

**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

*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, Молдова);

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

СУЧАСНИЙ СТАН ЗАЛУЧЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЧЕРЕЗ ЗАСОБИ ВОДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Лю Цзяле, Єременко Н., Садовський О.

Національний університет фізичного виховання та спорту України,
Київ, Україна

Анотація. У роботі показана недостатність рухової активності школярів та молоді. Розкрита користь водних видів спорту у важливість їх використання. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів.

Актуальність.

Присутність вмотивованого залучення до регулярної рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя.

Погіршення екології, неповноцінне харчування, не гармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, які навчаються у закладах середньої освіти.

Дослідивши літератури показано що за період навчання в закладах середньої освіти, стан здоров'я учнів погіршується. На початку навчання (початкова школа), відхилення за станом здоров'я мають 15-20% учнів, а при переході до середньої школи – до 55-65%, тільки 18-20% учнів України можна вважати здоровими, решта мають різні відхилення у стані здоров'я [1,2].

Сучасні вимоги до шкільної програми, особливо для учнів старших класів, негативно відображаються на загальному самопочутті учнів. Накопичення втоми, психоемоційне перенавантаження та інші негативні фактори – негативно відображаються на загальному стані юнаків. Саме тому актуальними є питання про відновлення фізичної та розумової працездатності, а також підтримання здоров'я на безпечному рівні, а також покращення фізичного розвитку старшокласників.

В науковій літературі існує багато досліджень присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення учнів старшої школи до фізкультурно-оздоровчих занять під час дозвілля, питання підвищення вмотивованого залучення до рухової активності юнаків вивчене не достатньо, що й обумовлює актуальність теми.

Мало рухливе положення за партою чи робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинної та дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій. У малорухомих дітей дуже слабкі м'язи.

Вони не в змозі підтримувати тіло в правильному положенні, у них розвивається погана постава, утворюється сутулість [5].

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у школярів при тривалій та напруженій розумовій праці, – це активний відпочинок від школи і організована фізкультурно-оздоровча діяльність [1,4].

Виклад основного матеріалу.

Запропоновано використовувати різні види фізкультурно-оздоровчої діяльності з елементами активного відпочинку на воді як засобу підвищення низької мотивації та фізичного стану юнаків.

Такі заняття проходять одночасно в двох середовищах — повітряному і водному, на природних та штучних водоймах та в змінених погодних умовах, що робить їх засобом оздоровлення, загартування, підвищення сили і витривалості. Завдяки впливу на механізми кисневого забезпечення організму заняття є універсальним видом аеробної роботи. Активні вправи, перебування на відкритому повітрі, сприяють стимуляції термо-регуляторних механізмів, що в свою чергу активізують імунні процеси організму людини. Заняття біля водного середовища впливають на психоемоційний стан організму та підвищують стресостійкість молодого організму до несприятливих факторів [2].

Веслування на човнах «Дракон» – це вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності, в якому необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості та технічної майстерності. В науковій літературі існує багато досліджень, присвячених вивченню інноваційних підходів до залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційних занять під час дозвілля.

Веслування – це вправа для всього тіла. Воно допомагає нарощувати і тонізувати м'язи, покращує роботу серцево-судинної системи та підвищує витривалість. Він ефективний і застосовний для людей будь-якого віку, тому що не напружує суглоби.

Але, не зважаючи на всі фактори, що перераховані вище, ми можемо констатувати, що різні види аква-рекреації, а особливо, фізкультурно-оздоровчі заняття веслуванням, не користуються популярністю та попитом серед старшокласників. Основними причинами які стоять на заваді є розвиток лише напрямків спорту вищих досягнень, відсутність інформаційного висвітлення, мала кількість кваліфікованих фахівців, не досконала структура організаційно-методичного управління різновидами веслування. Варто зазначити, що в Україні відсутні такі структури, як фізкультурно-оздоровчі веслувальні клуби [1].

Вивчаючи досвід економічно-розвинених країн, таких як Канада та Англія, можна стверджувати про ефективність діяльності таких організацій, як рекреаційні веслувальні клуби. В цих країнах веслування вважають національним видом спорту, тому такі структури є досить популярними. Фахівці таких клубів можуть запропонувати різноманітні програми, враховуючи особливості різних контингентів населення, що дає змогу одночасно вирішити такі завдання, як активний відпочинок, оздоровлення організму та покращення рівня фізичного стану відвідувачів незалежно від віку, статі та вихідного рівня фізичної підготовленості.

