

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

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

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

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

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

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

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.

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

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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», 2022

ВИКОРИСТАННЯ ФІТБОЛІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Гаврилюк А. П., Пижа І. С.

Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж ім. А. Ю.
Кримського Волинської обласної ради, Україна¹

Університет Григорія Сковороди, Переяславль, Україна²

Анотація. Подано матеріал про використання вправ з фітболами на уроках фізичної культури в початковій школі. Визначено значення та вплив занять з фітбол-м'ячами на розвиток фізичних якостей і фізичну активність дітей.

Актуальність. У молодшому шкільному віці закладаються основи здоров'я. Саме тому необхідно формувати інтерес до оздоровлення власного організму вже у початковій школі.

Одним із видів фізичної активності, що сприяє покращенню показників здоров'я та користується популярністю серед дітей та молоді, є фітбол-аеробіка.

Актуальність обраної теми зумовлена необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій для підвищення рухової активності дітей на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Фітбол-гімнастика є новітнім підходом до організації уроків фізкультури. Цей напрямок оздоровчої фізичної культури має специфічні особливості, велику різноманітність засобів і дає можливість багатofункціонального їх використання з метою оздоровчого впливу на організм школярів.

Фітбол (fitball, fit – оздоровлення, ball – м'яч) є швейцарським багатofункціональним гімнастичним м'ячем, який можна використовувати у комплексах вправ як предмет, опору чи снаряд. Він з'явився у 50-х роках ХХ ст. завдяки швейцарському лікарю-фізіотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах. Спочатку його використовували для реабілітації хворих із порушенням центральної нервової системи, тобто лікували хворих на церебральний параліч. У 80-х роках лікар-фізіотерапевт Джоан Познер Мауер почала використовувати м'яч для відновлення хворих після травм хребта [3, с. 4].

Пізніше лікарі помітили, що заняття з фітболом має й інші переваги для фізичного здоров'я, зокрема зміцнення м'язового каркасу. Сьогодні вправи на фітболі використовують незалежно від віку та стану здоров'я. Фітбол як великий гімнастичний м'яч використовують для активного відпочинку, ігор, спорту та занять ЛФК. Дедалі поширеним стає використання вправ з фітболами у закладах освіти.

Фітбол-аеробіка є комплексом різноманітних рухів і статичних позиції з опорою на спеціальний м'яч з полівінілхлориду з повітряним наповненням, діаметром від 45 см (дитячий) до 85 см (призначений для осіб, що мають ріст понад 190 см і масу тіла понад 150 кг). Розмір м'яча обирається відповідно до зросту і довжини рук того, хто займається [3, 5].

Учням молодших класів (6-10 років), здебільшого підходить м'яч діаметром 55 сантиметрів. Однак, якщо дитина має занадто високий чи низький ріст, потрібно прослідкувати, щоб у сидячому положенні (на м'ячі) колінний кут був 90 градусів.

Вправи на м'ячах сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром, тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин організму, активізують моторні рефлекси [5, с. 93]. При виконанні вправ з фітбол-м'ячами покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах. Вправи з фітболом впливають на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяє профілактиці та корекції постави [2, с. 9]. Під час їх виконання одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять.

Коли учень сидить на м'ячі, йому потрібно постійно утримувати рівновагу, напружуючи при цьому багато м'язів. За рахунок коливань стимулюється робота внутрішніх органів і систем організму; прискорюється формування умовно-рефлекторних зв'язків у головному мозку, які необхідні для інтелектуального та психічного розвитку дитини.

Слід відзначити, що заняття з використанням фітболів позитивно впливають не лише на опорно-руховий апарат, внутрішні органи, а й на емоційний стан школярів. В учнів, які виконують вправи з фітбол-м'ячем, покращується постава, увага, координація, з'являється емоційний підйом, почуття радості і задоволення.

На думку А. Потапчук, ефективний вплив вправ з фітболом на організм учнів значною мірою обумовлений властивостями самого м'яча: його формою, розміром, кольором і пружністю. Кожна із цих якостей робить свій вплив на фізичний та емоційний стан школярів, і, в той же час, їх поєднання посилює оздоровчий та лікувально-профілактичний ефект від занять.

В учнів, які займаються на фітбол-м'ячах, покращується постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості та задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам.

Таким чином, фітбол-заняття спрямовані на:

- профілактику і корекцію різних захворювань (опорно-рухового апарату, суглобів тощо);
- розвиток фізичних якостей учнів;
- розвиток музично-ритмічних здібностей учнів [1].

Вправи з фітбол-м'ячами потрібно підбирати відповідно до цілей і завдань занять, вікових особливостей учнів, рівня їх фізичної підготовленості і стану здоров'я. Тільки тоді вони можуть приносити передбачуваний ефект від занять на уроках фізичної культури [4].

Фітбол можна використовувати у всіх вікових групах. Вправами з м'ячем можна займатися індивідуально з учнями, з підгрупами 5-7 дітей або з усією групою дітей. Діти працюють на килимках без взуття (у шкарпетках).

Вправи з фітболом виконуються сидячи і лежачи на великих надувних гумових м'ячах. Це стрибки сидячи на м'ячах, різноманітні вправи лежачи, комплекси вправ на розвиток сили великих м'язових груп.

