

**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
С916**

*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 :
С916 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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

профілактики, включаючи вправи для розминки, увагу до техніки виконання вправ та обладнання, а також організацію тренувального процесу в співпраці з лікарем, можна зменшити ризик отримання травм і сприяти безпечним тренувальному і змагальному процесам. Ставлячи пріоритет у профілактиці травматизму, фігуристи можуть мінімізувати негативні чинники впливу спеціальних травмонебезпечних рухів у фігурному катанні на ковзанах.

Література:

1. Гулякін С. В., Тодорова В. Г. Сучасний стан проблеми фізичної підготовки фігуристів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 110-116.
2. Гулякін С. В., Тодорова В. Г. Вплив експериментальної програми на поліпшення показників спеціальної фізичної підготовленості спортсменів у фігурному катанні на ковзанах. Вісник Запорізького національного університету. 2022. № 4. С. 33-42.
3. Харченко Т. П. Вплив тренувального процесу із застосуванням експериментальної методики на координаційні здібності юних фігуристів 7-9 років. Слобожан. науково-спортивний вісник. 2010. № 1. С. 57-60.
4. Шакірзянова М. Р., Колесникова Є. В. Навантаження на організм під час фігурного катання. Молодий вчений. 2019. № 50 (288). С. 466-467.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Воробйова С. В., Гросул І. О.

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

Анотація. У статті аналізується вплив оздоровчого плавання на фізичне здоров'я учнів. Плавання є не лише приємним видом активності, але й потужним засобом для зміцнення організму дітей. Оздоровче плавання сприяє розвитку м'язової сили, покращує координацію та гнучкість, а також позитивно впливає на дихальну і серцево-судинну системи.

Актуальність. У сучасному світі, де фізична активність стає все більш важливою для підтримання здоров'я, оздоровче плавання відіграє значну роль у фізичному вихованні учнів. Плавання не лише є приємним способом активного відпочинку, але й має широкий спектр позитивних впливів на організм. Це заняття сприяє зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, гнучкості та сили, а також покращує психоемоційний стан. У контексті загального зниження рівня рухової активності серед молоді, впровадження оздоровчого

плавання в навчальний процес стає необхідним кроком у формуванні здорового способу життя. Тому розглянуті основні аспекти впливу плавання на фізичне здоров'я учнів, а також його роль у формуванні здорових звичок у молодого покоління.

Виклад основного матеріалу.

Серед різноманітних видів фізичної активності оздоровче плавання вирізняється своєрідністю та унікальністю впливу на організм. Цей вид спорту не лише надає ефективне фізичне тренування, але також має численні позитивні впливи на фізичне здоров'я, охоплюючи аспекти від серцево-судинної системи до психічного благополуччя. [2]

Вплив оздоровчого плавання на фізичне здоров'я учнів:

По-перше, це зміцнення серцево-судинної системи: плавання є ефективним аеробним навантаженням, яке покращує кровообіг, зміцнює серце і знижує ризик серцево-судинних захворювань.

По-друге, це розвиток м'язової сили та витривалості: регулярні заняття плаванням сприяють розвитку всіх груп м'язів, покращуючи їх тонус і силу. Це також підвищує загальну витривалість учнів.

По-третє, це поліпшення гнучкості: плавання вимагає активних рухів, які покращують гнучкість суглобів і м'язів, що особливо важливо для ростучого організму.

По-четверте, це корекція постуральних порушень: плавання допомагає зміцнити м'язи спини і живота, що сприяє поліпшенню постави і зменшенню ризику викривлень хребта.

По-п'яте, це зниження стресу та покращення психоемоційного стану: водні процедури мають розслаблюючий ефект, що сприяє зниженню рівня стресу і тривожності. Це особливо важливо для підлітків, які можуть відчувати емоційний тягар.

По-шосте, це покращення дихальної функції: плавання тренує дихальні м'язи, збільшує обсяг легень і покращує загальну дихальну функцію, що корисно для фізичної витривалості.

По-сьоме, це соціалізація та командний дух: заняття плаванням в групах сприяють розвитку комунікативних навичок, командної роботи та створенню дружньої атмосфери.

Також до додаткових аспектів впливу оздоровчого плавання можна віднести:

- профілактика захворювань: регулярні заняття сприяють нормалізації обміну речовин і покращують загальний стан здоров'я.
- покращення координації та моторики: плавання вимагає злагоджених рухів, що сприяє розвитку координації, балансу і моторики. Це особливо важливо для молодших учнів, оскільки формує основи фізичних навичок.
- вплив на сон: фізична активність, така як плавання, допомагає покращити якість сну. Регулярні заняття сприяють збільшенню тривалості сну та зменшенню проблем із засипанням, що є важливим фактором для організму.
- формування звичок здорового способу життя: залучення учнів до плавання змінює їхнє ставлення до фізичної активності та здоров'я. Вони починають

усвідомлювати важливість руху, що може призвести до формування здорових звичок у дорослому житті.

- залучення до фізичної активності: для багатьох учнів плавання є привабливим видом спорту, що може стимулювати їх до активного способу життя.

Ці фактори роблять оздоровче плавання важливим елементом здорового способу життя та фізичної підготовки для підростаючого покоління. Також, оздоровче плавання виявляється потужним інструментом для підтримки та поліпшення фізичного здоров'я учнів. Плавання також сприяє покращенню гнучкості та рухливості, що важливо для узгодженого функціонування тіла. [1]

Цей вид фізичної активності не лише забезпечує відмінне тренування для всіх м'язових груп, але і стимулює вироблення ендорфінів, покращуючи психічне здоров'я та сприяючи загальному самопочуттю. Враховуючи його безпечність та доступність, оздоровче плавання може стати важливим елементом активного та здорового способу життя.

Література:

1. Крук М. З., Крук А. З. Навчання спортивним способам плавання: навч.-метод. посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 76 с.
2. Мельник С. В., Мельник М. В. Плавання: навч. посіб. Івано-Франківськ: б. в., 2003. Ч. 1. 190 с.

РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В.

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

Анотація. У статті розглядається важливість впровадження інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Досліджується вплив інтерактивних методів на підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою, розвиток фізичних якостей та формування здорового способу життя. Наводяться приклади ефективних інтерактивних форм навчання та рекомендації щодо їх впровадження на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти.

Актуальність. Сучасна система освіти в Україні потребує нових підходів до уроків з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Традиційні методи навчання часто не відповідають інтересам та потребам сучасних школярів, що призводить до зниження мотивації до занять фізичною культурою. Це, у свою чергу, негативно впливає на фізичний розвиток учнів та формування здорового способу життя. Виникає необхідність впровадження інноваційних