Аналізуючи оздоровчу ефективність занять веслуванням, був визначений ряд переваг: більша частина занять проводиться на відкритому повітрі, паркова або лісопаркова зона на березі водойми; постійний контакт із природними факторами сонце, повітря, вода; переважно циклічна робота аеробної спрямованості; заняття веслуванням надають загартувальний вплив, і є відмінним профілактичним засобом проти простудних захворювань; безпосередній вплив на функціональні системи організму, такі як серцево-судинної, дихальної, м'язової системи.

У юнацькому віці притаманні великі потенційні можливості для вдосконалення і гармонійного розвитку. Фізична (рухова) активність відіграє важливу роль у даному процесі. Тим часом, під впливом систематичних занять видами веслування значно поліпшується фізичний розвиток, активується робота всіх органів і систем, можливостей. Юнаки більш адаптовані до впливів зовнішнього середовища, у порівнянні з однолітками, які не займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями.

Питання мотивації, як рушійної сили поведінки, використовує основні структурні утворення особистості: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, діяльність [4]. Мотивація найтіснішим чином пов'язана з емоціями. Саме емоційно забарвлене ставлення вказує на значущість оточуючих особистість підлітка явищ і предметів, і формують відносно стійку в часі установку на той чи інший вид діяльності [3,5].

Висновки: У зв'язку з цим проявляється нестійка самооцінка, суперечливість характеру, емоційно-ціннісного ставлення до світу, потребами старшокласників в спілкуванні з іншими людьми, в їх оцінці і схваленні, з потребою власної престижності в системі доступних йому суспільних відносин. Ось чому характеристика мотивів діяльності та поведінки старшокласників відіграє важливу роль у розкритті їх психологічних особливостей, виявленні механізмів управління процесом їх виховання і навчання. У цьому зв'язку, очевидно, що для формування мотивації у дітей до регулярних занять, слід більшою мірою віддавати перевагу методам, що чинять вплив на емоційні фактори.

Все вище вказане свідчить про необхідність вивчення впливу різних видів веслування, як оздоровчо-рекреаційної діяльності, на підвищення мотивації і рівня фізичної підготовки юнаків 16-17 років.

Література:

1. Єременко, Н. Залучення студентської молоді Китаю та України до занять оздоровчо-рекреаційної направленості засобами веслування на човнах «Дракон». Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи : збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції (6-7 грудня 2022 року, м. Харків). Харків : ХДАФК, 2022. С. 24-26.

2. Єременко, Н. П. Історія розвитку веслування на човнах «Дракон» у Китаї та Україні. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 3К (162). С. 136-142.

3. Підгайна, В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 4. С. 84-87.

4. Ячнюк М. Теоретичні основи залучення студентської молоді до рекреаційної діяльності. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012. 2 (18). С. 210-212.

5. Hakman A. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПОЛІПШЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Мінчева О. С.

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

Анотація. Автором розкрито проблему низького рівня рухової активності жінок та подолання негативних наслідків, пов'язаних з нею, залишається на сьогодні нагальною та гострою. У період першого зрілого віку спосіб життя жінки перенапружений, це зумовлено появою нових соціальних ролей і статусів, що є наслідком початку кар'єри, створення сім'ї, народження дітей, що також впливає на розширення трудових і родинних обов'язків. Як наслідок, обсяги рухової активності зменшуються, фізичний стан жінок поступово погіршується, маса тіла збільшується у середньому на 2–5 кг кожні п'ять років життя.

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається стрімке погіршення рівня здоров'я населення України, що, на думку фахівців, пов'язано з недостатньою руховою активністю внаслідок технічного прогресу. Рухова активність є універсальним засобом поліпшення здоров'я, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння та дозволяє зменшити ризик виникнення різних захворювань та депресії.

На сьогодні існує велика кількість засобів залучення населення до здорового способу життя, в тому числі, до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із найпопулярніших видів рухової активності жінок є заняття з аеробіки. Цей вид рухової активності, стрімко розвивається і має значну кількість прихильників серед людей різного віку від дошкільників до осіб похилого віку. Також користується популярністю відносно новий вид – ментальний фітнес.

Цей вид фітнесу, ґрунтується на досягненні психічної гармонії під час виконання вправ. До нього відносять заняття з пілатесу, стретчингу, фітнес-йоги, ушу тощо. Науковці вважають, що фізкультурно-оздоровчі заняття в