

**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 V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

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 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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

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

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

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, 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 :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 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», 2021

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ І ПЕРІОДИЧНОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Долинська Т. В.

(Гімназія №1 ім. А. П. Бистріної, м. Одеса, Україна)

Анотація. Розглядаються питання коректування дистанційного навчання фізичній культурі школярів в період пандемії коронавірусу SARS-CoV-2.

Ключові слова: фізична культура, школярі, дистанційне навчання, пандемія, коронавірус.

Актуальність. В умовах пандемії коронавірусу SARS-CoV2 та періодичного навчання школярів дистанційно, виникла необхідність змінення учбової програми та її адаптування до нових умов роботи вчителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Навчання дітей то в школі, в умовах використання спортивних залів та спеціального обладнання, то вдома, де часто нема не тільки навіть найпростіших спортивних приладів, але й свобідного місця для заняття фізичними вправами; утрудненість, а іноді і неможливість розділяти хлопчиків і дівчаток на відокремлені групи, призводять до того, що діти перестають отримувати повноцінну фізичну підготовку. Так, проведений щорічний моніторинг з використанням простих тестів основних фізичних якостей, таких як швидкість, сила, спритність, гнучкість і витривалість, показав в 2021 році суттєве відставання у розвитку школярів одного віку порівняно з 2019 роком. Тому виникає необхідність в коректуванні учбової програми урахуванням зазначених труднощів, а саме:

- змінюванні фізичних вправ, їх уніфікації;
- виключенні багато видів вправ, які неможливо виконати на дуже малому просторі;
- спрощуванні силових вправ і вправ на розвиток гнучкості, бо вони можуть бути потенційно травмонебезпечні;
- варіюванні дозування при виконанні вправ, розподіляючи школярів на одному уроці на безліч підгруп.

Наприклад, в процесі дистанційного навчання доцільно приділяти увагу загальній силовій підготовці, завданням якої є зміцнення м'язово-зв'язкового апарату; вихованню вміння виявляти оптимальні зусилля в широкому діапазоні рухів в єдності зі спритністю, швидкістю, гнучкістю; гармонійному розвитку всієї мускулатури, тобто всього, що сприяє школяру досконало володіти своїм тілом.

Результати моніторингу (2019-2021 навч. роки) показують, що в останній період у дітей відносно слабо розвинені м'язи живота, спини, косі м'язи тулуба, м'язи задньої поверхні стегна. Відстають у розвитку, особливо у дівчаток, м'язи плечового пояса і рук в порівнянні з м'язами ніг. Тому в умовах дистанційного навчання було приділена увага саме зміцненню відстаючих у розвитку м'язових груп.

У межах поставлених завдань були використовувані такі засоби фізичної підготовки, які зміцнюють і гармонійно розвивають м'язи – загально-розвиваючі вправи спортивно-допоміжної гімнастики (одиначні і парні вправи без предметів; вправи з набивними м'ячами вагою 1-3 кг, гантелями вагою 1 кг, гумовим амортизатором, гімнастичними палицями). При відсутності вдома у школяра спортивного обладнання, можливо застосовувати пляшки з водою від 0,5 л до 2,0 л.

Наведемо приклади вправ різної спрямованості протягом одного уроку, які можуть бути проведені в 1-7 класах гімназії (аналогічно 5-11 класам загальноосвітньої школи).

Загально-розвиваючі вправи в упорах:

1. Вихідне становище (В. с.) – упор присівши. Поштовхом ніг перейти в упор лежачи, ноги нарізно, прогнутися; поштовхом ніг повернутися у в. с.

2. В. с. – упор лежачи. Згинання і розгинання тулуба.

3. В. с. – упор лежачи ззаду. Мах прямою ногою вперед-вгору; те ж іншою ногою.

4. В. с. – упор лежачи боком на одній руці. Поштовхом ніг перейти в упор присівши боком цього ж руці; той же в упорі лежачи боком на іншій руці.

5. В. с. – упор лежачи боком на одній руці на лавці/стілці, інша рука на поясі, ноги схрестити. Підняти таз можливо вище, одночасно відводячи руку з пояса вгору-вперед. Повторити вправу в упорі лежачи боком на іншій руці.

6. В. с. – упор лежачи ззаду, ноги на гімнастичній лаві/дивані. Прогнутися, піднімаючи таз можливо вище.

7. В. с. – упор лежачи, руки на гімнастичній лаві/стілці. Згинання та розгинання рук.

8. В. с. – упор лежачи, але упор лежачи ззаду. Згинання та розгинання рук.

9. В. с. – упор лежачи. Пересування на руках по колу (стопи залишаються в центрі кола).

10. В. с. – упор лежачи ззаду із зігнутими в колінних суглобах ногами. Пересування вперед і назад.

В залежності від віку хлопчики і дівчата можуть виконувати вправи варіабільно. Якщо це молодші гімназисти, то вони виконують все однаково, без гендерних розбіжностей. В середніх класах хлопчики виконують більшість вправ у вихідному становищі упор лежачі, а дівчатка – у полегшеному варіанті, тобто в упорі на колінах. В старших класах у хлопців робиться упор на тренування верхнього плечового пояса, а у дівчат – на сідниці та ноги.

