

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка

Рада молодих науковців

LITTERIS ET ARTIBUS: НОВІ ГОРИЗОНТИ

Випуск VII

Кременець 2022

Litteris et Artibus: нові горизонти: збірник наукових статей. Випуск VII / за заг. ред. О. В. Тригуби. Кременець : КОГПА ім. Тараса Шевченка, 2022. 160 с.

*Друкуються згідно з рішенням Ради молодих науковців
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії
ім. Тараса Шевченка (протокол № 2 від 31 жовтня 2022 р.).*

Для внутрішнього використання.

Збірник містить статті молодих науковців, представлені в рамках роботи VII конференції молодих науковців «Litteris et Artibus: Нові Горизонти».

Редакційна колегія:

Тригуба О. В., кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри біології, екології та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Дубровський Р. О., кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри української мови, літератури та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Швець О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики дошкільної та початкової освіти КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Саланда І. П., кандидат технічних наук, доцент кафедри теорії і методики трудового навчання та технологій КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Бондар О. Б., кандидат сільськогосподарських наук, старший викладач кафедри біології, екології та методик їх навчання КОГПА ім. Тараса Шевченка;

Яловський П. М., доктор філософії, старший викладач кафедри мистецьких дисциплін та методик їх навчання.

Дизайн: Киричок С. В.

Верстка: Горголь В. А.

Відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, імен, а також за відсутність явищ плагіату несуть автори публікацій.

ISSN 2521-1021
© Автори статей, 2022



Ангелюк Ірина, к. пед. наук, доцент,
Тернопільський національний педагогічний
університет імені Володимира Гнатюка
Котелевець Андрій, магістрант

ПЕРЕВАГИ ТАЙ-БО АЕРОБІКИ У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ПІД ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШИХ КЛАСАХ

Постановка проблеми. Спеціально організована рухова активність має займати не останнє місце в житті кожної дитини шкільного віку. Вона повинна сприяти залученню до систематичних занять фізичною культурою, розвивати усі фізичні якості й зокрема витривалість, незважаючи на ситуацію, яка складається у нашій країні. Це дозволить виконувати, на сьогодні важливий, значний обсяг рухових дій, тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивної рухової діяльності, швидко відновлювати сили після навантажень. Саме рівень витривалості з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи. Тому, робота з розвитку витривалості як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи вчителів на уроках фізичної культури [2, С. 39-42; 4].

У старших класах коло завдань з розвитку витривалості значно розширюється. Поряд із задачею підвищення аеробних можливостей і організму на перший план виходить задача підвищення аеробної продуктивності. По мірі вікового дозрівання збільшується значення комплексного впливу на всі фактори, які обумовлюють витривалість. Одним із основних завдань стає забезпечення підвищення функціональних можливостей, лімітуючих здатність протистояти втомі при різних видах рухової діяльності [2, С. 39-42].

Особливості розвитку витривалості в учнів старших класів були висвітлені в наукових працях Круцевич Т. Ю. (2008), Гогіна О. В. (2001), Самокиша І. І., Босенко А. І. (2011), Мякішева В. А. (1977), Худолія О. М. (2007), Шияна Б. М. (2004)

тощо. Але слід зауважити, що звичний за змістом та інтенсивністю монотонний урок із розвитку витривалості перестає бути цікавим для учнів та не є чинником, що викликає позитивні зміни в організмі старшокласників і це стає основним проблемним питанням, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку [1, С. 30-33].

Як свідчить аналіз науково-популярної літератури одним із нових, цікавих засобів розвитку витривалості є різноманітні види фітнесу. Одним із них є аеробіка, різноманіття видів якої дає можливість обрати найцікавіший, індивідуальний, найоптимальніший спосіб розвитку витривалості. Виконуючи такі вправи в організмі зростає загальний об'єм крові настільки, що поліпшується можливість транспортування кисню, і тому людина проявляє більшу витривалість при напруженому фізичному навантаженні. Об'єм легень збільшується, а деякі дослідження пов'язують зростання об'єму легень із збільшенням тривалості життя. Серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю, підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу, зміцнюється кісткова система. Аеробіка допомагає впоратися з фізичними і емоційними стресами. Якщо в свої тренування включати саме фітнес програми аеробного навантаження, то набагато швидше удосконалюються фізичні якості, а саме витривалість.

Спостерігається розвиток загальної витривалості, що характеризується високим рівнем діяльності всіх функцій і систем організму. Загальна витривалість досягається з допомогою виконання вправ із середньою інтенсивністю, що виконуються досить тривалий час. Це є однією з особливостей проведення практично усіх різновидів аеробіки [1, С. 30-33].

Результати дослідження. Проаналізувавши сучасну науково-методичну літературу та новітні способи використання різновидів фітнесу можна сказати, що тай-бо дає змогу розвивати, зміцнювати, коригувати та в цілому покращувати фізичну підготовленість людей різного віку, а також удосконалювати індивідуально у кожного ту фізичну якість, яка потребує більшої уваги.

