

**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

5. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2006. №. 1. С. 3-5

6. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Педагогічний альманах. 2017. №. 34. С. 62-71.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Вітер Н. Б.

(Гімназія №1 ім. А. П. Бистріної, м. Одеса, Україна)

Анотація. Розглядаються питання застосування інноваційних технологій здоров'язберегаючого напрямку в період пандемії коронавірусу SARS-COV2 в середній школі.

Ключові слова: фізична культура, школярі, дистанційне навчання, коронавірус, інноваційні технології

Актуальність. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Особливо актуальна вона є в період пандемії коронавірусу SARS-Cov2, тому що в той час, коли діти навчаються в школі, а не дистанційно, вони повинні компенсувати недополучений фізичний розвиток під час самоізоляції та дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Школа, головним чином, орієнтована на вивчення навколишнього світу, взагалі, грамотного відношення до себе, до свого тіла, до необхідності роботи з формування навичок здорового способу життя дітей та підлітків, і не використовує при цьому великих можливостей фізичної культури. У школярів не відпрацьовано засіб творчого використання знань, вмінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності, показників здоров'я, самостійних занять.

Ось чому компетентний підхід у питаннях здоров'язбереження розглядається сьогодні в практиці роботи гімназії, як одне з пріоритетних напрямлень. Здоров'я та фізична здатність є умовами и базисом компетентностного підходу для розкриття потенціалу особистості. Від того, наскільки успішно вдається сформувати ключові компетентності здорового способу життя у шкільному віці, залежить в майбутньому реальний образ життя людини.

Виходячи з цього, гімназія пропонує розробку компетентностного підхода фізичного виховання, в якому одним з основних принципів є принцип здоров'язберегаючого напрямку фізичної культури, який ми розуміємо ширше, ніж загальноіснуюче положення «фізкультурно-оздоровча робота».

Методична комісія з фізичної культури на базі гімназії №1 міста Одеси пропонує вчителям фізичної культури проваджувати наші методичні розробки сучасних інноваційних уроків з наступних видів: футбол, гімнастика (фітнес).

Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Аналізуючи розвиток світового спорту можна сказати про те, що існує тісний взаємозв'язок між рівнями розвитку футболу і спорту взагалі. Сьогодні в Україні футбол може виступати одним з небагатьох, на жаль, чинників єднання нації. Усі ми повною мірою це відчуваємо, коли грає

Національна збірна України. Зважаючи на складну економічну ситуацію в країні, необхідно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку. І урок футболу в загальноосвітніх школах — найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. Це, по-перше, без перебільшення — всенародна любов до футболу. І по-друге, можливість комплексного позитивного впливу на організм.

Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом. Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти: урок фізкультури з елементами футболу – гурток з футболу при загальноосвітній школі – змагання серед шкільних гуртків з футболу – змагання серед загальноосвітніх шкіл «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

Кінцева мета шкільного фізичного виховання — зробити фізичну культуру і спорт основою кожної людини. Тому інтерес до занять фізичними вправами повинен бути таким, щоб зберегтись протягом усього життя. Для досягнення названої мети велике значення, крім іншого, мають просвітницька діяльність, пропаганда фізичної культури в школі

Серед багаточисельних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Його простота, доступність широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість. Малорухливий образ життя більшості - унаслідок цього збільшується внутрішній м'язовий тиск, порушується нормальний кровообіг.

Впроваджуючи години футболу в школі ми тим самим збільшуємо рухову активність дітей. Регулярні заняття футболом при учують дітей до дисциплінованості впевненості в своїх силах, дають можливість самовиразитися привчають до колективізму і дружби, взаємовиручки. Виховують як фізичні (силу, швидкість, витривалість, стрибучість тощо) так і психічні (впевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення).

Шлях до досягнення якісного фізичного стану веде через плановий розвиток рухових якостей. Крім того, завдання фізичної підготовки полягає в забезпеченні всебічного, гармонійного розвитку футболіста. Фізична підготовка розподіляється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка у футболі забезпечується вправами загальнорозвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту. За допомогою таких вправ досягається розвиток і зміцнення м'язового апарату, поліпшується функціональна діяльність усіх органів і систем організму. Перший напрям ЗФП спрямован на розвиток окремих рухових якостей і в широких варіантах їх прояву. Другий напрям ЗФП впливає з форм всебічного розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібності зміцнюються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Спрямованість загальної фізичної підготовки відповідає спеціалізації і засобам, якими користувались під час тренування. Загальна фізична підготовка сприяє прискоренню росту рівня спеціальної фізичної підготовки, оскільки має до цього пряме відношення.

До засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносять: змагальні вправи; вправи, подібні із змагальними за кінематичними і динамічними характеристиками, механізмами енергозабезпечення, структурі роботи м'язів. Всі інші вправи відносяться до засобів загальної фізичної підготовки. Розрізняють спеціальні вправи з м'ячем і без м'яча. Інтенсивність і тривалість їхнього виконання, число повторень, час відпочинку між ними залежить від характеру і величини фізичних навантажень, що повинні строго відповідати тому або іншому методу тренування (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).

На уроці з футболу ми (вчителі методичної комісії з фізичного виховання гімназії №1) застосовуємо різні методи тренування. В підготовчій частині вправи у русі, де кожний учень виконує вправи зі своїм футбольним м'ячем, завдяки цьому досягаємо максимального результату. В основній частині застосовуємо метод тренування для розвитку сили, спритності, та координації рухів, та для оволодіння технікою гри у футбол виконуємо спеціальні вправи з м'ячем у парах. Наприкінці основної частини уроку учням пропонується двостороння гра у футбол, але дівчата та хлопці грають окремо. Двостороння гра у футбол дає можливість учням застосовувати усі вивчені технічні прийоми які використовувалися в основній частині уроку.

В заключній частині уроку виконуємо вправи на відновлення дихання, гра «Майбутні зірки футболу» та підведення підсумків. Таким чином застосування футболу на уроках з фізичної культури дає можливість зробити урок більш цікавим та різноманітним, формує інтерес школярів до фізичного виховання і спорту.

У наш час вже ні в кого не виникає сумнівів у тому, що процес фізичної підготовки в оздоровчій фізичній культурі повинен базуватися на чіткому уявленні про фізичний стан людини і зміни, пов'язані з фізичними навантаженнями.

Одне з найголовніших завдань в оздоровчій фізичній культурі – правильно підібрати засоби, методи розвитку основних рухових якостей, завдяки яким покращився б стан фізичної підготовки

Знайти ці якості дозволяють заняття фітнес-аеробікою, що являють собою систему, що увібрала в себе краще з атлетичної та ритмічної гімнастики. Простота вправ, які застосовуються на заняттях з фітнесу, помірний темп їхнього виконання, паузи для відпочинку і відновлення, можливість диференціювати навантаження роблять цей різновид оздоровчої фізичної культури доступним для учнів різного рівня фізичної підготовленості.

Аеробіка, за своєю сутністю, це фітнес-тренування з обтяженнями, які поєднуються з фізичними навантаженнями в аеробному режимі. Аеробіка - це науково обґрунтована програма розвитку витривалості, сили, гнучкості, що базується на здатності організму до споживання кисню, що забезпечує високу працездатність людини. Вона має виражений вплив на серцево-судинну систему, що сприяє нормалізації обміну.

Емоційний рівень занять у групі під музику настільки високий, що благотворно впливає на психічний стан учнів. Особистою працею, напруженою волі вони домагаються здійснення мрії. Це наповнює їх настільки необхідним їм почуттям радощів, гордості за себе, впевненості у своїх силах.

В останній час значно підвищився інтерес до фізичної культури, до новацій у світі спорту. Нове модне слово „фітнес” увійшло в нашу лексику.

Урок з фітнес-аеробіки в гімназії №1 складається, з наступних складових частин:

а) підготовча, часто поділена на дві половини:

1-ша - розігрівача („Warm up”), під час якої використовуються елементи базової техніки невисокої складності;

2-га - стретчинг - вправи для розтягування м'язів, без використання махових і будь-яких інших різких і травмонебезпечних рухів.

В підготовчій частині уроку виконуємо розминку під музичний супровід (застосовуємо вправи базової аеробіки).

