

**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

Гарсія-Остапова В., Дразіна Є. В. РОЛЬ ІНТЕРАКТИВНИХ ФОРМ НАВЧАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	51
Гуніна Л. М. ОЦІНКА АКТИВНОСТІ ЛІПОПЕРОКСИДАЦІЇ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМ НУТРИТИВНО-МЕТАБОЛІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	55
Ігнатенко С. О.¹, Лань Венесо² ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ УЧНІВ...	58
Каліберда О. Г., Виноградова І. І., Щетнік І. С. ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ПАРА СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ.....	61
Каналюк Н. О., Дразіна Є. В. АНАЛІЗ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ.....	66
Карабанов Є. О., Кубрак С. І. МЕТОДОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	73
Клапчук В. В. ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ ПРИЗНАЧЕННЯ РУХОВИХ РЕЖИМІВ ПРИ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І ОЗДОРОВЧОМУ ТРЕНУВАННІ.....	75
Ковальова Т. М., Аллоярова А. А. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	78
Константинов Д. С. ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	81
Красовська К. В. ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИБОРУ ВИХІДНОГО ПОЛОЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЛФК (ЛГ) ДЛЯ УЧАСНИКІВ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....	83
Мерзляков А. О., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	88
Начинова О. В. ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	90

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

педагогічних технологій, зокрема інтерактивних форм навчання, які здатні підвищити ефективність фізичного виховання.

Мета дослідження – визначення ролі інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури у закладах загальної середньої освіти та розробка рекомендацій щодо їх ефективного впровадження.

Інтерактивні форми навчання відіграють все більш важливу роль в організації уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, що підтверджується численними дослідженнями українських науковців. За визначенням Кириленко С. В. [1, с. 210], інтерактивне навчання – це «спеціальна форма організації пізнавальної діяльності учнів, яка має на меті створення комфортних умов навчання, за яких кожен учень відчуває свою успішність, інтелектуальну спроможність». У контексті фізичного виховання це набуває особливого значення, оскільки дозволяє підвищити мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Карасевич С. зі співавторами [2, с. 81] у своєму дослідженні підкреслюють, що використання інтерактивних методів у фізичному вихованні сприяє формуванню в учнів не лише рухових навичок, але й розвитку їх комунікативних здібностей, вміння працювати в команді та приймати рішення. Це особливо важливо в умовах сучасної освіти, де акцент робиться на всебічному розвитку особистості.

Дослідження Афанасьєва А [3, с. 16] показує, що інтерактивні форми навчання у фізичному вихованні можуть бути ефективним засобом подолання гіподинамії серед школярів. Вони пропонують визначення інтерактивних технологій у фізичному вихованні як «сукупність методів, прийомів і засобів навчання, що забезпечують активну взаємодію учнів між собою та з учителем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності». Автор наголошує на важливості створення ситуацій успіху для кожного учня, що досягається через індивідуалізацію завдань та групову взаємодію.

Отравенко О. В. [4, с. 222] у своїй праці акцентує увагу на ролі інтерактивних форм навчання у формуванні ціннісного ставлення учнів до власного здоров'я. Вона зазначає, що «інтерактивні методи дозволяють створити таке навчальне середовище, де учні не просто отримують знання про здоровий спосіб життя, але й активно практикують його». Це має особливе значення в контексті сучасних викликів, пов'язаних зі зниженням рівня фізичної активності молоді.

Дослідження Гармаш В. В. [5, с. 36] демонструють, що впровадження інтерактивних форм навчання у фізичне виховання сприяє підвищенню рівня теоретичних знань учнів у галузі фізичної культури та спорту. Вони пропонують використовувати такі методи, як «мозковий штурм», «карусель», «акваріум» для вивчення теоретичних аспектів фізичного виховання. Це дозволяє зробити процес навчання більш цікавим та ефективним.

Дослідження доводять, що інтерактивні форми навчання відіграють ключову роль у формуванні активної, творчої та здорової особистості,

підвищують ефективність засвоєння матеріалу та мотивацію учнів до занять фізичною культурою.

Одним з найважливіших аспектів використання інтерактивних форм навчання у фізичному вихованні є здатність створювати ситуації успіху для кожного учня. Це досягається шляхом індивідуалізації завдань та врахування особистих можливостей і потреб кожного школяра. Таким чином, навіть учні з низьким рівнем фізичної підготовки отримують можливість відчувати радість від досягнення поставлених цілей, що значно підвищує самооцінку та бажання продовжувати заняття.

