

Жіночі мотиви визначаються косметичними (зниження ваги, поліпшення фігури), медичними (поліпшення здоров'я, підвищення працездатності), нервово-психічними (покращення настрою) аспектами [4].

Таким чином, у періоді життя 14-35 років спостерігаються значні зміни у стані фізичного розвитку жінок. До 20-25 років організм продовжує рости і зміцнюватися, а після 30 років починають активно виявлятися ознаки старіння. За даними літературних джерел [1-4] нами виявлено, що передчасному старінню організму та виникненню захворювань можна запобігти при дозованій організованій руховій активності, якою часто виявляються заняття фітнесом. Поняття «фітнес» більшість учених розуміє як фізкультурно-оздоровчу технологію, що передбачає формування фізичних якостей, що у подальшому сприятиме зміцненню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму й запобігатиме передчасному старінню.

Список використаних джерел

1. Бекас О. О., Фурман Ю. М. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2003. №9. С. 34–42.

2. Вовканич Л. С., Бергтраум Д. І. Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ч. II. Львів : ЛДУФК, 2013.

3. Котов В. О., Масляк І. П. (2008). Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. Вип. 4. С. 7–10.

4. Митчик О. Особливості мотивації до занять фізичними вправами в жінок, які тренуються в оздоровчих клубах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 1. С. 55–58.

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Жиров Віталій Олександрович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Хоменко П. В.**

Естетичне виховання на уроках фізичної культури може бути дуже важливим, оскільки сприяє розвитку та збереженню естетичного смаку учнів, формує повагу до краси руху та гармонії форми. Це може бути досягнуто

через різноманітні методи, які варто впроваджувати на уроках фізичної культури.

Вчителі можуть вдаватися до демонстрації естетичної виконавської техніки під час виконання різних вправ та рухливих ігор. Це може бути особливо важливим у вивченні таких видів спорту, як гімнастика або танці.

Уроки можуть включати в себе вивчення та виконання естетичних видів спорту, таких як хореографія, фігурне катання або гімнастика. Це дозволить учням не лише розвивати фізичні навички, а й навчити їх естетично виконувати рухи.

Використання мистецтва, такого як малювання або фотографія, може допомогти учням сприймати спортивні дії як частину естетичного досвіду. Учні можуть малювати або фотографувати рухи та вправи, щоб зафіксувати гармонію форми.

Організація спортивних виставок або конкурсів, де учні можуть демонструвати свої навички у привабливій та естетичній формі, сприяє розвитку їх творчих здібностей та підвищує мотивацію до занять фізичною культурою.

Використання музики та ігор з рухами на уроках може допомогти учням розвивати ритмічність та гармонію в русі, а також сприяти кращому сприйняттю рухів через емоційне та естетичне вплив музики [3].

Використання музики на уроках фізичного виховання може мати численні переваги, які сприяють покращенню якості занять та стимулюють учнів до активної участі в фізичних вправах. Ось деякі з них:

1. *Мотивація і стимуляція.* Музика може створювати емоційну атмосферу, яка стимулює учнів до більш активної участі в фізичних вправах. Ритмічні та енергійні мелодії можуть надихати на більш інтенсивні рухи та підвищити загальний рівень активності.

2. *Регулювання темпу і інтенсивності.* Використання музики дозволяє регулювати темп та інтенсивність фізичних вправ. Швидша музика може стимулювати більше енергійних та швидких рухів, тоді як спокійніші мелодії можуть використовуватися під час розминки або розслаблюючих вправ.

3. *Координація рухів.* Музика може сприяти розвитку координації рухів, оскільки ритмічні мелодії можуть допомагати учням синхронізувати свої рухи з музичними темпами.

4. *Підвищення настрою.* Музика може підвищити настрій учнів під час фізичних занять, що допомагає зменшити втому та підвищує загальний емоційний тонус.

5. *Створення естетичного досвіду.* Використання відповідно підібраної музики може сприяти створенню естетичного досвіду під час фізичних занять, зробити їх більш привабливими та цікавими для учнів.

6. *Сприяння творчому підходу.* Музика може спонукати вчителів та учнів до творчого підходу до фізичних вправ, стимулювати їх до створення танцювальних комбінацій або імпровізаційних рухів [1; 2].

Естетичне виховання на уроках фізичної культури допомагає учням розвивати не лише фізичні навички, але й сприйняття краси та гармонії у русі, що є важливим елементом повноцінного розвитку особистості.

Отже, використання музики на уроках фізичного виховання може бути ефективним інструментом для покращення якості занять та створення позитивного та стимулюючого середовища для учнів.

Список використаних джерел

1. Герасимович Я. Я. Оздоровчі напрямки фізичного виховання на сучасному етапі. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2009. С. 474–476.

2. Жданова О. М., Тучак М. М., Поляковський В. І., Котова І. В. Організація та методика оздоровчої фізкультури і рекреаційного туризму. Луцьк, 2000. 248 с.

3. Колесніков М. П. Естетика. К., 2007. 205 с.

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА РОЗВИТОК ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ І ДИНАМІКУ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Жорняк Маргарита Вікторівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент **Донець О. В.**

Динаміка працездатності спортсменів – це процес зміни рівня їхньої фізичної та психічної готовності протягом тренувального процесу та під час змагань. Ця динаміка може бути дуже різною в залежності від багатьох факторів, таких як тривалість та інтенсивність навантажень, відновний період, стан здоров'я, психологічний стан, рівень мотивації та інші.

Зазвичай динаміка працездатності проявляється у формі коливань, коли спортсмени можуть почувати себе більш чи менш готовими до тренування або змагань в різні дні або навіть протягом дня. Зростання працездатності спостерігається після відпочинку та відновлення після тренування, а зменшення може відбуватися під впливом високих навантажень, стресу, травм або перенапруження.

Важливою частиною тренувального процесу є врахування динаміки працездатності спортсменів і вчасне адаптування навантажень. Це допомагає уникнути перенавантаження та травм, забезпечити оптимальну підготовку до змагань та досягнення високих результатів. Тренери та медичні працівники зазвичай використовують різні методи оцінки працездатності, такі як фізіологічні вимірювання, психологічні тести, спостереження за зовнішніми