

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

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 № 4 від 31 жовтня 2024 р.

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

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, Молдова);

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

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
C916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

8. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Вінниця. 2019. Вип. 15. С. 202-206.

9. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. Молода спортивна наука України. 2014. 8. Т. 1. С. 401-405.

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У тезах розкрито специфіку самостійних занять фізичними вправами спрямованих на гнучкість серед учнів старших класів під час педагогічного дослідження. Розвиток гнучкості учня важливий для виконання рухів з великою амплітудою. Гнучкість учня залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожиль і м'язів, а також від тону м'язів. Під час педагогічного дослідження використовувалися наступні тести: міст; нахили; виворіт.

Актуальність. Аналіз навчально-методичної та наукової літератури за темою дослідження демонструє думки Н.А. Башавець, Н.А. Деделюк, Т. Ю. Круцевич, В.І. Ляха, І.А. Полтавського, М.М. Трояновської, В.В. Шучко та ін., що самостійна робота учня є результатом педагогічної майстерності вчителя та стосується вдалої організації, контролю, своєчасного коригування та оцінки результатів. Отже, самостійна робота учня є важливою формою навчальної діяльності, яка потребує деталізованого дослідження, оскільки належного рівня фізичної підготовленості лише за рахунок 2-3 уроків з фізичної культури на тиждень досягти не можливо.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент проводився у Ставрівському опорному ліцеї з дошкільним відділенням, початковою школою та гімназією Окнянської селищної ради Подільського району Одеської області серед 32 учнів із паралелі 10-их класів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Серед досліджуваних були використані тести на гнучкість (на початку та наприкінці експерименту), а саме: міст; нахили; виворіт. Під час експерименту КГ отримувала традиційні завдання щодо самроботи, а ЕГ спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості. Внаслідок проведення педагогічного дослідження було виявлено (див. таблицю 1), що у юнаків КГ показники тесту положення «Міст» на початку педагогічного експерименту складали, в середньому 79 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковим даних - в середньому 75 см (за шкалою тесту - середній рівень), що, у середньому, на 4 см краще за вихідні дані ($p < 0,05$). ЕГ дівчат СМГ за вихідними даними результатів в середньому - 78 см,

що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними - в середньому, 70 см (за шкалою - високий рівень), що, в середньому, на 8 см краще за початкові показники ($p<0,05$). Порівнюючи вихідні дані випробуваних СМГ, можна побачити, що результати, у середньому, показані однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ, середньому на 5 см, що у відсотковому відношенні становить 2%.

Показники нахилів у юнаків КГ за вихідними даними становить, в середньому, 4 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому 5 см (за шкалою тесту – середній рівень), що, в середньому, на 1 см краще за вихідні дані ($p<0,05$). ЕГ юнаків СМГ на початку експерименту має результат в середньому 4 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними - в середньому, 7 см (за шкалою - високий) рівень), що, в середньому, на 3 см краще за вихідні показники ($p<0,05$). При порівнянні вихідних результатів учасників дослідження, можна перекоонатися, що на початок педагогічного експерименту, показники у них, у середньому, однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ, в середньому, на 2 см, що в процентному відношенні становить 4%.

Таблиця 1

Динаміка показників гнучкості в учасників педагогічного експерименту

№	Параметри дослідження	Вихідні дані (см)		Підсумкові дані (см)		Рівень прирісту (см)		Ступінь випередження (%)
		1*	2*	1*	2*	1*	2*	
юнаки								
1	A	79,13±0,61	78,35±0,56	75,63±0,71	70,00±0,63	3,50±0,93	8,35±0,89	2
2	B	4,38±0,26	4,01±0,30	5,25±0,25	7,38±0,39	0,97±0,06	3,37±0,37	4
3	C	70,13±0,64	71,00±0,57	60,00±1,30	50,39±1,15	10,15 ±0,95	21,39±1,25	3
дівчата								
1	A	68,63±0,46	69,35 ±0,45	65,75±0,82	60,08±0,79	2,88±0,62	9,27±0,60	2
2	B	6,13±0,23	6,02±0,31	8,13 ±0,23	10,25±0,27	2,00±0,32	4,12±0,30	4
3	C	61,00±0,33	60,32±0,21	48,75±0,56	40,32±0,53	13,75±0,65	20,00±0,60	2

А - положення "міст"; В – нахили; С - виворіт;

1* – КГ; 2* – ЕГ.

