

**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

рекомендується переходити на більш складні траси, де вже будуть менші зачіпки або траси та складніші за технікою перехвати між зачіпками [3].

Вправи скелелазів на початковому етапі тренувань спрямовані на розвиток сили, витривалості та координації. Тренування верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок містить: вправи з обтяженням власною вагою, виси на перекладені, підтягування на перекладені за допомогою еспандера, згинання та розгинання рук в упорі лежачі та стоячі, планка, присідання, випади, біг по сходах.

Розвиток техніки лазіння скелелазів початківці здійснюють за допомогою виконання вправ лазіння по стіні з ухилом 0 градусів по великим зачіпкам, що дозволяє зосередитись на розвитку основ техніки роботи ніг, вміння контролювати позицію тіла та переміщувати центр ваги. Лазіння по великим зачіпкам знижує навантаження на руки, що дозволяє лізти без зайвого фізичного напруження. Основною задачею початкового етапу тренувального процесу є навчити спортсмена переносити навантаження при лазінні з рук на ноги з правильним розподілом навантаження, що допомагає економити сили, виконувати більш тривалі та складні маршрути.

Отже, силова підготовка скелелазів на початковому етапі тренувального процесу має особливе значення. Завдяки силовим якостям спортсмена відбувається формування основних навичок скелелазів і подальший розвиток і вдосконалення майстерності у цьому виді спортивної діяльності.

Література:

1. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2007. 583 с.
2. Меліхова Т. М. Скелелазіння як один із напрямів масового спорту. Гімнастика і сучасний фітнес. 2017. С.140-142.
3. Eric J. Hörst, Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance (How To Climb Series), 3rd ed. Guilford: Falcon Guides, 2016, 352 pp.

ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Начинова О. В.

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

Анотація. В статті розглядаються шляхи підвищення якості професійної освіти майбутніх учителів фізичної культури. Доводиться пріоритетність аудиторної моделі в формуванні особистісної культури здобувача, як передумови професійного зростання.

Актуальність. Сьогодні суспільство стоїть перед необхідністю перегляду і

удосконалення умов підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорт. Високі техніко-технологічні запити сучасного виробництва до рівня освіченості молодого покоління, посилене психоемоційне навантаження на дітей та молодь з одного боку та низький рівень здоров'я сучасної молоді, недосконалість оздоровчого компоненту в системі загальної освіти формують певні соціокультурні очікування щодо професійної підготовленості учителів фізичної культури, висуваючи широкі вимоги до їх професійних знань, умінь і навичок. Поряд з потребою молоді до спортивного удосконалення перед учителями фізичної культури постають питання спрямованого впливу на фізичний розвиток дітей, корекцію наявних відхилень розвитку, формування здорового способу життя, що є актуальною потребою сьогодення. Учитель фізичної культури в школі по суті започатковує і спрямований фізичний розвиток дитини, і формування здоров'язбережувальних знань, і виправлення певних рухових, а іноді і фізичних відхилень, і залучення до спортивної діяльності. Це вимагає високого рівня професійної підготовки, сформованої професійної компетентності фахівця, особистої відповідальності за власну діяльність.

Поняття «професійна підготовка», енциклопедією професійної освіти тлумачиться як сукупність спеціальних знань, умінь, навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією.

А. К. Маркова вважає, що професіонал, це фахівець який оволодів високим рівнем професійної діяльності, який свідомо змінює та розвиває себе в процесі праці, вносить свій індивідуальний внесок у професію, стимулює у суспільстві зацікавленість до результатів своєї професії та підвищує престиж своєї професії. Л.І. Іванова зазначає, що сучасна освіта вимагає фахівців фізичної культури, які не тільки мають професію, а професіоналів що повно уявляють наукову картину своєї професійної діяльності, постійно дбають про своє особистісне та професійне зростання.

Дані наукових досліджень свідчать, що високий рівень професійної підготовки вчителя досягається за умови, коли студент залучається до діяльності з набуття не лише знань, але й професійних умінь і навичок у процесі навчання. Організація навчання з орієнтацією на діяльнісний підхід значною мірою запобігає засвоєнню студентами знань на формальному рівні. Але, враховуючи дистанційну модель освіти, яка останнім часом за різних причин домінувала в підготовці фахівців, діяльнісний підхід, на жаль, недостатньо впроваджувався у практику підготовки студента галузі фізичної культури до майбутньої професійної діяльності. На думку В. Тищенко, через низку причин між набуттям знань і їхнім практичним використанням існує часовий проміжок, на тривалість якого впливають політичні й економічні контексти, недосконалість механізмів соціального захисту вчителів і загалом – недостатня концептуальна обґрунтованість сучасних вимог до змісту й технологій вивчення навчальних дисциплін, що мають значний потенціал формування готовності вчителя до здійснення професійних функцій. А на сьогодні це же й обтяжено дистанційною моделлю навчання при якій здобувач освіти не має можливості ні сформувати

практичні уміння, ні їх демонструвати, що практично унеможливлює процес якісної професійної підготовки.