Інтерактивні методи навчання, такі як «мозковий штурм», «карусель», «акваріум», які традиційно використовуються в гуманітарних дисциплінах, знаходять своє ефективне застосування і у фізичному вихованні. Наприклад, метод «мозкового штурму» може бути використаний для розробки нових варіантів розминки або створення комплексу вправ для розвитку певних фізичних якостей. Це не лише розвиває креативність учнів, але й дозволяє їм краще зрозуміти принципи побудови тренувального процесу.

Важливим аспектом інтерактивного навчання у фізичному вихованні є використання ігрових методик. Рухливі ігри, естафети та спортивні змагання, організовані з елементами інтерактиву, сприяють розвитку не лише фізичних якостей, але й комунікативних навичок, вміння працювати в команді та швидко приймати рішення в умовах змінної ситуації. Це особливо важливо для формування *soft skills*, які є необхідними для успішної адаптації в сучасному суспільстві.

Використання сучасних технологій також відіграє значну роль у впровадженні інтерактивних форм навчання на уроках фізичної культури. Застосування фітнес-трекерів, мобільних додатків для відстеження фізичної активності та спеціалізованого програмного забезпечення для аналізу техніки виконання вправ дозволяє зробити процес навчання більш наочним та персоналізованим. Учні отримують можливість самостійно відслідковувати свій прогрес та ставити нові цілі, що значно підвищує їхню мотивацію.

Інтерактивні форми навчання також сприяють інтеграції теоретичних знань з практичними навичками. Наприклад, проведення міні-конференцій або семінарів, де учні презентують свої дослідження з питань здорового способу життя, правильного харчування чи техніки виконання певних вправ, дозволяє поглибити їхнє розуміння важливості фізичної культури в житті людини. Це формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я та фізичного розвитку.

Особливу увагу слід приділити ролі інтерактивних форм навчання у роботі з учнями, які мають особливі освітні потреби. Індивідуальний підхід та можливість адаптації завдань дозволяють створити інклюзивне середовище на уроках фізичної культури, де кожен учень може відчувати себе повноцінним учасником освітнього процесу. Це не лише сприяє фізичному розвитку таких дітей, але й підвищує їхню соціальну адаптацію. Тому, важливим аспектом впровадження інтерактивних форм навчання є підготовка кваліфікованих педагогічних кадрів. Вчителі фізичної культури повинні постійно опановувати

новими методиками та технологіями. Це дозволяє їм ефективно використовувати інтерактивні методи навчання, створювати цікаві та різноманітні уроки, що відповідають сучасним вимогам та інтересам учнів.

Дослідження показують, що використання інтерактивних форм на уроках фізичної культури сприяє формуванню в учнів навичок самостійної роботи та самоконтролю. Учні вчаться планувати свою фізичну активність, аналізувати власні досягнення та коригувати свої дії для досягнення кращих результатів. Це є важливим кроком у формуванні відповідального ставлення до свого здоров'я та фізичного стану на все життя. Створення цікавих та різноманітних уроків фізичної культури сприяє формуванню в учнів звички до регулярної фізичної активності. Це особливо важливо в умовах сучасного світу, де діти проводять багато часу за комп'ютерами та мобільними пристроями.

Нарешті, варто відзначити, що впровадження інтерактивних форм навчання у фізичне виховання сприяє формуванню позитивного іміджу уроків фізичної культури серед учнів та їхніх батьків. Це призводить до розуміння його важливості для всебічного розвитку особистості. Таким чином, інтерактивні форми навчання не лише підвищують ефективність фізичного виховання, але й сприяють формуванню культури здорового способу життя в суспільстві в цілому.

Таким чином, аналіз досліджень і публікацій свідчить про значний потенціал інтерактивних форм навчання в організації уроків фізичної культури у закладах загальної середньої освіти. Вони сприяють підвищенню мотивації учнів, розвитку їх комунікативних навичок, формуванню ціннісного ставлення до здоров'я та підвищенню рівня теоретичних знань. Подальші дослідження в цій галузі можуть бути спрямовані на розробку нових інтерактивних методик та оцінку їх ефективності в довгостроковій перспективі.

Література:

1. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: дис. канд. пед. наук. Київ, 2004. 210 с.
2. Карасевич С. Упровадження інтерактивних форм і методів навчання у процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : наук. журнал. Київ : Алатон. 2017. № 56. С. 81–93.
3. Афанасьєв А. М. Можливості застосування інтерактивних методів у процесі навчання фізичної культури старшокласників. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал. Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. Суми. 2021. С. 16–18.
4. Отравенко О. В. Модернізація системи фізичного виховання школярів. Фізичне виховання та спорт : наук. журнал. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2013. № 3. С. 222-229.
5. Гармаш В. В. Інтерактивні технології у фізичному вихованні учнів. Науковий вісник : наук. журнал. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ. 2014. № 2. С. 36-40.