

**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 ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

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 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, 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 : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 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», 2020

запам'ятовується та участю умовно-рефлекторної діяльності в організації циклічних рухів.

Література

1. Коробейнікова Л., Коробейніков Г., Дакал Н., Шацьких В., Курганова Т. (2012). Особливості функціональної асиметрії мозку у спортсменів високої кваліфікації. Фізична активність, здоров'я і спорт, (4 (10)), 17-23.
2. Корольчук М. С. (2003). Психофізіологія діяльності. К.: Ельга, Ніка центр, 2003. 354 с.
3. Філенко Л. В. (2018). Вплив розумових здібностей студентів, що займаються єдиноборствами, ігровими та циклічними видами спорту на рівень засвоєння навчального матеріалу засобами комп'ютерної психодіагностичної програми. Єдиноборства, 93-103.

РОЛЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Рассамакін М. В., Ігнатенко С. О.

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Актуальність теми. Сучасне суспільство переживає період глибоких соціально- економічних перетворень, які безсумнівно зачіпають і школу, ставлячи перед нею нові задачі.

В основних напрямках реформи загальноосвітньої й професійної школи підкреслено, що дуже важливо виховувати молоде покоління фізично розвинутим, загартованим, готовим до праці і оборони нашої Батьківщини. В умовах розбудови національної системи освіти та культури в Україні шкільне фізичне виховання ставить за мету забезпечити належний розвиток фізичних здібностей учнів.

Процес розвитку фізичних здібностей - один з елементів єдиного процесу фізичної освіти, мета якої навчити учнів керувати своїми руховими діями та підвищити рівень розвитку своєї фізичної підготовленості.

Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри, які сприяють розв'язанню навчально-виховних завдань.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати й експериментально апробувати засоби ігрової діяльності для гармонійного розвитку швидкісно-силових здібностей підлітків.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитися з науково-педагогічною літературою щодо зазначеної проблеми.
2. Вивчити фонові показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів підліткового віку.

3. Скласти систему занять з учнями з метою оптимізації та підвищення рівня швидкісно-силових здібностей.

4. Оцінити вплив запропонованих засобів ігрової діяльності на розвиток швидкісно-силових здібностей підлітків.

5. Розробити практичні рекомендації щодо застосування у педагогічній практиці результатів дослідження.

Об'єкт дослідження - процес розвитку і формування швидкісно-силових здібностей підлітків загальноосвітніх шкіл.

Предмет дослідження – методика використання засобів ігрової діяльності для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів підлітків.

Гіпотеза дослідження. Ми вважаємо, що процес гармонійного розвитку учнів підліткового віку буде більш ефективним і якісним за умови використання різноманітних ігрових засобів (народних ігор, рухливих ігор, ігор естафетного характеру, ігрових вправ).

Методи дослідження: для розв'язання окреслених завдань, дослідження мети, перевірки гіпотези дослідження використано загально наукові методи: теоретичні - аналіз наукової і науково-методичної літератури по темі дослідження, моделювання. Емпіричні: педагогічні спостереження, контрольні вправи (тести), педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному: уточнені данні про особливості сформованості силових здібностей учнів підлітків; обґрунтовано характер впливу ігрових завдань і рухливих ігор на формування швидкісно-силових здібностей підлітків; розроблено та експериментально апробовано комплекси ігрових вправ і завдань в процесі уроків фізичною культурою.

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань на початку навчального року нами було створено експериментальну групу фізичної підготовки, головною метою якої надання допомоги підліткам у покращенні їх швидкісно-силових здібностей та гармонійному розвитку з іншими здібностями.

Педагогічний експеримент тривав на протязі 2019-2020 навчального року. Загальна кількість залучених до експерименту учні в складала 52 учня 7-8 класів ЗОШ № 19 м. Одеси. До експериментальної групи увійшли учні 7 А, 8-А класів. Контролем слугували: учні паралельних класів - 7-Б та 8-Б класів.

