

дослідженнях планується продовження вивчення питань підвищення рівня розвитку професійно значущих рухових координаційних здібностей, умінь і навичок.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бернштейн Н. А. Про побудову рухів - М.: Медгіз, 1947. - 225с.
2. Бернштейн Н. А. Про спритність і її розвиток. - М.: Фізкультура і спорт, 1991. - 197 с.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія работоспособности корабельных специалистов в экстремальных условиях: Автореф. дис. на соиск. научн. степени доктора психолог. наук: 19.00.02/ М.С.Корольчук. – К., 1996. – 33 с.
4. Кокун А.Н. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: [монографія]. К.: Міленіум, 2004. 265 с
5. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури - М.: Фізкультура і спорт, 1991. - 543 с.

**Анотація.** У статті розглядається необхідність формування у курсантів навчальних закладів Військово-Морських Сил України спеціальних прикладних рухових якостей, умінь і навичок, що сприяють об'єктивній готовності до застосування засобів особистого захисту у професійній діяльності. Удосконалення координаційних здібностей курсантів оптимізує процес навчання руховим умінням і навичкам, підвищує рівень їх професійно-прикладної фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** підготовка, спрямованість, якості, вміння, навички, професійна діяльність.

**Shemchuk V. *Improvement of coordination capabilities as a form of formation of practical applicable skills and abilities of the naval servicemen in the field of professional activity***

**Abstract.** The article deals with the necessity of formation of certain applied motor qualities, skills and skills of cadets of educational establishments of the Naval Forces of Ukraine, which promote objective readiness for the use of personal protection in professional activity. Improvement of coordination abilities of cadets optimizes the process of learning motor skills and raises the level of their professionally applied physical fitness.

**Keywords:** training, orientation, qualities, skills, skills, professional activity.

## **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ УЧНІВ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Ірина Маїталер, Володимир Наумчук*

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

**Вступ.** Мотивація учнів до занять фізичними вправами є визначальною складовою зовнішньої структури навчальної діяльності. Лише за умови позитивного ставлення учнів до виконання фізичних вправ, можна досягти бажаного результату у їх фізичній та психологічній підготовці.

Протягом останніх десятиліть в Україні склалась тривожна ситуація зі здоров'ям та фізичною підготовленістю населення. Так, лише 30-40% учнів виконують чинні норми фізичної підготовленості. Ситуацію зі станом здоров'я населення погіршує низький рівень знань та умінь більшості людей, щодо зміцнення власного здоров'я впродовж усього життя.

Покращити фізичний стан та запобігти негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей можна за допомогою фізичної культури і спорту, які є важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Нажаль, школа в особі вчителя фізичної культури не є сьогодні дієвим фактором, що впливає на виховання мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом у позаурочний час. В умовах обов'язкової загальної середньої освіти молоді не може не хвилювати той факт, що навіть у початкових класах, а більше в середніх і старших, зустрічаємося з помітним згасанням інтересу багатьох дітей до навчання. Бездіяльність

## **Залучення до масової фізичної культури різних верств населення (доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

---

протягом місяців – страшна небезпека. Вона морально калічить людину. Як же домогтися того, щоб усі діти вчилися, як викликати в них бажання вчитися? Психологічними дослідженнями [4, с. 31-42] встановлено, що високо мотивовані особистості здатні виявляти значні вольові зусилля у своїй діяльності (зокрема і в навчанні) і досягати значних результатів. Так, учень з належною мотивацією учіння схильний сумлінніше і наполегливіше працювати і, зазвичай, досягає помітних успіхів у своїй діяльності.

Мотивація є однією із фундаментальних проблем як вітчизняної, так і зарубіжної психології, а, отже, і педагогіки. В найзагальнішому розумінні мотив – це те, що визначає, стимулює, спонукає людину до певної дії. Мотивацію можна визначити, з одного боку, як складну, багаторівневу систему збудників, що містить потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності і таке подібне. З іншого боку, треба пам'ятати, що в полімотивованій діяльності завжди домінують певні мотиви.