Вправи на зміцнення м'язів тулуба і розвитку здатності володіти ними розігрівають і розтягують масивні групи м'язів, підвищуючи їх еластичність і готуючи м'язово-зв'язковий апарат спортсмена до вправ на гнучкість.

Вправи на розвиток м'язів верхньої кінцівки та плечового поясу з гантелями:

1. В. с. – стійка ноги нарізно. Руки через сторону вверх (вдих). Повернутися у в. с. (видих).

2. В. с. – стійка ноги нарізно. Руки через перед вверх (видих). Повернутись у в. с. (видих).

3. В. с. – стійка ноги нарізно, одна рука вгорі. Через перед зміна положення рук.

4. В. с. – стійка ноги нарізно, руки через перед вверх (вдих), розвести і опустити через сторони (видих).

5. В. с. – стійки ноги нарізно. Руки через сторони вверх (вдих), з'єднати і опустити через перед (видих).

6. В. с. – Стійки ноги нарізно, руки вверх. Зігнути руки в ліктях за голову. Повернутись у в. с.

7. В. с. – стійка ноги нарізно, руки вверх, одна пряма, другу зігнути за головою. Зміна положення рук.

8. В. с. – стійка ноги нарізно. Зігнути руки в ліктях. Повернутися у в. с.

9. В. с. – стійка ноги нарізно, одна рука зігнута в лікті. Зміна положення рук.

10. В. с. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Випрямити руки (видих).

11. В. с. – стійка ноги нарізно, одна рука вверх. Зміна положень рук.

12. В. с. – стійка ноги нарізно, руки вперед. Розвести руки в сторони (вдих). Повернутись у в. с. (видих).

13. В. с. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Присісти (видих). Повернутися у в. с. (вдих).

Всі вправи виконуються з оптимальними зусиллями при середньому числі повторень (не «до відмови»), але з декількома підходами. Якщо це учні 1 класу, то кількість повторів 8-10 та 2 підходи; в середніх класах – це 16 повторів у 3 підходи; в старших класах – 20-24 повторів і 3-4 підходу.

Рекомендується виконувати вправи з різних вихідних положень, в різному темпі, чергувати з вправами на розслаблення, постановку дихання. Вправи не повинні супроводжуватися напругою, закріпаченням м'язів. Їх слід припиняти до настання помітно вираженого стомлення.

При виконанні всіх умов заняття фізичною культурою навіть в умовах домашнього навчання, коли діти не мають можливості вільно спілкуватися, можуть бути проведені не лише з користю, а й із задоволенням.

Література:

1. Андрейко Г. П. Кваліметрична оцінка впливу провідних чинників довкілля на стан здоров'я учнів основної школи. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2017. №. 22. С. 86-91

2. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : дис. з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 20 с.

3. Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів. Вісник. 2010. С. 120

4. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. №. 1. С. 269-272

5. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2006. №. 1. С. 3-5

6. Моїсєєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Педагогічний альманах. 2017. №. 34. С. 62-71.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ

Вітер Н. Б.

(Гімназія №1 ім. А. П. Бистріної, м. Одеса, Україна)

Анотація. Розглядаються питання застосування інноваційних технологій здоров'язберегаючого напрямку в період пандемії коронавірусу SARS-COV2 в середній школі.

Ключові слова: фізична культура, школярі, дистанційне навчання, корона вірус, інноваційні технології

Актуальність. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Особливо актуальна вона є в період пандемії коронавірусу SARS-Cov2, тому що в той час, коли діти навчаються в школі, а не дистанційно, вони повинні компенсувати недополучений фізичний розвиток під час самоізоляції та дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Школа, головним чином, орієнтована на вивчення навколишнього світу, взагалі, грамотного відношення до себе, до свого тіла, до необхідності роботи з формування навичок здорового способу життя дітей та підлітків, і не використовує при цьому великих можливостей фізичної культури. У школярів не відпрацьовано засіб творчого використання знань, вмінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності, показників здоров'я, самостійних занять.

Ось чому компетентний підхід у питаннях здоров'язбереження розглядається сьогодні в практиці роботи гімназії, як одне з пріоритетних напрямлень. Здоров'я та фізична здатність є умовами и базисом компетентностного підходу для розкриття потенціалу особистості. Від того, наскільки успішно вдається сформувати ключові компетентності здорового способу життя у шкільному віці, залежить в майбутньому реальний образ життя людини.

Виходячи з цього, гімназія пропонує розробку компетентностного підхода фізичного виховання, в якому одним з основних принципів є принцип здоров'язберегаючого напрямку фізичної культури, який ми розуміємо ширше, ніж загальноіснуюче положення «фізкультурно-оздоровча робота».

Методична комісія з фізичної культури на базі гімназії №1 міста Одеси пропонує вчителям фізичної культури проваджувати наші методичні розробки сучасних інноваційних уроків з наступних видів: футбол, гімнастика (фітнес).