У учнів обох груп на початку педагогічного експерименту у перших числах вересня були зняті показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості (підтягування на прокладені, стрибок у довжину з місця, біг на відстань 30 м, піднімання прямих, ніг у висі) за загальноприйнятими методиками. Процес відслідкування динаміки росту силових здібностей проводився на протязі учбового року. Результат експериментальних досліджень оброблено математично і представлено в таблицях та на графіках магістерської роботи. За допомогою тестів у навчальному процесі ми здійснювали три види педагогічного контролю (Сермеев Б. В., Сергієнко Л. П. Круцевич Т. Ю.:

- попередній здійснювали переважно з діагностичною метою та розробляючи стратегію на послідуєчий період;

- поточний контроль використовували у повсякденній роботі;

•періодичний контроль, під час якого оцінювали стан в процесі занять і проводили корекцію тренувального впливу.

До змісту педагогічного контролю входило тестування фізичного розвитку та фізичних здібностей:

1.Піднімання прямих ніг у висі.

2Підгяїування на високій перекладині (хлопці)на низькій (дівчата), разів.

3. Стрибок у довжину з місця.

4 Біг на відстань 30 м.

За час експериментального дослідження нами було з'ясовано вплив рухливих та народних ігор, ігрових вправ і завдань на рівень рухової підготовленості учнів 7-8 класів.

Висновки. Аналіз філософської, психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури дозволив встановити, що питанню розвитку учня підлітка достатньо уваги приділяли багато вчених, педагогів, психологів та інших. Натомість, проблема розвитку швидкісно-силових здібностей учнів підліткового віку засобами ігрової діяльності майже не розглядалась. Підлітковий вік (13-15 років) – це вік дуже сприятливий (сензетивний) для розвитку силових та швидкісно-силових здібностей, тому у цьому віці необхідно як можна більше уваги надавати учню в становленні його як особистості та розвитку його фізичних здібностей і якостей.

Вивчивши фонові показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 7-8 класу, ми дійшли висновку що треба більш ретельніше ставитись до підбору засобів та методів фізичного виховання, особливо які мають вплив на розвиток сили - як важливої якості (здібності) людини. Нами було перевірено початковий рівень розвитку швидкісно- силових здібностей у дівчат і хлопців 7-8 класів. Результати тестувань свідчать про недостатній рівень розвитку силових здібностей. Це і стало приводом для створення ігрових комплексів спрямованих на розвиток силових здібностей.

З метою удосконалення методики розвитку швидкісно-силових здібностей, нами було розроблено систему занять з учнями 7-8 класу; в яку увійшли шість комплексів ігрової спрямованості (рухливі ігри, народні ігри, ігрові вправи і завдання). На наш погляд ігровий матеріал є цінним засобом і методом навчання, тому потрібно на практиці систематично і регулярно використовувати ігровий матеріал, що дозволить пожвавити заняття, зробить їх більш привабливими та ефективними, а отже домогтися більш повного і всебічного розвитку фізичних здібностей учнів цього віку.

Результати повторного тестування свідчать про значний приріст показників швидкісно-силових здібностей у експериментальній групі в якій застосовувались ігрові комплекси, на відміну від контрольної групи, де ігрові засоби не застосовувались у такому об'ємі.

Аналіз результатів дослідження ефективності запропонованої методики: ігрової діяльності дозволив встановити, що її використання дозволило покращити показники швидкісно-силових здібностей в учнів 7-8 класів. У роботі розроблені практичні рекомендації щодо застосування ігрової діяльності на уроках фізичної культури. Ігрові засоби і методи повинні бути

різноманітними. Обов'язково включати у навчальний план для учнів 7-8 класів рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, спрощені спортивні ігри. Ігрові засоби потрібно використовувати не тільки наприкінці основної частини уроку, але й у підготовчій частині комбінуючи їх із звичайними вправами, що використовуються для підготовки дитячого організму до фізичного навантаження. Використання ігрових засобів та методів не протиставляються звичайним засобам та методам, а дають змогу більш повно вирішити педагогічні задачі фізичної підготовки учнів 7-8 класів.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ОНАХТ

Струк Б. І., Павлюк О. В., Цапенко Л. М.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. У статті розглядається проблема низької мотивації студентів технологічних факультетів ОНАХТ до занять із фізичного виховання. Визначені чинники, що сприяють формуванню мотивації студентів до системних занять фізичною культурою та спортом.

Актуальність. В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, зниження рухової активності, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійної діяльності. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язберігаючої освіти яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею якої є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Саме тому, для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя.

Оскільки навчання на технологічних факультетах ОНАХТ має свої особливості, що пояснюються специфікою ЗВО, то проблема формування мотивації до занять фізичною культурою на технологічних факультетах ОНАХТ є особливо актуальною.