У ході підготовчої частини використовуються вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів;
- збільшення рухливості в суглобах та їх підготовці до виконання вправ з високою амплітудою рухів;

Основна частина нашого уроку поділяється на два етапи:

1-ший - власне аеробне тренування,

2-гий - так званий силовий блок - що містить вправи, з гантелями, фітболами, еспандерами, які виконуються стоячи сидячи або лежачи на підлозі.

В основній частині свого уроку ми застосовуємо колове тренування. «Колове тренування» є організаційно-методична форма занять фізичними вправами, направленими на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять - чітке нормування фізичного

навантаження і в той же час чітка індивідуалізація її. Основне завдання використання методу «колового тренування» на уроці – ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ.

«Колове тренування» як інтегральна форма фізичної підготовки привчає учнів до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм наперед запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ.

На протязі основній частині уроку учні виконують вправи на п'яти станціях. Перше коло виконується у більш повільному темпі, а друге коло виконується у бистрому темпі, темп виконання вправ задається музичним супроводом. Коли змінюється темп музики тоді і змінюється навантаження. Після виконання вправ на кожній станції вимірюємо пульс, потім виконуємо вправи на відновлення на протязі однієї хвилини, та ще раз вимірюємо пульс. Також на одній із станцій учні розгадують кросворд на спортивну тематику, що дає можливість інтелектуального розвитку.

Після інтенсивної аеробної роботи в основній частині уроку, існує необхідність поступово знизити пульс і відновити дихання.

В основній частині заняття досягається:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень і тривале виконання вправ в одній з цільових зон.
2. Підвищення функціональних можливостей організму.
3. Розвиток фізичних якостей.

В заключній частині („cool down”), використовуються в основному плавні хореографічні вправи і стретч із метою фізичного і психологічного розслаблення, вимірюємо пульс, підводимо ітоги уроку.

Заклучна частина забезпечує:

1. Поступове зниження швидкості обмінних процесів в організмі.
2. Створення передумов для успішного відновлення.

Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний обсяг кровотечі, причому кров більш ефективно здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

Отже сподіваємось, що запропонований вчителями гімназії урок вирішить ті задачі які необхідно вирішувати на уроці, та буде застосовуватись як мотивація учнів до занять фізичною культурою.

Висновок

В наш час більшість людей малорухомі. Дефіцит рухової активності спричиняє так звані „хвороби цивілізації”. Навіть молодь не дуже балує себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я. Впровадження в учбовий процес інноваційних здоров'язберігаючих технологій на протязі останніх 5 років показує, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг, захистити організм від серцевих захворювань. Рухова активність – ось ключ до нормального функціонування організму, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття.

Література:

1. Палічук Ю. І., Курилюк Ю. І. (2016). Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (6- 7 квіт. 2016 р.). Чернівці, 265 –269.

2. Палічук Ю. І., Вілігорський О. М., Горячий В. (2018). Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. Молодий вчений. № 3.3. (55.3). С. 109–112.

3. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

4. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Небож В. Т.¹, Небож І. В.²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»¹

Державний університет «Одеська політехніка»²

Анотація. В роботі проведено аналіз літературних джерел, який показав, що для досягнення високих спортивних результатів у бігу на середні дистанції необхідно розвивати спеціальну витривалість у юних бігунів і її складових – загальної витривалості, швидкісної і силової підготовки. Більшість проаналізованих робіт вказує на те, що досягнення високого рівня швидкісно-силової підготовленості є одним із пріоритетних завдань фізичної підготовки бігуна.

Ключові слова: легка атлетика, юні спортсмени, фізичні якості, фізична підготовка

Сучасний стан світового рівня і розвитку бігу на середні дистанції характеризується підвищенням рівнем спортивних результатів, більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх бігунів, вдосконаленням всіх форм і методики їхньої багаторічної підготовки. У той же час, в останні десятиліття зберігається хронічне відставання українських бігунів від світової еліти, що пов'язано з недостатньо ефективною методикою підготовки спортивних резервів, зокрема, зі змістом і методами тренування на початкових етапах становлення спортивного резерву, комплексного формування значущих фізичних якостей.

Звертає на себе увагу той факт, що багато провідних фахівців як минулих років [3], так і сучасності [5], справедливо вказували на велике значення для