Науковці, які займались питаннями професійної підготовки учителя фізичної культури зазначають, що професійна діяльність вчителя фізичної культури обумовлена перш за все особистим рівнем культури, який формує професійну культуру, завданнями, які педагог ставить перед собою, особистою відповідальністю за якість роботи (І. Ісаєв, Л. Сущенко, П. Джуринський, С. Токарева та ін.). Так, на думку І. Ісаєва, рівень професійної культури спеціаліста характеризується розвиненою здібністю до вирішення професійних завдань, він вважає педагогічну культуру інтегративною якістю особистості педагога-професіонала, показник професійної компетентності викладача. А Л. Сущенко наголошує, що педагогічна професія, якою є професія фахівця фізичного виховання та спорту безпосередню пов'язана з підвищенням культури і передбачає наявність інтуїтивного і творчого мислення та здібностей до якісного аналізу явищ і процесів, наявність відповідальності за результат професійної діяльності, як показник професіоналізму.

Таким чином, професійна підготовка фахівця галузі фізичної культури і спорту має передбачати формування особистої культури майбутнього учителя, яка передую становленню професійної компетентності фахівця. Для якісного виховного впливу на здобувача освіти його необхідно залучити до колективної діяльності, яка дозволяє не лише формувати, але й діагностувати особистісні норми поведінки майбутнього учителя, дистанційна модель на жаль не спроможна позитивно вплинути на формування особистої культури.

Обов'язковою складовою професіоналізму учителя є високий рівень професійної культури, який дозволяє відроджувати культуру, розвивати науку. Підготовка студента, як майбутнього професіонала на думку Т. Іванової, передбачає зміну концепції навчання у вищій школі, яка сьогодні розуміється переважно як засвоєння знань. Включення виховних моментів в навчальний процес активізує навчання, в якому розвивається як особистісна, так і когнітивна сфери студента.

Н. Єршова і Ф. Собянін однією із проблем існуючої системи підготовки фізкультурних кадрів називають недостатній загальнокультурний і творчий рівень випускників. Авторі вважають, що формування культури особистості фахівця повинно відбуватися в процесі діяльності спрямованої на цінності, які характерні як для усього суспільства, так і для конкретної особистості. Ю. Д. Железняк, В. О. Кашкаров, І. П. Крацкевич вважають, що рівень професіоналізму вчителя фізичної культури визначається мотивами діяльності, значущості цієї діяльності для нього, метою яку він ставить перед собою і також засобами, технологіями, які використовуються для досягнення цієї мети. Навчання у вищому навчальному закладі забезпечує базовий рівень професійної готовності, становлення професіоналізму в майбутньому залежить певною мірою від цього рівня, але професіоналом людина стає тільки у процесі професійної діяльності. Тому активне залучення студентів до роботи з дітьми, практичної реалізації знань і умінь є запорукою якісної професійної підготовки.

Висновки. Проаналізувавши дані літератури щодо умов підготовки спеціалістів галузі фізичної культури і спорт, сьогоденні реалії цього процесу вважаємо за необхідне відзначити бажаність переходу на аудиторну модель підготовки фахівців, оскільки дистанційна форма не дозволяє сформувати необхідну особистісну культурну базу, що утруднює подальше професійне зростання, обмежує формування професійно значущих умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури.

Література:

1. Ажиппо О. Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : дис....докт. пед. наук : 13.00.04 /Олександр Юрійович Ажиппо. Харків 2013. 390 с.
2. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури: [монографія] / О. В. Тимошенко. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 421 с.
3. Токарева С. В. Аналіз готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи корекційно-оздоровчої спрямованості в загальноосвітніх школах / С. В. Токарева. Наука і освіта. 2013. № 3. С.178-181.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. У роботі розглядається комплексна методика корекції порушення постави у дітей 7-8 років, яка спрямована на профілактику та виправлення деформацій хребта, покращення фізичного стану та формування правильної постави. Запропоновані заходи дозволяють не лише виправити порушення постави на ранньому етапі, а й запобігти подальшим ускладненням та сприяють загальному зміцненню здоров'я дитини.

Актуальність. Порушення постави – це проблема, що має значний вплив на здоров'я людини, особливо в ранньому шкільному віці. Дослідження свідчать, що неправильна постава може призводити до розвитку серйозних захворювань опорно-рухового апарату, а також негативно впливати на загальний фізичний стан, самопочуття та якість життя дітей та дорослих [1]. За даними медичних досліджень, порушення постави у дітей стає все більш поширеним явищем через малорухливий спосіб життя, тривале сидіння за партами, використання електронних пристроїв. В Україні та інших країнах світу близько 30-50% дітей шкільного віку мають проблеми з поставою[2]. Хоча ця проблема вже була розглянута в працях вітчизняних та зарубіжних авторів, та з часом з'являються