застосуванням еспандеру.

У роботі були застосовані наступні методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; оцінка фізичного розвитку за допомогою основних антропометричних вимірів (довжини (ДТ, см) тіла у положенні стоячи та сидячи, маситіла (МТ, кг), обводів черева (см), грудної клітки (см), стегон (см); було проведено загальний та спортивний анамнез, соматоскопія, функціональні проби Серкіна (с), Генчі(с) та Штанге (с); тестування фізичних якостей сили, силової витривалості та гнучкості: піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину (кількість разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); присідання на двох ногах (кількість разів); нахил корпусу вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см); нахил корпусу вперед з положення сидячи на гімнастичному килимку (см); методи математичної статистики.

Дослідження складалося з трьох етапів (констатувальний, формувальний та контролюючий). На підставі дослідження вихідного стану фізичного розвитку та підготовленості жінок середнього віку, була розроблена та науково обґрунтовано методика занять із силової аеробіки, яка складалася з 3 етапів протягом формувального етапу дослідження. Методика містила комбінування різних напрямків силової аеробіки з підбором оптимальної інтенсивності, обсягу і величини навантаження. Заняття силовою аеробікою будувалися на вправах від низької до середньої інтенсивності з дотриманням принципу поступовості та доступності навчання техніці виконання вправ.

Дослідження фізичного розвитку жінок середнього віку, які займалися силовою аеробікою, показало позитивну динаміку змін у зменшенні надлишковості жирової тканини, що виявилось в зниженні маси тіла, обводів черева, грудної клітини, стегон. Оцінка функціонального стану організму жінок середнього віку за допомогою функціональних проб надала можливість визначити стан серцево-судиної та дихальної систем. За пробою Штанге

середній показник жінок контрольної групи покращився на 4,88%, експериментальної групи покращився на 7,63%. За пробою Генче (затримка дихання на видиху) покращення показників у жінок контрольної групи було на 6,13%, у жінок експериментальної групи на 7,29%. За пробою Серкіна середній показник жінок контрольної групи покращився у першій фазі на 3,17%, у другій фазі на 1,81%, у третій фазі на 4,02%. У жінок експериментальної групи функціональна проведення проби Серкіна показало позитивну динаміку у першій фазі на 4,11%, у другій фазі на 7,68%, у третій фазі на 4,45%.

Фізична підготовленість обстежених жінок, поліпшилася за тестами: «Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину» на 19,09% у контрольній групі та на 26,3% у експериментальній групі, за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у контрольній групі на 18,91% та 42,48% у експериментальній, за тестом «Присідання на двох ногах» на 30,23% у контрольній групі та на 38,86% у експериментальній, за тестом «Нахил корпусу вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві» у контрольній групі на 19,04% та на 54,47% у експериментальній, за тестом «Нахил корпусу вперед з положення сидячи на гімнастичному килимку» на 16,52% у контрольній групі та у експериментальній на 60,71%.

Отримані результати дозволили констатувати ефективність запропонованої методики занять з силової аеробіки, яка сприяла поліпшенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок середнього віку, що у свою чергу має позитивний вплив на функціонування дихальної, нервової, серцево-судинної систем, стан опорно-рухового апарату обстежених, підвищення мотиваційної складової до регулярних занять руховою активністю за силовою та аеробною спрямованістю тренувань.

### **Література**

1. Зефирова Е. В. Оздоровительная аэробика. Москва: Содержание и методика: учебно-методическое пособие, СПбГУ ИТМО, 2006. 25 с.
2. Долгієр Є.В., Дегтяренко Т.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Одеса: Підручник для студентів закладів вищої освіти, 2018, 282 с.
3. Калашников Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Москва: Учебное пособие персонального тренера, ООО «Франтера», 2003. 182 с.
4. Кузнецов А. Анатомия фитнеса. Москва: Феникс, 2008. 224 с.