Одним із провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес. У професійному спілкуванні педагогів «інтерес» часто використовують як синонім до навчальної мотивації. Необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності є надання учням можливості проявити самостійність та ініціативу. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити учня. Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить від виявлення ними в цьому процесі особистої активності [3, с. 355-358]. Цікавою для них є та робота, котра вимагає постійного напруження. Легший матеріал не викликає інтересу. Подолання труднощів навчально-тренувальної діяльності – важлива умова виникнення інтересу до неї. Проте складність навчального матеріалу приводить до підвищення інтересу лише тоді, коли вона посилює і її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко падає.

Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу [2, ст. 228-231]. Врахування інтересів учнів до фізичної культури є важливою умовою їх успішного фізичного виховання. Тільки за такої умови можна досягнути всебічного розвитку учнів, зміцнення їх здоров'я і підтримання на високому функціональному рівні фізичних і психічних сил та можливостей [3, с. 355-358].

Отже мотивація учнів – складна психолого-педагогічна проблема, яка характеризується взаємодією різних факторів: суспільних ідеалів, смислу і цілей навчання, інтересів учнів. Зрозуміло, що в основі мотивації лежать потреби людини, які є джерелом активності і формування інтересів особи.

У школярів різних вікових груп мотиви навчання різні. В початкових класах діти вчаться, бо в школі цікавіше, ніж у дитячому садку, і треба порадувати батьків, одержати хорошу оцінку. Підлітки вчаться, щоб не відставати від товаришів, заслужити схвалення дорослих. У старших школярів мотивація ускладнюється. Юнаки і дівчата вчаться, щоб бути корисними суспільству, щоб набути певного фаху. У молодших і старших школярів мотиви учіння набагато вищі, ніж в учнів V-VII класів. Для молодших характерні дисциплінованість, висока емоційність і слухняність. У юнацькому віці з'являються так звані пізнавальні й соціальні мотиви. У підлітків же дитяча слухняність зникає, а свідомі мотиви учіння ще не сформовані. Настає вік, який називають складним, періодом дитячої нестійкості [5, с. 60-64]. Якщо вчителі і батьки врахують особливості підліткового віку, своєчасно прийдуть на допомогу дітям і правильно організують їхню діяльність, то матимуть щастя уникнути багатьох неприємностей у справі їх навчання і виховання.

Потужним мотиваційним чинником до занять фізичними вправами, за певних умов, може стати аеробіка. Адже вона сприяє гармонійному розвитку, а також всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається. Вона є ефективним засобом оздоровчої фізичної культури, сприяє формуванню культури рухів, розвитку систем та функцій організму, формування постави.

Учень, який займається аеробікою набуває здатності оцінювати красиве в людському тілі, як сильне пропорційно розвинуте, яке виражає здоров'я [1, 303с.]. Головне завдання педагога – гармонійний розвиток розуму, волі і емоцій дитини. Дисгармонія виникає у випадку, коли розвивається тільки щось одне. В той же час гармонійний розвиток припускає більш-менш правильний фізичний розвиток в тій мірі, в якій це дозволяють зробити об'єктивні факти. Нажаль з точки зору вирішення завдання виховання гармонійної особистості в реальний час аеробіка не займає належного місця, яке їй слід займати у вихованні і розвитку.

Зважаючи на це, ми поставили собі за мету дослідити ефективність аеробіки як мотивацію учнів до фізичного виховання.

Враховуючи те, що основним стимулом до занять фізичною культурою учнів є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися таким чином, щоб засоби, які використовуються на заняттях були оправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Цим вимогам відповідає аеробіка, яка сприяє умінню красиво рухатись, формує красиву фігуру і розвиває граційність [6, с.55; 7, 18с.].