Тай-бо - це суміш аеробіки та елементів східних бойових мистецтв. Стандартне тренування включає боксерські удари, елементи тайського боксу та хореографічні рухи. Тай-бо сприяє зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню імунітету, розвитку витривалості та акумулюванню життєвої енергії [7].

На думку експертів, спеціальна підготовка людей, що займаються будь-яким видом бойових мистецтв, в тому числі і тай-бо аеробікою, повинна сприяти залученню до систематичних занять фізичною культурою, розвивати усі фізичні якості й зокрема витривалість, яка дозволяє:

- виконувати значний обсяг рухових дій;
- тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивної рухової діяльності;
- швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи [8, С. 395-402].

В літературних джерелах можна виділити переваги програм тай-бо для нормального функціонування організму й удосконалення фізичних якостей старшокласників, серед яких найактуальнішими є:

1. За одне годинне тренування тай-бо можна спалити 600-700 калорій. Програма дуже енерговитратна та ефективна, що є важливим чинником мотивації до занять фізичними вправами для сучасних молодих людей.

2. Регулярні заняття дають можливість значно покращити витривалість та зміцнити серцевий м'яз, що є основним твердженням для нашого дослідження.

3. У програмі занять відсутні ударні стрибки, які часто спричиняють травми суглобів. Можна займатися кардіонавантаженням без важких і травмонебезпечних вправ, а це є однією з умов проведення уроків фізичної культури.

4. Тай-бо є чудовою профілактикою остеохондрозу. Регулярні заняття допоможуть вам зміцнити хребет і сформувати гарну поставу, що є актуальним для розвитку дітей різних вікових категорій та у вирішенні основних оздоровчих завдань на уроках.

5. Під час заняття задіюються всі групи м'язів, особливо пресу та ніг. Таким чином, крім спалювання калорій, можна отримати пружне та підтягнуте тіло. Це є важливим мотиваційним чинником для занять у старшій школі.

6. Програма занять доступна для виконання будь-якими віковими категоріям. З нею впорається навіть той, хто ніколи не займався бойовими мистецтвами. Отож, нами знайдено систему занять із включенням різноманітних елементів бойових мистецтв, цікавих для старшокласників.

7. Комплекси тай-бо покращують гнучкість, координацію та рівновагу. А отже, поряд із вирішенням основного завдання з

розвитку витривалості, не втрачатиметься паралельний позитивний вплив на усі інші фізичні якості.

8. Заняття, засновані на спортивних єдиноборствах, допомагають знайти вихід прихованої агресії та негативної енергії. Так, можна допомогти школярам віднайти спокій і душевний комфорт, що є актуальним у наш нелегкий воєнний час.

9. Для занять не потрібне спеціальне обладнання, тому займатися тай-бо можна у будь-якому спортивному залі, на відкритих майданчиках, вдома під час онлайн-занять. З усієї екіпіровки на занятті потрібно лише спортивна форма з легкої натуральної тканини (бажано футболка і шорти), хороші кросівки, гнучкі, з підошвою, яка не ковзає. У вигляді обтяжень можна використовувати гантелі або ж фляги з водою. Для постійного контролю за усіма учасниками навчально-тренувального процесу важливою є наявність дзеркал. Та у разі їх відсутності, важливим є метод дзеркального відображення, який знайомий усім викладачам-практикам. Легко можна організувати он-лайн заняття за безпосередньою участю двох сторін навчального процесу (вчителя та учнів), або пропонувати дітям відеотренування [3].

10. Тай-бо – це фітнес програма, яка поєднує у собі стільки різних елементів, що виникає інтерес як у дівчат, так і в юнаків, оскільки це різноманітне побудоване на танцювальній аеробіці з елементами різних стилів танцю, а на додаток до цього використовуються такі чудові й корисні речі для юнаків, як прийоми самооборони і рухи з боксу. Тай-бо підходить як надзвичайно енергійним хлопцям і дівчатам, допомагаючи їм виплеснути надлишкові емоції, так і боязким, сором'язливим учням, які в процесі занять розкриватимуть свій енергетичний потенціал і повірять у власні сили [5, С. 245-247; 6].

11. Тай-бо – це новий стиль виконання аеробних вправ, а також різних варіацій рухів та їх комбінацій, який створює можливість здобути, окрім оздоровлення організму, ще й навички самозахисту, що є актуальним у наш час для молоді [7].

Висновки. Враховуючи вище описані переваги тай-бо, нашим завданням є: опрацювати найцікавіші засоби, найефективніші методи, прийоми, які можна адаптувати до занять у форматі офлайн та онлайн, а також визначити найнеобхідніші педагогічні умови, що посилюватимуть вплив занять на розвиток витривалості учнів старших класів.

