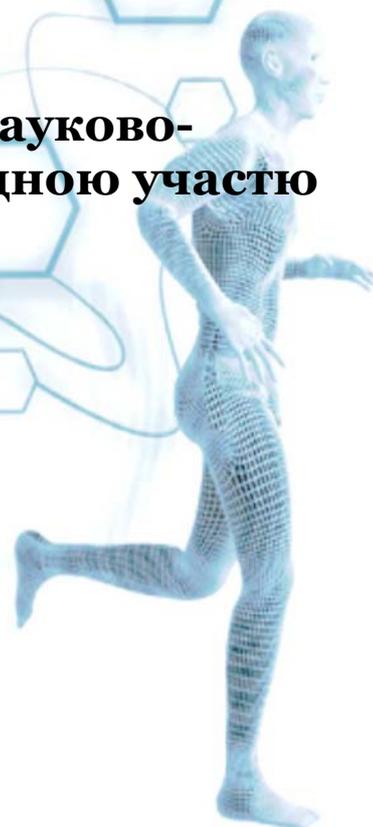


**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ
ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Матеріали
І Всеукраїнської електронної науково-
практичної конференції з міжнародною участю**

19 квітня 2018 року



педагогічної задачі дозволить не лише покращити процес формування рухових умінь і навичок, але й забрати з вулиці та повернути на правильний шлях життя соціально активну частину юнацтва.

Мета роботи – вивчення ставлення школярів 15 – 17 років до занять у спортивних гуртках.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні методи дослідження, анкетування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури [1,2,3] свідчить про зниження рівня розвитку рухових якостей у школярів 15 – 17 років і доводить, що простежується негативна динаміка до зниження рівня фізичної підготовленості у юнаків допризовного віку. Наразі для подолання цієї тенденції значний потенціал криється у вдосконаленні позаурочної роботи з фізичного виховання школярів 15 – 17 років.. Встановлено, що лише 25,8 % (n=34) з учасників опитування регулярно займаються у різноманітних спортивних гуртках, 10,6% (n=14) з них займаються від випадку до випадку, а понад 63% (n=84) не займаються взагалі.

Натомість з опитаних школярів, що займаються спортом, тільки 4,17 % (n=2) займаються у спортивному гуртку, що діє на теренах школи, 10,42% (n=5) з них займаються від випадку до випадку, а 85,42% (n=41) відвідує спортивні гуртки поза шкільним закладом .

Було встановлено, що серед опитаних учнів, які займаються спортом у позаурочний час переважна більшість займається футболом: відсоток таких дітей складає 31,3% (n=15), а заняттям спортивними єдиноборствами віддає перевагу 64,6% (n=31) з піддослідних: серед них 20,8% (n=10) займається боксом, 16,7% (n=8) – боротьбою, 27,1% (n=13) – іншими видами спортивних єдиноборств, а 4,2% (n=2) – іншими видами спорту, що не були вказаними у опитувальнику.

Висновки. Встановлено, що серед опитаних школярів досліджуваної вікової групи 80% не задоволені станом організації позаурочних занять з фізичного виховання. Лише 25,8 % з учасників опитування регулярно займаються у різноманітних спортивних гуртках, а 53,8% вільний час витрачають на спілкування в мережі Інтернет та комп'ютерні ігри. Утім 71,5% з дітей, що не відвідують спортивні гуртки, виявили бажання займатися спортивними єдиноборствами.

Література:

1. Гайволя, Р. Ю. Аналіз мотивації юнаків старшого шкільного віку до занять фізичними вправами в позаурочний час. In: International scientific-practical web-congress of pedagogues and psychologists «BE SMART!». 2015. p. 71-76.
2. Коцан І. Я. Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами / І. Я. Коцан, Р. Ю. Гайволя. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. М 75 Фізичне виховання і спорт.. – 2015. – №19. – С. 107–111.
3. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. В. Ковальова; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2013. - 19 с.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПРИ КОРЕКЦІЇ СТАТУРИ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Микола Ткачук, Костянтин Сергієнко, Вітілій Усиченко, Вікторія Вишневецька
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Серед найпоширеніших оздоровчих програм, що пропонуються спеціалістами [1, 2, 3, 4, 8], слід виокремити програми, основу яких складають циклічні вправи аеробної спрямованості. Нами розглянуто різні види занять із застосуванням сучасних фітнес технологій, таких як фітнес-аеробіка (силовий напрямок, стретчинг),

