

**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

# ФІЗІОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Затока Т. В.

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

**Анотація.** Автором розкрито зміст та структуру поняття «оздоровчий фітнес», визначаються його педагогічні особливості (оздоровчі та прикладні).

**Актуальність.** Розвиток сучасної цивілізації супроводжується дією різноманітних факторів соціально-економічного, політичного, особистого характеру, що викликають великі психічні навантаження і негативно впливають на стан здоров'я людини. Основним джерелом збереження здоров'я є сама людина, оскільки стан здоров'я на 60% формується способом життя і лише на 40% визначається умовами життєдіяльності, факторами спадковості та втручання медицини. Отже, для збереження і зміцнення здоров'я потрібно цілеспрямовано працювати над собою. Досвід фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням показує, що найбільш популярним є заняття різними видами фітнесу. Фітнес – одна з найпопулярніших у всьому світі систем оздоровлення, яка дозволяє задовольнити сучасні потреби різних вікових груп населення, що бажають зробити свою фігуру красивою, а здоров'я міцним. Її головні відмінні риси – індивідуальний підхід до тих, що займаються і персональний підбір дієти.

Фітнес – відповідь людини на зростання темпів життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби та погані звички стали справжньою розкішшю. Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль. Фізично розвинена людина не тільки бадьора і життєрадісна, не тільки добре працює, вона отримує задоволення від праці. Це задоволення викликає у людини бажання працювати, і праця перетворюється у нього в потребу [1].

Заняття фізичними вправами – це профілактика різних захворювань, і в першу чергу – гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Не забуваймо про те, що саме заняття фітнесом сприяють появі позитивних емоцій, які є важливим фактором оздоровлення організму, адже забезпечує відмінний психологічний стан жінки, та й будь-якої людини, фітнес забезпечує інтенсивне навантаження на всі групи м'язів та суглоби [6].

**Виклад основного матеріалу.** Оздоровчий напрям фітнесу існує як одна з форм масової фізичної культури. Простота вправ, достатні паузи для відпочинку і відновлення, індивідуальне дозування навантаження роблять їх доступними широкому колу людей будь-якого віку і рівня фізичної підготовленості [7]. Специфіка методики тренувань оздоровчим фітнесом полягає в поєднанні роботи на тренажерах з аеробним навантаженням будь-якої спрямованості. Оздоровчий фітнес дозволяє виключити монотонність у виконанні вправ і в той самий час сприяє розвитку фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму. До

того ж, рухливі якості, які розвинуті в процесі занять оздоровчим фітнесом, дозволяють успішно оволодіти іншими видами фізичних вправ. Позитивно впливаючи на психоемоційний стан, вправи оздоровчого фітнесу дозволяють покращити не тільки фізичний, але й психічний стан тих, хто займається [8].

Ефективність дій силових, динамічних вправ залежать від правильного дихання. Глибоке дихання супроводжується припливом збагаченої киснем крові до легенів, серця, головного мозку, покращує роботу серцевих м'язів. Для посилення кровообігу і дихання, для налаштування нервової системи на дію, необхідно перед основною частиною заняття провести розминку, в яку увести всі види ходьби (навшпиньки, в напівприсіданні, на п'ятках, з повним присіданням тощо) з переходом на біг та підстрибування. Ходьба в фітнесі – найпростіша і звичайна вправа для серцево-судинної та дихальної систем. При ходьбі задіяні всі м'язи ніг, розширюється сітка дрібних кровоносних судин, що значно збільшує кров'яний притік до м'язів, знижує тиск, покращує обмін речовин [3].

Серце і кровоносні судини утворюють єдину потужну систему, яка «транспортуює» кисень до всіх тканин тіла, виводить шлаки, а також постачає поживними речовинами різні органи тіла. Частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС) – 60-80 разів на хвилину. Під час фізичного навантаження ЧСС може сягнути максимальної межі, яка коливається в широкому діапазоні, в залежності від віку жінки та тренуваності. Збільшення ЧСС під час м'язової роботи забезпечує викид більшої кількості крові в судинну сітку. Це явище називають хвилинним обсягом кровообігу (ХОК). Підвищення кровотоку пов'язане з необхідністю постачання великою кількістю кисню різним органам та тканинам [2].

При виконанні фітнес вправ ЧСС коливається у великому діапазоні, особливо, коли часто змінюється інтенсивність рухів, а також при виконанні вправ швидко-силового характеру, які виконуються з великою амплітудою (махи, підскоки, танцювальні рухи). Довготривалий систематичний вплив фітнес занять достатньої інтенсивності сприяє збільшенню максимально-можливого ударного обсягу серця, завдяки чому збільшується діастола, тобто час повного розслаблення серця, і воно має можливість довше відпочивати. Зменшується пульсова реакція на середню фізичну роботу і підвищується можливість досягти високих ЧСС при великих навантаженнях. Заняття фітнесом розвивають не лише загальну витривалість організму, але й позитивно діють на роботу серця і кровоносної системи, особливо судин головного мозку [5].