**Результати дослідження.** Для визначення впливу занять з аеробіки на фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів нами проведено експериментальне дослідження, яке тривало з жовтня 2018 року до квітня 2019 року на базі ЗОШ №15 м. Тернополя. В дослідженні взяло участь 51 учень 5-х класів. З них було сформовано контрольну та експериментальну групи, відповідно 33 ( 18 дівчат і 15 хлопців ) та 18 ( 9 дівчат і 9 хлопців ) учнів. На початку дослідження нами було визначено фізичний розвиток та фізичну підготовленість учнів зазначених груп. Потім протягом півроку учні контрольної групи відвідували уроки фізичної культури за навчальною програмою, а учні експериментальної групи відвідували уроки фізичної культури, на яких використовувалась лише аеробіка. Визначаючи вплив цих занять на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів, враховувались такі параметри варіаційного ряду: середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), середнє квадратичне ( $S$ ), стандартна похибка середнього арифметичного ( $S_x$ ). Для статистичної перевірки гіпотези про достовірність розбіжностей користувались  $t$  – критерієм Стьюдента.

Результати дослідження (див. табл. 1) показали, що у КГ певні позитивні зміни після закінчення експерименту відбуваються, але вони не є достовірними.

У ЕГ виявлено помітні достовірні зміни. Добре виражені зміни спостерігають у тестах: міст ( $t = 9$  хлопці;  $t = 3,3$  дівчата); нахил вперед ( $t = 2,3$  хлопці;  $t = 6,1$  дівчата); згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( $t = 3,2$  хлопці;  $t = 5,2$  дівчата); піднімання тулуба в сід ( $t = 2,5$  хлопці;  $t = 3,5$  дівчата); присід на лівій нозі ( $t = 2,5$  хлопці;  $t = 3,4$  дівчата) – як у дівчат, так і у хлопців.

#### **Висновки:**

Аналіз літературних та Інтернет джерел виявив незадовільний стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів ЗОШ. На жаль, сучасна практика шкільної фізичної культури продовжує демонструвати одноманітність у проведенні уроків. Це вказує на те, що однотипові засоби і методи не можуть забезпечити високоефективних результатів. На нашу думку, доцільність використання аеробіки на уроках фізичної культури може виправити цю ситуацію, адже з її допомогою школярам стає набагато цікавіше на уроках фізичної культури.

Потужним мотиваційним чинником до занять фізичними вправами, за певних умов, можуть стати заняття з аеробіки. Адже вони сприяють гармонійному розвитку, а також всебічному вдосконаленню рухових здібностей тих, хто займається. Мотиваційний потенціал аеробіки полягає ще і в тому, що вона відіграє важливу роль в різних товариствах.

Аеробіка є ефективним засобом оптимізації фізичного розвитку й фізичної підготовленості учнів 5-х класів, про що свідчать тести учнів ЕГ: міст ( $t = 9$  хлопці;  $t = 3,3$

**Залучення до масової фізичної культури різних верств населення  
(доросле населення, студенти, школярі, дошкільники)**

дівчата); нахил вперед ( $t = 2,3$  хлопці;  $t = 6,1$  дівчата); згинання і розгинання рук в упорі лежачи ( $t = 3,2$  хлопці;  $t = 5,2$  дівчата); піднімання тулуба в сід ( $t = 2,5$  хлопці;  $t = 3,5$  дівчата); присід на лівій нозі ( $t = 2,5$  хлопці;  $t = 3,4$  дівчата).

Таблиця 1.