сайклаеробіка, з елементами занять на тренажерах TRX і вправ CrossFit. Вивчення наукової літератури переконує, що поряд із загальноприйнятими методиками організації фізичної культури, багатьма дослідниками доведений позитивний вплив занять фізичними вправами силової спрямованості на фізичний стан чоловіків першого зрілого віку [5, 6, 7].

Мета дослідження – вивчити сучасні інноваційні підходи при корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш за все, корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу це регулювання їх маси тіла. Так у поняття «корекції» входить сукупність оздоровчих, загальнозміцнюючих фізичних вправ, які впливають на стан опорно-рухового апарату і функціональних систем організму чоловіків. З метою корекції статури чоловіків першого зрілого віку застосовуються спеціальні коригуючі і загально розвиваючі фізичні вправи: вправи для зміцнення м'язів спини і передньої частини тулуба (м'язовий корсет), дихальні вправи - для поліпшення дихання, елементи різних видів спорту. При наявності надлишкової маси корисні гімнастичні вправи, які сприяють активізації жирового обміну в області живота, стегон і інших частин тіла. Найбільш ефективно активізують жировий обмін циклічні вправи, що виконуються в аеробному режимі.

Результати багатьох наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силової спрямованості збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах [4, 8]. Заняття силовим фітнесом характеризуються закономірностями побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму. Головними чинниками, що впливають на спрямованість тренування, можна назвати: вік і стать тих, хто займається, стан їх здоров'я та рівень тренуваності, стаж тренувань та масу тіла. Від цих чинників залежить обсяг та інтенсивність занять, вид і характер силових вправ, кількість повторень і вага обтяження, частота тренувальних занять і тривалість силової роботи, інтервал відпочинку, кількість виконання силових вправ тощо.

Проте, за останні роки все більшої популярності набуває один з найпопулярніших напрямків тренувань силової спрямованості – гирьовий фітнес. Гирьовий фітнес є напрямком силового фітнесу, який можна сформулювати як комплекси вправ, що виконуються циклічно, переважно в аеробно-анаеробному режимі, спрямованих на опрацювання основних м'язових груп організму. Саме тому серед вправ з гирею досить велике місце займають вправи, так чи інакше пов'язані з вправами змагального гирьового спорту: поштовх, ривок, поштовх довгим циклом. Основою успішних занять з гирею є правильний підбір необхідних вправ і вибір потрібної інтенсивності виконання вправ, завдяки вправам з гирею. Найбільший ефект, що забезпечує таку важливу для нас варіативність тренінгу, може здійснюватись завдяки почерговому використанню гир з різною вагою. Жими, розведення, махи, підйоми на біцепс, тяги в нахилі, шраги – всі ці традиційні для виконання з гантелями вправи цілком можна робити і з гирями відповідної ваги.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури, а також власних досвід та педагогічні спостереження дозволяють зробити висновок про те, що питання корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу до сьогодні, на жаль, не мають належного висвітлення та достатнього наукового обґрунтування. Тому дослідження інноваційних підходів при корекції статури чоловіків першого зрілого віку засобами силового фітнесу є доцільним впровадженням в сучасну систему фізичного виховання та фітнес індустрії.

Література:

1. Айрапетова К.Г. Коррекция физического состояния мужчин второго зрілого возраста в процес се физкультурно-оздоровительных занятий: автореф. дис.

...канд.пед.наук. – К., 1997. – 24 с.

2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благій // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2015. - № 1. - С. 22-25.