Крім того, під впливом танцювальних вправ у фітнесі в кістках накопичується кальцій. І таким чином можна зміцнити кістки та запобігти розвитку остеопорозу. Також танцювальні фітнес вправи покращують стан суглобів та між хребцевих хрящів: покращується кровообіг, розсмоктуються солі. Вправи на гнучкість у поєднанні з силовими, що є невід'ємною частиною занять фітнесом – це ефективний засіб профілактики такого захворювання, як остеохондроз. Заняття фітнесом поліпшує постачання крові у м'язи і збільшує число м'язових волокон шляхом повздовжнього зчеплення, а окремі волокна

стають товстішими і міцнішими, між м'язовими волокнами зменшується кількість сполучної та жирової тканини. «Ніщо так не знесилоє і не руйнує людину, як тривалі лінощі», – повчав античний філософ Аристотель. Систематичні заняття фізичними вправами доцільної інтенсивності і тривалості, до яких належать фітнес вправи, прискорюю процеси обміну речовин та травлення, поліпшують роботу ЖКТ [4].

Оздоровчі напрямки фітнесу становлять широкий спектр різноманітних методик, найхарактернішими рисами яких є виконання танцювальних і гімнастичних вправ для загального розвитку, що об'єднані у комплекси, і виконуються під музику потоковим способом. Все це стимулює діяльність серцево-судинної системи і вдосконалює аеробні процеси в організмі

Також рухова активність під час фітнесу пов'язана з такими поняттями, які, на перший, погляд не мають нічого спільного з психоневрологічними характеристиками організму, його психоемоційним станом. Під час інтенсивних занять аеробікою у центральній нервовій системі виділяються ендорфіни – їх ще називають гормонами щастя. За своїм складом ця речовина схожа до наркотичної речовини і має той самий ефект: зменшує біль, понижує втому, викликає приємну веселість та задоволення [6].

Довготривала дія систематичних занять фітнесом може суттєво вплинути на характер людини, поліпшити її здоров'я, підвищить імунітет, зробить зразкову будову тіла. Крім цього, вже давно склалася думка, що фітнес – це просто модно. Займатися фітнесом можна, де маєш бажання: у солідному фітнес-клубі; в маленькому залі, розташованому по сусідству; в домашніх умовах за програмою, описаної в глянцевому журналі або з передачею по телевізору. Робити зарядку, їздити влітку на велосипеді, бігати, взимку кататися на лижах – все це, фактично, теж можна назвати фітнесом, проте є одне «але», більшого ефекту від занять можна отримати під наглядом професійного інструктора, який мотивує, інколи заставить доробити вправу і звичайно ж простежить за правильністю виконання вправи, щоб не допустити травмування під час фітнес навантажень.

Здоров'я і сила, краса гармонійно розвиненого людського тіла, хороша координація рухів і витривалість – хіба не до цього повинен прагнути сучасна людина.

Відчуття здоров'я допомагає вчитися і працювати, а свідомість своєї невтомності й спритності, здатність виконувати важкі справи роблять людину упевненим, сміливим і наполегливим. Не страшні такій людині ні переправи через бурхливі ріки, ні глибоководні занурення, ні сходження до вищих точок нашої планети. Фізично підготовлена людина ніколи і ніде не розгубиться, їй по плечу будь-яка робота. Така людина стає активнішою в усіх сферах своєї життєдіяльності.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Дутчак М. В., Василенко М. М. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 2. С. 17–21.
2. Білокопитова Ж., Мовчан Л., Щербакові Н., Гімнастика: краса і здоров'я. Київ.: Здоров'я, 1991. 104с.
3. Ващук Л. Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2013. №3. С. 7–9.
4. Гончарова Н. Використання сучасних інформаційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу. Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. №2. С.163–166.
5. Данілова І.В., Лабскір В.М. обґрунтування засобів індивідуалізації при заняттях фітнесом жінок віком 20-30 років: аспекти особистих індивідуальних цілей занять. Харківський ДІФК. Слобожанський науково – спортивний вісник. Харків, 1998. Вип.1. С. 13-15.
6. Кеннеді Р., Гринвуд – Робінзон М. Фітнесс - тренінг. Пер. с англійського-2-е издание доп. перераб. М.: ФиС, 2000, С.15-47.
7. Козакова К.Г. Фізичний стан жінок першого зрілого віку і його корекція в умовах різних форм фізкультурно – оздоровчих занять: Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 1994. 24с.
8. Овчаренко Т.Г. Психолого – педагогічні аспекти здорового життя та шляхи його формування у школярів. Науковий вісник ВДУ. 1997. №6. С.34-37.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНДАРТУ ВЧИТЕЛЯ НОВОГО ПОКОЛІННЯ

**Зінчук К. В., Башавець Н. А.**

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

**Анотація.** У тезах піднімається проблема суперечності між важливістю освітніх реформ, вимогами до сучасної професійної підготовки вчителів фізичної культури зокрема, що регламентується професійним стандартом учителя і належним соціальним статусом, який на жаль не відповідає належному якісному рівню життя, що призводить до втрати молодих фахівців у цій професії і пошуку себе у професіях де цінність людського ресурсу є більш оплачуваною.

**Ключові слова:** середня освіта, фізична культура, підготовка, *вчителі фізичної культури*, професійний стандарт учителя.

**Актуальність.** Науковці опікуються проблемою професійної підготовки вчителів з різних аспектів цього складного багатошарового процесу. Так, Авшенюк Н., Андрощук І., Гриневич Л., Івашньова С., Ліннік О., Софій Н.