**Оцінка фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 5-х класів ЕГ і КГ до і після експерименту**

		Експериментальна група					Контрольні група				
		На початку експерименту		Наприкінці експерименту		t розр.	На початку експерименту		Наприкінці експерименту		Т розр.
		x ± m	S	x ± m	S		x ± m	S	x ± m	S	
Маса	Хл	41,9 ± 0,9	2,7	43,7 ± 0,8	2,4	1,5	40,5 ± 0,6	2,3	44,1 ± 0,6	2,3	4,5
	Дів	38,7 ± 0,7	2	41,5 ± 0,6	1,9	3,1	33,1 ± 0,2	1,0 4	35,7 ± 0,2	1,0 3	8,7
Обвід талії	Хл	69,8 ± 0,8	2,3	71,2 ± 0,7	2,1	1,3	67,3 ± 0,5	2,1	71,1 ± 0,6	2,2	4,75
	Дів	64 ± 0,6	18	64,3 ± 0,7	2	0,3	59,4 ± 0,2	0,9	60,2 ± 0,3	1,1	2
Обвід тазу	Хл	80,3 ± 0,8	2,5	81,7 ± 0,8	2,5	1,3	79,4 ± 0,6	2,2	82,1 ± 0,5	1,8	3,4
	Дів	79,4 ± 0,6	1,8	80,7 ± 0,4	1,2	1,8	74,3 ± 0,3	1,1	77,7 ± 0,3	1,2	6
Обвід гомілки (правої)	Хл	32,3 ± 0,3	1	32,2 ± 0,3 5	1,05	0,25	31 ± 0,1	0,5	31,5 ± 0,1	0,6	5
	Дів	30,9 ± 0,3	0,8	31,4 ± 0,2	0,7	1,25	28,5 ± 0,1	0,5	29 ± 0,1	0,5	5
Обвід гомілки (лівої)	Хл	32,4 ± 0,3	1	32,3 ± 0,3 5	1,05	0,25	31,1 ± 0,1	0,5	31,6 ± 0,1	0,5	5
	Дів	31 ± 0,3	0,9	31,4 ± 0,3	0,8	1	28,5 ± 0,1	0,5	28,9 ± 0,1	0,4	4
Міст	Хл	0,58 ± 0,02	0,0 7	0,4 ± 0,01	0,04	9	1,01 ± 0,02	0,1	1,04 ± 0,02	0,1	1
	Дів	0,42 ± 0,03	0,0 9	0,3 ± 0,02	0,06	3,3	0,55 ± 0,02	0,1	0,56 ± 0,02	0,1	0,5
Шпагат	Хл	21,9 ± 1	3	19,3 ± 0,9	2,8	1,4	24,3 ± 0,4	1,6	25,2 ± 0,4	1,7	-1,5
	Дів	21,4 ± 1,2	3,5	16,8 ± 0,8	2,3	2,2	22,7 ± 0,7	1,7	21,3 ± 0,5	2,0 5	-2,3
Нахил вперед	Хл	1 ± 0,2	0,7	2,3 ± 0,03	0,1	2,3	5,3 ± 0,07	0,3	4,7 ± 0,02	0,0 7	-6,1
	Дів	1,5 ± 0,4	1,1	-6,4 ± 0,7	2	6,1	-3,8 ± 0,07	0,3	4,1 ± 0,09	0,4	-3
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	Хл	19,2 ± 0,8	2,5	22,7 ± 0,7	2	3,2	17 ± 0,8	3,3	17,3 ± 0,7	2,8	0,3
	Дів	7,3 ± 0,6	1,7	12,5 ± 0,8	2,3	5,2	8,3 ± 0,4	1,8	8,5 ± 0,3	1,2	0,4
Піднімання тулуба в сід	Хл	39,1 ± 2,3	6,9	47 ± 2,03	6,1	2,5	29,8 ± 0,9	3,6	30,1 ± 0,9	3,6	0,2
	Дів	22,5 ± 1,5	4,4	33,3 ± 1,8	5,3	3,5	19,8 ± 0,6	2,7	19 ± 0,6	2,7	1
Присід на правій нозі	Хл	5,3 ± 0,9	2,9	7,8 ± 0,9	2,8	1,9	2,7 ± 0,2	1	3,7 ± 0,2	1	0,5
	Дів	4,4 ± 0,4	1,2	6,2 ± 0,4	1,1	3,6	3,4 ± 0,2	0,7	4,5 ± 0,2	0,7	0
Присід на лівій нозі	Хл	4,5 ± 0,5	1,5	6,5 ± 0,6	1,8	2,5	4,4 ± 0,5	2,5	3,9 ± 0,3	1,3	-0,8
	Дів	4,5 ± 0,4	1,1	6,9 ± 0,6	1,8	8,4	3,3 ± 0,2	0,7	4,3 ± 0,2	0,8	1,3