Список використаних джерел

1. Васькевич С. С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. Вип. 6 (126). С. 30-33
2. Іващенко О. В., Почерніна А. Г. Особливості розвитку витривалості у школярів старших класів *Теорія та методика фізичного виховання*. 2012. № 08. С.39-42.
3. Комплекс вправ по тай-бо.
URL : http://altarta.com/12_06/комплекс-вправ-по-тай-бо
4. Розвиток витривалості в старшому шкільному віці.
URL : <http://www.novapedahohika.com/noloms-406-1.html>
5. Середа І. Педагогічні умови використання тай-бо аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов ТНПУ ім. В. Гнатюка. *Науковий вісник Ужгородського у-ту. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2016. Вип. 1 (38). С. 245-247
6. Тай-бо аеробіка. *Інформаційно-пізнавальний журнал для жінок*. URL : <http://wjournal.com.ua/taj-bo.html>
7. Тай-бо : 10 переваг програми Тай-бо та бокс аеробіка – жіночі варіанти чоловічого спорту. URL : <https://superfamily.in.ua/taj-bo-ta-boks-aerobika-zhinochi-varianti-cholovichogo-sportu/>
8. Чернозуб А. А., Адамович Р. Г., Штефюк І. К. Наукове обґрунтування змісту тренувального навантаження студентів, які спеціалізуються у рукопашному бою. Теоретико-методичні аспекти фізичного виховання і спорту. *Український журнал медицини, біології та спорту*. № 5 (21). С. 395-402.

Ковалевич Оксана

ОПТИМІЗАЦІЯ ШЛЯХІВ ПОВОДЖЕННЯ ЗІ СПОЖИВЧОЮ
УПАКОВКОЮ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ 93

Довганюк Ірина, Штогрин Микола

ФАУНА *SARAVIDAE* ДУБОВО-ГРАБОВИХ ЛІСІВ НАЦІОНАЛЬНОГО
ПРИРОДНОГО ПАРКУ «КРЕМЕНЕЦЬКІ ГОРИ» 97

Штогун Андрій, Штогрин Микола

ВІДТВОРЕННЯ КОРИНИХ НАСАДЖЕНЬ НАЦІОНАЛЬНОГО
ПРИРОДНОГО ПАРКУ «КРЕМЕНЕЦЬКІ ГОРИ»:
СТАН, ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ 101

Кремпович Людмила, Бондар Олександр

ЕКОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ 104

Остапчук Олеся, Дух Ольга

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ 106

Гурська Оксана, Маньковська Іванна

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС РЕАЛІЗАЦІЇ
НАВЧАЛЬНИХ ПРОЄКТІВ З БІОЛОГІЇ 109

Мацидін Вікторія, Тригуба Олена

ПРИРОДО-ЗАПОВІДНИЙ ФОНД КРЕМЕНЕЧЧИНИ 112

СЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ІСТОРІЇ

Ангелюк Ірина, Котелевець Андрій

ПЕРЕВАГИ ТАЙ-БО АЕРОБІКИ У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ПІД
ЧАС УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШИХ КЛАСАХ 119

Сивук Софія

ОБРАЗ ОЛЕКСАНДРА І ЗА МАТЕРІАЛАМИ МЕМУАРІВ ГРАФІНИ
СОФІЇ ШУАЗЕЛЬ-ГУФ'Є 124

Швалюк Софія, Мазур Петро

ПРОСОПОГРАФІЧНИЙ ПОРТРЕТ РОДИНИ РІЧИНСЬКИХ..... 127

Банах Володимир, Заєць Анатолій

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ..... 130

Ляковська Валентина, Скакальська Ірина

ПОСТАТЬ ІВАНА ОГІЄНКА НА ТЛІ ЕПОХИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ
ОСВІТИ ТА НАУКИ..... 134

Довгаль Василь, Голуб Віктор, Саєнко Андрій

ВПЛИВ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА МОРАЛЬНІ ЯКОСТІ ТА ФІЗИЧНІ
ЗДІБНОСТІ ДІТЕЙ 14 РОКІВ КОТРІ ЗАЙМАЮТЬСЯ
ФУТБОЛОМ 137

Пайкош Юрій, Дубровський Роман

ЕЛЕМЕНТИ ВОЄННОГО ДИСКУРСУ НА УРОКАХ УКРАЇНСЬКОЇ
ЛІТЕРАТУРИ ЗЗСО 141

Довгаль Василь, Сиротюк Сергій, Леснікова Надія

СТРЕТЧІНГ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ
ФУТБОЛІСТІВ 145

**ФОТОЗВІТ VII НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«LITTERIS ET ARTIBUS: NOBIS GORIZONTI»**

ФОТОЗВІТ VII НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «LITTERIS
ET ARTIBUS: NOBIS GORIZONTI» 150