3. Голованов С.А. Комплексная коррекция здоровья мужчин в условиях аэробных физических нагрузок : дисс.... на соиск. уч. степенек пед.н. 13.00.04 /С.А.Голованов. – М., 2015. – 183 с.

4. Гончарова, Е. И. Коррекция телосложения (массы тела) студентов медицинской группы средствами физической культуры: метод. указания / Е.И. Гончарова, И. Б. Бирюкова. – Ухта : УГТУ, 2012. – 18 с.

5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Науковийсвіт, 2008. – 198 с.

6. Карпов Д.Н. Оздоровительная физическая культура мужчин среднего возраста на основе применения упражнений силовой направленности в динамическом режиме : дисс. ... канд. пед. наук: 13,00,04 - / Д.Н. Карпов. – М., 2010. – 142 с.

7. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України, 2003. – № 7, т.2.- С. 389-392.

8. Чернышева Е. Н. Организация двигательной активности мужчин зрелого возраста средствами атлетической гимнастики /Е.Н.Чернышева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Вып. 8 (90). – С. 106-109.

СЕКЦІЯ 3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТІ

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Ліна Рибалко

Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, Полтава

Вступ. Особливої уваги заслуговує адаптивне фізичне виховання для дітей з виявленими ознаками порушення слуху. Статистичні дані засвідчують, що школярів, які мають вади слуху, нараховують близько 5 %. Такі діти потребують спеціально організованого фізичного виховання, що сприяє нівелюванню наслідків відставання у фізичному розвитку дітей цієї нозології, а також забезпечує активізацію пізнавальних процесів дітей до фізичної культури.

Корекція відхилень у руховій сфері може бути ефективною лише за умови активізації всіх компенсаторних можливостей дітей із порушеннями слуху, застосування інноваційних засобів і методів педагогічного впливу задля підвищення їх рівня соматичного здоров'я, рухової активності, працездатності та розвитку психофізичних здібностей.

Мета роботи – проаналізувати та узагальнити вітчизняні технології фізичного виховання у реабілітації дітей з порушеннями слуху.

Методи дослідження. Застосовували методи аналізу та синтезу, узагальнення та порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання дітей із порушеннями слуху – один із важливих напрямів корекційно-педагогічної роботи. Правильно організований процес фізичного виховання створює основу для зміцнення здоров'я дітей, розвиває їхню активність, підвищує працездатність, стає базою для успішного проведення виховної та корекційно-освітньої роботи. Цілеспрямовані й дозовані фізичні навантаження з чітким підбором засобів і методів – потужний фактор корекції та компенсації недоліків у руховій сфері дітей із повною або частковою втратою слуху. Різний рівень здоров'я й збережених функцій лімітує рухову активність дітей, котрі мають порушення в роботі систем аналізаторів, зокрема слухового аналізатора, та потребує комплексного підходу до вибору засобів, методів адаптивної фізичної культури, виконання корекційних, компенсаторних завдань, сполучених із процесом фізичного виховання дітей із порушеннями слуху.

Аналіз наукової літератури засвідчив наявність технологій фізичного виховання, розроблених для дітей з вадами слуху.

Так, І. В. Хмельницькою розроблено коригувальну технологію фізкультурно-оздоровчих занять для молодших школярів зі слуховою депривацією.

Розроблена І. П. Випасняк авторська технологія комп'ютерного моніторингу моторики школярів побудована на принципах диференційованого й індивідуального підходу в адаптивному фізичному вихованні (АФВ). Добір засобів АФВ та дозування фізичних навантажень проводять з урахуванням індивідуальних характеристик моторики учнів із вадами слуху. Дана технологія передбачає контроль за адекватністю застосування фізичних вправ у процесі АФВ за допомогою автоматизованих комп'ютерних систем [1, с. 22].

І. П. Випасняк розробив програму фізичного виховання, що передбачає перевагу фізичних засобів (фізичних вправ, рухливих ігор, руханок) на психічні якості дитини (увагу, тривожність, пам'ять, самопочуття, почуття колективізму, відповідальності, самотності, інтелект, вольові та моральні якості), забезпечує належний рівень особистісної