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Аеробіка. Теорія й методика проведення занять: навч. посібник / під. ред. Е.Б Мякинченко; М.П.Шестакова – М.: ТВТДивизион, 2006. – 303с.
2. Даниленко Г. М. Медичні проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів // Лікарська справа. – 2001. – № 1. – С. 228-231.

3. Добринський В. С., Мороз М. С., Суворова Т. І. Роль мотиваційних стимулів у підвищенні рухової активності підлітків. // Тез. IV Міжнар. Наук. Практичної конфер. « Фіз. к-ра спорт та здоров'я нації ». – Вінниця. – 2001. – с. 355-358.
4. Занюк С, С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників. // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. - №8, - с. 31-42.
5. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально – виховного закладу // Довкілля та здоров'я / Калиниченко І. О., Єжова О. О – 2003. – № 3 (26). – С. 60-64.
6. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод, посібник / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 67с.
7. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Хореография в аэробике. М.: Тривант; Троицк, 2000. – 18с.

**Анотація.** В статті описано особливості аеробіки як потужного засобу виховання учнівської молоді, її мотивації до занять фізичними вправами. Обґрунтовано доцільність використання аеробіки на уроках фізичної культури.

**Ключові слова:** аеробіка, мотивація, процес фізичного виховання.

**Mashtaler I. I., Naumchuk V. I. Aerobics as a means of motivating young people to study in the process of physical education**

**Abstract.** The article describes the features of aerobics as a powerful way of educating young people, its motivation to exercise. The expediency of using aerobics in physical education lessons is substantiated.

**Keywords:** aerobics, motivation, process of physical education.

## **ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ**

*Віктор Шандригось<sup>1</sup>, Олександр Мозолук<sup>2</sup>*

*1. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

*2. Хмельницький національний університет*

**Постановка проблеми.** Технічна підготовленість – найважливіша частина спортивної підготовки спортсмена. Борець, який володіє повним комплексом прийомів боротьби завжди перемагає на змаганнях тому, що він раціонально використовує можливості м'язів, включаючи їх в роботу послідовно чи одночасно згідно конфліктної ситуації на килимі, витрачаючи на це менше зусиль ніж суперник, який менш технічно підготовлений [5]. Різномісна технічна підготовка дає можливість спортсмену бути більш різноманітним своїми діями у кожній складній ситуації, не бути скутим, менше втомлюватися під час сутички. А це дає можливість борцю вести поєдинки у високому темпі, активно використовувати свою вагу, інерцію руху маси тіла, зусилля та інерцію руху суперника, більш свідомо оцінювати конфліктну ситуацію на килимі і своєчасно знайти, найкращі варіанти проведення техніко-тактичних дій [2, 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Висока технічна підготовленість є критерієм оцінки спортивної майстерності борців. Різномісно підготовлений борець повинен володіти приемами боротьби з усіх груп, складаючи під час сутички різні комбінації та варіанти захисту, атаки, контратаки [1, 7].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з усіма сторонами спортивної підготовки: фізичною, морально-вольовою, тактичною, психологічною. Технічна підготовка борця базується на індивідуальних фізичних, морально-вольових якостях та на морфологічних особливостях структури тіла спортсмена. Під час підбору коронних прийомів і комбінацій спортсмен і тренер повинні керуватись цими закономірностями, що у майбутньому принесе