

**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 ІV МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
24-25 листопада 2020 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2020

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.**  
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 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**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2020

**Висновки.** Опрацьована наукова-методична література та результати анкетування дозволяють зробити наступні висновки:

1) Оздоровчо-виховне середовище в літніх таборах організовується таким чином, щоб дитина була залучена до активного фізичного відпочинку.

2) До основних форм фізкультурно-оздоровчих заходів в літніх таборах відпочинку належать: ранкова гімнастика, загально-табірні спортивні гуртки, спортивні змагання, організація та проведення художньо-фізкультурних свят; заняття з плавання.

3) Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичного стану дітей потрібно використовувати нові засоби і підходи, які мають відповідати індивідуальним особливостям всіх дітей.

4) Методика проведення різноманітних форм фізичним вихованням потребує впровадження інноваційних технологій та сприятиме підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, покращуючи емоційний фон та настрій дітей.

### **Література**

1. Ванджура О. М. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі : посібник. Т. : Горлиця, 2008. 120 с.

2. Дубінка М. М. Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах. – Кіровоград: 2006. 153 с.

3. Єнін О. В. Настільна книга вожакого табору відпочинку : Вид. група «Основа», 2008. 138 с.

4. Клід І. Цікаве й корисне дозвілля: організація літнього відпочинку. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 64 с.

5. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / О. С. Бартків та ін. Луцьк : 2013. 203 с.

6. Рибалко П. Ф. Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка* : [зб. наук. пр.]. Чернігів, 2010. Вип. 83. № 64. С. 209–211.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДЕНГОМ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Долгієр Є. В., Чабан В. С.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** У роботі здійснювався аналіз впливу занять черліденгом оздоровчої спрямованості на рівень розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, який свідчить про ефективність запропонованої методики.

**Ключові слова:** черліденг, молодший шкільний вік, дівчаткі, гнучкість

В останні роки у світі все більш популярними стають види спорту, що об'єднують в собі не тільки здоровий спосіб життя, а й красу, грацію і пластичність, спостерігається зміна трендів, які потребують демонстрації певних рисів соціального спортивного руху. Сьогодні, набуває широкої розповсюдженості такий вид спорту як черліденг, що обумовлено високою популярністю видів рухової активності, де є елементи поєднання акробатики, гімнастики, аеробіки, фітнесу, а також танцювальних напрямків у тому числі хіп-хопу, джазу.

В існуючих працях з проблем збереження та зміцнення здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку переважає місце займають дослідження, у яких відзначається, що у більшого відсотка дітей спостерігається різке погіршення фізичного стану.

Усвідомлюючи ситуацію сьогодення, у якій пред'являються все більш високі вимоги до фізичної і розумової працездатності, емоційно-вольової витривалості підростаючого покоління, батьки дівчаток обирають для них заняття оздоровчим черліденгом, який сприяє фізичному, культурному і духовному розвитку дітей. Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості, тому зацікавленість у систематичних заняттях фізичними вправами, яка формується завдяки такої сучасної форми здоров'єзберігаючої діяльності як черліденг, має велике значення для виховання якостей необхідних у подальшому житті.

Серед переваг, для дівчаток, які займаються цим складно-координаційним видом оздоровчого тренування, є розвиток таких фізичних якостей, які сприяють формуванню правильної постави, гнучкості і пластичності, завдяки використанню у тренувальному процесі вправ, що пред'являють підвищені вимоги до опорно-рухового апарату, амплітуди рухів у суглобах, механічної міцності кісток і суглобів, амортизуючій функції стопи і вигинів хребта.

Аналіз наукових досліджень з проблеми вивчення розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку свідчить про те, що цей віковий період є найбільш сенситивним для розвитку цієї якості та спроможності ефективно навчатися складним рухам, їх сполученням і комбінаціям. Тому, відзначення найбільш ефективних засобів розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку, які можна впроваджувати під час занять оздоровчим черліденгом, є актуальним питанням оздоровлення цього контингенту.

Метою роботи було вивчення впливу занять черліденгом оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку.

Завдання роботи:

1. Визначити вихідний рівень розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку.

2. Дослідити вплив оздоровчого черліденгу на розвиток гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку.

Досягнення вирішення завдань дослідження було здійснено за допомогою використання наступних методів: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 12 дівчаток віком 7-8 років, які займалися черліденгом в групі оздоровчої спрямованості, заняття відбувалися 3 рази на тиждень з тривалістю занять – 90 хв. Дослідження проводилося протягом тренувального сезону. Відзначався вихідний рівень якості гнучкості та після 10 місяців тренувань. Рівень розвитку якості гнучкості вивчався за наступними тестами: поперечний «шпагат» (вимірювалася відстань від підлоги до таза (куприка) у сантиметрах); нахил уперед із положення сидячи (результатом тестування була позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої обстежені дотягувалися кінчиками пальців рук); «міст» (вимірювалася відстань між руками і ногами у сантиметрах); викрут з палицею прямими руками назад (вимірювалася відстань між кистями рук у сантиметрах).

Дослідження проведені з дотриманням біоетичних норм і міжнародних рекомендацій з медико-біологічних досліджень.

Дані констатувального експерименту представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники вихідного рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років**

№	Назва тестів	Значення показників гнучкості	
		$\bar{x}$	$m_x$
1.	Поперечний шпагат, см	30,41	1,2
2.	Нахил уперед із положення сидячи, см	3,92	0,9
3.	«Міст», см	30,85	1,7
4.	Викрут з палицею прямими руками назад, см	56,27	1,4

За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мають рівень розвитку гнучкості нижче за середній за показниками усіх тестів ( $p < 0,05$ ), що було умовою для впровадження в тренувальний процес методики занять, у якої особлива увага приділялася розвитку гнучкості та опиралася на такі педагогічні положення як комплексний підхід до розвитку фізичних якостей та раціональна побудова тренувальних занять, що дозволило всебічно впливати на організм дівчаток.