Показники тесту на виворіт у юнаків КГ з вихідним даними становить, в середньому, 70 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 60 см (за шкалі – середній рівень), що, в середньому, на 10 см краще за вихідні дані ($p<0,05$).

ЕГ на початку педагогічного експерименту має результати тесту, в середньому, 71 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 50 см (високий рівень), що, в середньому, на 21 см краще за початкові показників ($p<0,05$).

Показники всіх груп учасників експерименту мають достовірність $P<0,05$.

Порівнюючи вихідні дані учасників дослідження, можна зробити висновок, що на початку педагогічного експерименту показники у них були, в середньому, однаковими, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ в середньому на 10 см, що у відсотковому відношенні становить 3%.

Тепер розглянемо показники розвитку гнучкості у дівчат.

В результаті проведення дослідження було виявлено, що у дівчат КГ показники тесту «міст» на початку педагогічного експерименту становили в середньому 68 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 65 см (за шкалою – середній рівень), що, в середньому, на 4 см краще за вихідні показників ($p < 0,05$).

ЕГ дівчат за вихідними даними результат в середньому 69 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 60 см (високий) рівень), що, в середньому, на 9 см краще за початкові показники ($p < 0,05$). Порівнюючи вихідні дані учасників дослідження, видно, що показники, в середньому, однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ в середньому на 4 см, що у відсотковому відношенні становить 2%.

Показники нахилів КГ за вихідними даними становить в середньому 6 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 8 см (за шкалою – середній рівень), що, в середньому, на 2 см краще за вихідні показники ($p < 0,05$).

ЕГ на початку дослідження має результат, середньому, 6 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – в середньому, 10 см (високий рівень), що, середньому, на 4 см краще за вихідні показники ($p < 0,05$). У процентному відношенні ступінь випередження становить, у середньому, 7%.

Порівнюючи вихідні дані учасників дослідження, можна сказати, що вони, в середньому, однакові, а підсумкові дані ЕГ перевищують результати КГ в середньому на 2 см, що у відсотковому відношенні становить 4%.

Показники виворотів у дівчат КГ за вихідними даним складають, в середньому, 61 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 48 см (середній рівень), що, в середньому, на 13 см краще за вихідні результати ($p < 0,05$).

ЕГ юнаків на початку педагогічного експерименту має середній результат 60 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковими даними – у середньому, 40 см (високий результат), що, в середньому, на 20 см краще за початкові дані ($p < 0,05$).

При порівнянні вихідних даних учасників дослідження, встановлено, що вони були однаковими, а підсумкові дані ЕГ СМГ перевищують результати КГ у середньому на 8 см, що у відсотковому відношенні становить 2%.

Висновки. Отже, рівень приросту розвитку гнучкості у досліджуваних учнів ЕГ СМГ склав – 11%, а у КГ лише 6%, що доводить про ефективність запропонованої експериментальної програми з розвитку гнучкості у учнів старших класів під час самостійної роботи.

Література:

1. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. Збірник наукових праць «Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка» Вип. 1 (157). Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 7-11 (серія Педагогічні науки).
2. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Серія № 15: науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 512-515.
3. Башавець Н. А., Фаріонов В. М., Романенко В. В., Білогур В. Є., Штурба В. В. Особливості фахової підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)): журнал. 2023. № 13 (27) 2023. С. 438-451.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Богатов А. О., Підвисоцький А. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті аналізується впровадження новітніх технологій у тренувальний процес борців. Завдяки цим технологіям є можливість детально оцінювати техніку виконання прийомів, виявляти слабкі місця у підготовці та коригувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб спортсменів. Крім того, застосування інформаційних технологій дозволяє зберігати і аналізувати дані про результати тренувань і змагань, що сприяє більш точному прогнозуванню успіху на різних етапах підготовки. Дослідження підкреслює важливість інтеграції інноваційних технологій у традиційні методи підготовки борців для досягнення високих спортивних результатів.

Актуальність. За останні роки надзвичайно стрімко і масштабно розвивається галузь комп'ютерних технологій. Сучасне життя висуває перед фахівцями в усіх галузях все більш складні завдання. Для їх успішної реалізації необхідно впровадження нових інформаційних технологій, які розвиваються надзвичайно швидко. Комп'ютерні технології проникли в усі сфери життя і зайняли ведучі позиції. Сьогодні одним з найважливіших критеріїв, за якими