

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);
М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);
Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ

Довженко М. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Автором розкрито сутність методу підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять для чоловіків першого періоду зрілого віку, з використанням тренажерних пристроїв з урахуванням індивідуальних можливостей, а також критерії оцінки рівня фізичного стану та ефективності занять [1, 2].

Актуальність. Результати наукових досліджень показують, що більшість хвороб людини починаються при стані організму на межі норми та патології. У цьому загрозливому здоров'ю людини перебуває до 70% дорослого населення нашої країни. У сучасному цивілізованому суспільстві механізація трудомістких процесів, запровадження автоматизації, зростання частки професій розумової праці та зменшення кількості працюючих фізично є повсюдним. Розвиток всіх видів транспорту, і особливо автомобільного, також стало однією з причин зниження фізичної активності населення [4, 7].

Найчастіше інфаркт міокарда виникає у чоловіків, які виконують сидячу високооплачувану роботу, тому що в цих випадках поєднуються несприятливі фактори гіподинамії та надлишкового харчування.

Для профілактики відхилень у стані здоров'я потрібні фізичні вправи. Найбільший ефект вони мають при заняттях на свіжому повітрі. Однак у ряді випадків професійна праця та загальні життєві умови не дозволяють цього і фізичні вправи виконуються у закритих приміщеннях. У цих умовах рекомендується використовувати на заняттях різні гімнастичні вправи, легкий біг, спортивні ігри тощо. Дуже ефективні також вправи з використанням тренажерних пристроїв: вправи на них легко і точно дозуються за тривалістю та потужністю навантажень. Правильно підібрані та виконувані вправи з обтяженнями у комплексному поєднанні з іншими засобами фізичної культури значно покращують діяльність легень і серця, допомагають звільнитися від почуття страху і напруги, тим самим знижуються психологічні фактори, що призводять до серцевого удару, ведуть до здорової та якісної гіпертрофії м'язів, на краще змінюються і форми тіла [6, 8].

Виклад основного матеріалу. Ураховуючи Тренажер (від англійської «train» – навчати, тренувати) – технічний пристрій чи пристосування, призначене для виховання та вдосконалення рухових, професійно-прикладних навичок та умінь, а також медичної реабілітації. З його допомогою здійснюється цілеспрямоване формування рухових якостей (загальна, швидкісна та швидкісно-силова витривалість, швидкість, координація, сила, гнучкість), які є одним із показників здоров'я [6, 7].

За своїм призначенням тренажери можна умовно поділити на спортивні, лікувальні, виробничо-технічні та фізкультурно-оздоровчі. Кожну групу тренажерів можна використовувати залежно від поставлених завдань.

Тренажери для оздоровчої фізичної культури відрізняються як вихідними положеннями, так і вправами об'ємного і локального впливу, що робить доступним застосування їх для осіб різної статі, віку, рухових умінь і навичок. В основі конструктивного рішення кожного тренажера лежить фізична вправа.

Тренажери можна класифікувати за переважним впливом на організм тих, хто займається, на розвиток їх рухових якостей.

За переважним впливом на розвиток рухових якостей можна виділити дві великі групи тренажерів на розвиток загальної витривалості та м'язової сили. До першої групи належать «Бігова доріжка», «Велоергометр», «Степпер». Різні конструкції з обтяженням, блокові пристрої, еспандери, гребні тренажери відносяться до другої групи.

За впливом на організм вправи, що виконуються на тренажерах, поділяють на три групи: що надають загальне (за участю до 100% м'язів тіла), регіональні (за участю від 33% до 67% м'язів) і локальний вплив (за участю до 33% м'язів) (Купер К., 1995; Кінг Ян, 2009; Роберт М., 2007).

Переваги застосування тренажерних пристроїв у фізкультурно-оздоровчих заняттях полягають у наступному:

- а) можливість використання у невеликих приміщеннях;
- б) простота та природність рухових локомоцій;
- в) швидке освоєння рухових навичок та методики використання при систематичному тренуванні;
- г) можливість локального тренування окремих груп м'язів;
- д) необмеженість вибору застосовуваних фізичних навантажень як за обсягом, так і за інтенсивністю, що надають різний вплив на організм;
- е) точність дозування навантажень;
- ж) сприятливий вплив на психічні та фізіологічні функції організму, що займаються;
- і) можливість використання тренажерів як тренувального та реабілітаційного засобу для осіб різного віку, рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я;
- к) можливість застосування в процесі занять на цих снарядах додаткових, активних та пасивних впливів (масаж, ультразвук, ультрафіолетове випромінювання, аутогенне тренування, функціональна музика тощо).