Тренування з черліденгу розпочиналися з різновидів ходьби, бігу і комплексу загальнорозвиваючих вправ. В основній частині були застосовані махові і стрибкові вправи, багато часу було приділено вправам на розвиток гнучкості, відпрацьовувалася техніка виконання чер-стибків і ліп-стрибків. Після цього, дівчата працювали над кваліфікаційними танцювальними комбінаціями і виконували їх під музичне супроводження. Заключна частина тренувального заняття складалася із вправ на відновлення, тренером підводились підсумки заняття. Тренувальний процес вмщував заняття з хореографії на яких виконувалися вправи на розвиток гнучкості нижніх та верхніх кінцівок, тулуба, махові вправи з високою амплітудою.

Наприкінці тренувального сезону було проведено порівняльний аналіз динаміки розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займалися черліденгом оздоровчої спрямованості ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).

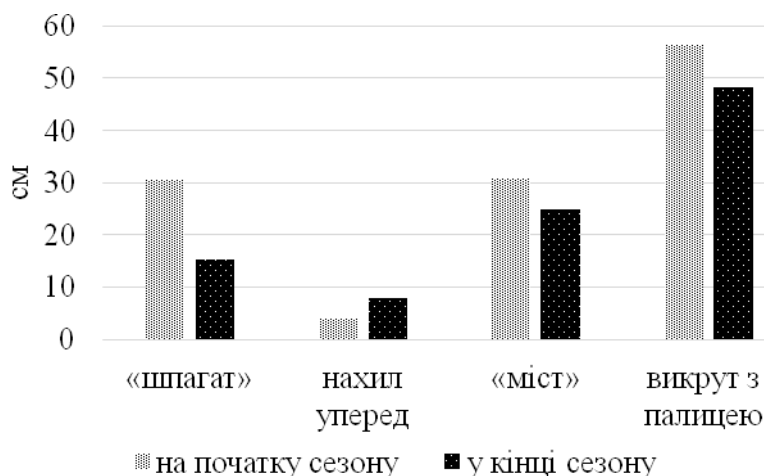


Рис. 1 Динаміка розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, які займалися черліденгом оздоровчої спрямованості

Аналіз даних отриманих у результаті тестування наприкінці тренувального сезону показав вірогідне поліпшення показників за всіма тестами у порівнянні з вихідними даними по визначенню рівня розвитку гнучкості. Встановлено, що результати за тестами «шпагат», «нахил уперед», «міст» покращилися до рівня вище за середній, за тестом «викрут з палицею» до середнього рівня.

На підставі отриманих даних можна зробити наступні висновки:

1. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мали рівень розвитку гнучкості нижче за середній, що з'явилося умовою для впровадження в тренувальний процес методики занять, у якої особлива увага приділялася розвитку гнучкості

2. Аналіз даних отриманих наприкінці дослідження показав вірогідне покращення рівня розвитку гнучкості за всіма проведеними тестами, яке дозволяє констатувати, що заняття черліденгом оздоровчої спрямованості ефективно сприяють розвитку гнучкості.

### Література

1. Борисова Ю. Ю., Борисов Е. В., Мохова И. В. Методика проведення занять по ритміке и хореографії. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «Стандарт-сервіс», 2012. 49с.

2. Власюк О. О., Федоряка А. В., Целуйко Є. В. Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем. Науковий журнал «Молодий вчений». Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» № 3.1 (43.1) березень, 2017. С. 63-66.

3. Криворучко Н. В. Вплив вправ черліденгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Харків, 2017. 262 с.

4. Лядська О. Ю., Щербина Г. О. Вплив занять з «чердансу» на рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Щомісячний науковий журнал «Smart and Young». Київ, 2016. № 5. С. 56-58,

## **ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАТОЛОГІЧНОЮ СПАДКОВОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕВНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Дроздова К. В.<sup>1</sup> Палічук Ю. І<sup>2</sup>**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна<sup>1</sup>

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинський державний медичний університет», Україна<sup>2</sup>

**Анотація.** В статті розглянуто проблему здоров'я підростаючого покоління, виділено основні чинники погіршення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, серед яких як позашкільні (загальні), так і ті, що мають безпосереднє відношення до проблем освітніх установ, виділено причини, що ускладнюють адаптацію дитини до умов і вимог стандартно-нормативної моделі освітньої установи. Серед чинників ризику особливу увагу приділено групі медичних факторів: загострення основного захворювання, групу здоров'я № 3, групу здоров'я № 2, часті та тривалі респіраторні захворювання, функціональні порушення центральної нервової системи, вегетативні розлади, хронічні захворювання системи травлення, хронічні захворювання ЛОР-органів, порушення постави тощо. Проведено дослідження окремих ендогенних факторів ризику, пов'язаних з патологічною спадковою схильністю до певних захворювань, несприятливим перебігом у матері вагітності та пологів, захворюваннями, перенесеними в ранньому дитинстві.

**Ключові слова:** здоров'я, фактори ризику, молодші школярі.

У системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я, фізичної і рухової підготовленості є фундаментальною основою, що обумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей людини [6]. Вчені збігаються в думці про найважливішу і вирішальну роль шкільного періоду для становлення особистості дітей і підлітків, створення ґрунтовних передумов для їхнього гармонійного розвитку та раціональної підготовки до подальшої життєдіяльності [1, 5, 6].

Очевидні досягнення вітчизняної науки в контексті організаційно-змістовного і технологічного забезпечення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, в тому числі й молодших школярів [2]. Разом з тим,