

**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

*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

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

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Константинов Д. С.

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

Анотація. У статті розглянуто теоретичні питання доцільності використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку. Зазначено актуальність обраної теми та проаналізовано сучасні наукові першоджерела з досліджуемого питання.

Актуальність. Використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку є актуальною та важливою темою у сучасній системі фізичного виховання. Молодший шкільний вік є періодом інтенсивного фізичного і психічного розвитку, коли формуються основи здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до здорового способу життя. Однією з ефективних методик, що дозволяє розвивати фізичні якості дитини, є інтеграція елементів вільної боротьби в програму занять з фізичної культури [2, 3].

Виклад основного матеріалу. Вільна боротьба – це вид спорту, що поєднує в собі різноманітні рухові навички, що сприяють розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей. Використання елементів боротьби дозволяє дітям краще контролювати своє тіло, підвищувати рівень спритності та витривалості. Для дітей молодшого шкільного віку, у яких рухова активність є природньою потребою, такі заняття можуть бути особливо корисними. Заняття боротьбою формують у дітей здатність виконувати точні і координовані рухи, що є важливим у процесі фізичного виховання. До того ж, боротьба включає в себе вправи, що сприяють розвитку таких важливих фізичних якостей, як рівновага та реакція [1].

Особливу увагу слід приділити тому, що заняття з елементами боротьби можуть бути організовані таким чином, щоб забезпечити безпечні умови для дітей. Це досягається за рахунок використання спеціальних м'яких покриттів для залів, а також навчання дітей базовим технікам падіння, що дозволяють уникнути травм. На початковому етапі вивчаються основи захисту, правила поведінки на матах і прийоми безпечної взаємодії з партнерами. Таким чином, діти вчаться не лише активно рухатися, але й зберігати своє здоров'я під час фізичної активності. Безпека є ключовим аспектом при плануванні занять з елементами боротьби, тому всі вправи повинні бути адаптовані до фізичних можливостей і вікових особливостей дітей.

На думку сучасних науковців, ще одним значущим аспектом використання елементів боротьби на уроках фізичної культури є можливість інтеграції цієї методики у загальноосвітній процес. Фізична культура є невід'ємною частиною освітньої програми, і включення боротьби в ці заняття може стати частиною

комплексного підходу до фізичного виховання. Поєднання боротьби з іншими видами фізичної активності, такими як гімнастика або легка атлетика, дозволяє створити різнобічний підхід до розвитку фізичних здібностей дітей. Крім того, регулярні заняття боротьбою сприяють зміцненню опорно-рухового апарату, що є важливим для профілактики порушень постави та інших проблем зі здоров'ям, з якими часто стикаються діти молодшого шкільного віку [2].

Варто зазначити, що використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури має певні обмеження та вимоги. Наприклад, не всі діти можуть займатися боротьбою через наявність медичних протипоказань. Також необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості учнів та їх інтереси. Тому перед впровадженням такої методики доцільно провести консультації з медичним персоналом школи та батьками дітей, щоб переконатися, що заняття будуть безпечними і відповідатимуть потребам кожної дитини. Важливо також забезпечити поетапне введення елементів боротьби у програму фізичної культури, щоб діти мали можливість поступово освоювати нові навички. Це дозволить уникнути травм і зберегти мотивацію до занять.

Крім цього, для максимального ефекту можна використовувати елементи змагального характеру, але з акцентом на співпрацю та командну роботу. Це допоможе створити атмосферу підтримки та взаємодопомоги, де кожен учень почуватиметься важливою частиною команди. Діти зможуть не тільки розвивати свої фізичні якості, але й навчитися співпраці, що є важливим аспектом їх соціального розвитку.

Загалом, інтеграція елементів вільної боротьби в програму фізичної культури з дітьми молодшого шкільного віку є ефективним засобом для розвитку фізичних, моральних і соціальних якостей дітей. Ця методика сприяє підвищенню фізичної активності, формуванню здорових звичок, розвитку впевненості в собі та здатності працювати в команді. Важливо забезпечити безпечні умови для проведення таких занять і враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, щоб досягти максимальних результатів. Інтерактивний та ігровий підхід до навчання, а також поступове впровадження елементів боротьби, дозволять зробити заняття фізичною культурою більш цікавими та корисними для дітей.

На завершення можна сказати, що використання елементів вільної боротьби на заняттях з фізичної культури є ефективним і цікавим підходом до фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Це допомагає не лише розвивати фізичні якості, але й формувати важливі соціальні та морально-вольові навички. Вчителі, які впроваджують такі методики, роблять великий внесок у розвиток гармонійно розвинених, впевнених у собі та фізично підготовлених дітей, які будуть готові до викликів майбутнього життя.

Література:

1. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь. ФОП Однорог. 299 с.

2. Данько Г. В., Данько Т. Г., Крупеня С. В., Живолович С. А. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. Вип.11 (157). С. 62-67.

3. Константинов Д. С. (2023). Особливості молодших школярів як підґрунтя розвитку фізичних якостей засобами вільної боротьби. *Фізичне виховання та спорт*, (4), 15-21.

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВИБОРУ ВИХІДНОГО ПОЛОЖЕННЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ЛФК (ЛГ) ДЛЯ УЧАСНИКІВ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Красовська К. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. У статті розглянуті особливості дозування фізичного навантаження в залежності від вибору вихідного положення під час занять лікувальною фізичною культурою (надалі ЛФК) на прикладі лікувальної гімнастики (надалі ЛГ) у процесі реабілітації учасників та ветеранів бойових дій. Проаналізовано основні форми застосування ЛФК, охарактеризовано основні принципи вибору вихідного положення з метою дозування фізичного навантаження у процесі реабілітації, наведено рекомендовані види вихідних положень, основні критерії їх підбору.

Актуальність. Внаслідок російської агресії стосовно України, котра триває з 2014, на Україні щодня збільшується кількість учасників та ветеранів бойових дій. Дуже важливо надати їм можливість повного або часткового відновлення здібностей до побутової, суспільної та професійної діяльності. В даний час істотно підвищився інтерес до рухової активності, яка є одним з необхідних умов життя і має не тільки біологічне, а й соціальне значення. Сформувався такий розділ медицини - фізична реабілітація, яка застосовує дозовані фізичні вправи з лікувальною та профілактичною метою для досягнення активного довголіття людиною, розробляє ортези та пристрої компенсуючі функцію опорно-рухового апарату [3].

В реаліях сьогодення, в Україні гостро постає питання застосування такого методу фізичної реабілітації, як ЛФК (комплекс методів і технологій, спрямованих на зміцнення та відновлення організму, котрий стає незамінною частиною програми турботи про здоров'я). Правильно підібрані вихідні положення при заняттях ЛФК є частиною реабілітаційного процесу для учасників та ветеранів бойових дій, який направлений на відновлення функціональної здатності окремого сегмента або організму в цілому. Однією з основних форм ЛФК є ЛГ.

Метою є дослідження принципів вибору вихідного положення, залежно від стану хворого (постраждалого) і вправ, котрі йому пропонують виконати.