Регулярні та правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем.

Фізичне тренування, у тому числі із застосуванням технічних засобів, має певну систему та принципи побудови занять. Першочерговим завданням є визначення оптимального обсягу, інтенсивності та спрямованості фізичних вправ відповідно до індивідуальних можливостей котрі займаються. Програма повинна бути доступною та відповідати віку та статі тих, хто займається.

Головними методичними засадами побудови програм занять є: оздоровча спрямованість; всебічність фізичного розвитку; поступовість; систематичність; свідомість та активність.

У зв'язку з цим важлива роль тренера, який проводить заняття з індивідуальних програм. Індивідуальні програми дозволяють цілеспрямовано розвивати фізичні якості, що відстають, удосконалювати функціональні можливості організму, не допускаючи перевантаження.

При складанні програм визначаються методи та засоби, послідовне використання яких найбільш ефективно розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність.

Важливу роль у складанні індивідуальних програм занять відіграють результати тестування, які визначають доцільність використання різних тренажерів, дозволяють визначити час виконання вправ, темп та величину опору тренажеру.

Так визначення низького рівня фізичного стану дає підставу включати в програму циклічні вправи на «Біговій доріжці», «Велоергометр», «Степері», а відставання показників сили від нормативних величин є підставою для використання вправ з обтяженнями.

Низький і нижчий за середній рівень фізичного стану пропонує мінімальні темп і величину зусиль на тренажері за досить тривалого (до 20-30 хв.) виконання вправ циклічного характеру, спрямованих на розвиток витривалості. У цієї групи відзначається зниження витривалості, уповільнення впрацьовування та відновлення фізіологічних функцій.

Оптимальна кількість занять – 4-5 разів на тиждень, потужність навантаження – 40-50% від МПК. Тренування цієї групи розглядаються як підготовчий етап використання оптимальних навантажень у подальших заняттях. Основна увага приділяється загально-розвивальним вправам. У заняття слід включати тренажери, які полегшують вплив на хребет, суглоби, великі м'язові групи. Тривалість заняття 40-60 хв, ЧСС 150 мінус вік. Паузами відпочинку в занятті служить перехід від одного тренажера до іншого.

Таким чином, саме завдяки цьому фітнес інтенсивно розвивається і набуває все більшої популярності у людей різних вікових категорій та різного рівня фізичної підготовленості.

Література:

1. Гружевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 3. 2014. С. 19–24.

2. Завидівська Н. Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 2 (10), 2010. С. 50–54.

3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали / В. В. Іваночко (укладач). – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.

4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. Я. Кібальник; Львівський держ. ун-т фізичної культури. – Л., 2008. – 20с. – 20с.

5. Нечаєв В. Сучасні тенденції у розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій // Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка : зб. наук. пр. 2010. Вип. 3. С. 129–132.

6. Овчиннікова Н. А. Основи оздоровчого фітнесу: Методичні рекомендації з дисципліни / Н.А. Овчиннікова – К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2006. – 43 с.

7. Усачов Ю. Особливості формування термінології сучасного фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – N 1. – С. 84-86.

8. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. — N 2. – С. 66-70.

МОТИВАЦІЙНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Настаченко Д. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. У роботі надано характеристику мотиваційної готовності майбутніх вчителів фізичної культури. Проаналізовано ставлення студентів до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

Актуальність. Мотиваційний компонент у готовності майбутніх вчителів фізичної культури працювати з учнями з особливими потребами базується на розвитку загального інтересу до виконання професійних обов'язків, а також, позитивного ставлення до конкретних аспектів обраної професії. Ця складова відображає усвідомлене бажання набувати та оновлювати професійні знання, зокрема в галузі інклюзивної освіти. Вона характеризується позитивним налаштуванням майбутніх педагогів на впровадження інклюзивного підходу в освітній процес, стійким інтересом до теоретичних аспектів і практичної діяльності в цій галузі [3].

Зростаюча кількість учнів з особливими потребами вимагає наявності компетентних вчителів, які готові працювати з даним контингентом, що в свою чергу передбачає необхідність набуття відповідних професійних компетентностей у майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту [4]. Розуміння мотиваційних аспектів готовності та ставлення студентів до інклюзивної освіти може стати привітом до поліпшення освітніх програм та методів мотивування здобувачів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Мотиваційна готовність, як зазначає Гуркова Т. (2020) – це «інтегральне утворення особистості, що містить мотиваційний, когнітивний, емоційно-вольовий компоненти, знання, уміння, навички,