М'яч за своїми властивостями багатofункціональний і тому його можна використовувати у комплексах вправ як предмет, знаряддя чи опору. При використанні фітболу як предмета можна виконувати різні загальнорозвиваючі вправи, зокрема перекати, кидки, ловіння, удари об підлогу, ведення тощо, що сприятиме розвитку спритності і швидкості, удосконалення координаційних здібностей, формуванню уміння визначати просторові, тимчасові та силові характеристики виконуваних рухових дій.

Вправи із використанням фітболу в якості опори сприяють ефективнішому розвитку силових здібностей різних м'язових груп. Це відбувається завдяки зміні висоти опори при виконанні вправ. По-перше, створюється нестійке вихідне положення, для підтримки якого мобілізуються всі м'язові групи, по друге, збільшується амплітуда рухів.

М'яч як обтяження (в руках, ногах) застосовують при виконанні вправ із різних вихідних положень: стоячи, лежачи, сидячи тощо. Такі вправи сприяють розвитку силових здібностей, зміцненню м'язових груп.

Застосовуючи фітбол як інвентар, виконують вправи на подолання опору пружних властивостей м'яча, що сприяє розвитку силових здібностей м'язів рук і ніг, а в положенні сидячи на м'ячі, із захопленням його зігнутими ногами, утримуючи позицію рівноваги – функції рівноваги.

Як орієнтир м'яч використовується при виконанні різних музично-рухливих ігор, естафет (оббігти навколо м'яча та інше), а також для вправ на розвиток гнучкості.

У якості перешкоди фітбол використовують для переступання, перестрибування через нього, а також для різних видів прокачування на ньому

(вправо, вліво), через нього (вперед і назад).

Вправи з фітболом можна застосовувати у підготовчій, основній та заключній частині уроку.

В підготовчій частині уроку слід використовувати вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- розігрів організму;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів; збільшення рухливості в суглобах.

В основній частині використовують вправи, які дозволяють:

- збільшити частоту серцевих скорочень;
- підвищити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем організму тощо.

У заключній частині слід обирати вправи з фітболом, які дозволяють поступово знизити обмінні процеси в організмі; знизити частоту серцевих скорочень до рівня, що близький до вихідного.

Таким чином, застосування вправ з фітбол-м'ячами на уроках фізкультури може підвищити зацікавленість учнів початкових класів до занять фізичними вправами, покращити основні показники здоров'я і фізичну підготовленість.

Вправи з використанням фітболу є різновидом оздоровчих та інноваційних технологій, що поєднує в собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини та розвитку її фізичних якостей.

Література

1. Козлова Т. Г., Гаврилова Н. Є. Вплив занять фітбол-аеробікою на розвиток фізичних якостей студентів. - URL: chrome-extension://ieerebpjnkhaiioojkepfniodjmjjihl/data/pdf.js/web/viewer.html?file=http%3A%2F%2Ffv.fbmi.kpi.ua%2Fdocuments%2Fkozlova_fitaerob.pdf (дата звернення 23.12.2021).

2. Петрович В. В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту. Л., 2010. 21 с.

3. Фітбол: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки / уклад.: С. М. Киселевська, В. П. Брінзак, О. А. Войтенко. К. : КНУБА, 2013. 28 с.

4. Хуртенко О. Комплексний вплив вправ фітбол-аеробіки на розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. Кам'янець-Подільський. 2015. №5. С. 173-178.

5. Чеханюк Л. Вплив занять фітбол-аеробікою на рівень фізичної підготовленості старшокласниць. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць, 2013. № 2 (22). С. 93-96.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З РАС

Годунов П. А.

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Стаття присвячена вивченню особливостей техніко-тактичної підготовки з футболу при дитячому аутизмі та визначенню ефективності її застосування. Показано, що індивідуально підібрані завдання під час проведення тренування з футболу сприяли підвищенню рівня самоусвідомлення, здатності відчувати різні емоції, покращенню суб'єктивного сенсорного сприйняття зовнішніх і внутрішніх подразнень та зменшенню проявів аутостимуляції і стереотипності дій у дітей з аутизмом.

Актуальність. Кожна людина, незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, має право на заняття спортом і розвиток, якість якої не різниться від якості тренувань здорових людей.

Проблема забезпечення умов комфортного тренування дітей з обмеженими можливостями у секціях є важливим напрямком роботи педагогічного колективу, основним завданням якої є надання рівних можливостей досягти успіху. При цьому оцінюються конкретні досягнення дітей, незалежно від їх інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного стану.

Протягом останніх 10-12 років чисельність дітей у складі населення України щорічно зменшується, натомість зростає частка дітей з функціональними обмеженнями. Зважаючи на зростаючу кількість дітей, які потребують особливих секцій для занять, дуже гостро стоїть проблема професійної підготовки спеціалістів для роботи із особливими дітьми.

Ще В. О. Сухомлинський в свій час звертав увагу на те, що формувати знання та вміння у дітей з особливими освітніми потребами необхідно з урахуванням їх зниженої здатності до навчання (поганого запам'ятовування навчального матеріалу, відсутності допитливості, нестійкості уваги), застосовуючи особливі заходи та тонкий делікатний індивідуальний підхід, який не допустить відчуття дітьми своєї «неповноцінності», байдужого ставлення до навчальної праці.

РАС – це загальне порушення розвитку, що позначається на вербальній і невербальній комунікації та соціальній взаємодії, а також ускладнює