

**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

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

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

нові дослідження на результати методик і саме тому дана тема потребує подальшого розгляду та удосконалення.

У віці 7-8 років у дітей відбувається активний ріст та розвиток скелета і м'язів, що робить цей період критично важливим для корекції порушень постави. Це час, коли діти починають систематично навчатися, неправильна постава може закріпитися, якщо не вжити відповідних заходів.

Раннє виявлення і корекція порушень постави є важливим елементом профілактики серйозних проблем зі здоров'ям у майбутньому. Розробка комплексної методики, яка включатиме фізичну активність, корекційні вправи, масаж, а також рекомендації щодо організації навчального середовища, є важливим завданням.

Виклад основного матеріалу. Основною метою комплексної методики є виправлення та профілактика порушень постави у дітей молодшого шкільного віку шляхом використання фізичних вправ, розвитку м'язової системи та формування правильних рухових навичок. Методика корекції включає елементи лікувальної фізкультури (ЛФК), масажу, спеціальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення м'язів спини та живота, а також корекцію неправильних рухових стереотипів-патернів (табл 1).

Таблиця 1

Основні етапи методики корекції постави

Етап	Методики
I Діагностика порушень постави	ізуальний огляд ункціональні проби нструментальні методи діагностики цінка рухових стереотипів
II Планування комплексної програми	Уточнення змісту індивідуальної програми занять фізичними вправами 2. Визначення тривалості курсу корекції
I I I Масаж та мануальна терапія	Зняття м'язового напруження Покращення кровообігу та обміну речовин у м'язах та тканинах Стимуляція ослаблених м'язів Підвищення еластичності м'язів і зв'язок
I V Профілактика порушень	сунення функціональних блоків оліпшення нервово-м'язової передачі та координації рухів
V Контроль та оцінка результатів	орівняння вихідного стану постави та змін після певного періоду виконання програми

I. *Діагностика порушень постави* є важливим етапом перед розробкою комплексної корекційної методики. Вона дозволяє точно визначити наявність та характер відхилень від норми, тип порушення, а також ступінь їхнього впливу на фізичний стан дитини. Діагностичний етап включає кілька ключових аспектів:

1. Візуальний огляд – фахівець проводить візуальну оцінку постави дитини в різних положеннях: стоячи, сидячи та під час руху. Це дозволяє оцінити симетрію тіла, положення хребта, плечей, лопаток, таза та ніг. Огляд проводиться з різних ракурсів: спереду перевіряється симетрія ключиць, положення голови та рівень плечей; збоку оцінюється природне вигинання хребта (шийний лордоз, грудний кіфоз, поперековий лордоз); ззаду оцінюються симетрія лопаток, рівень таза, осьове положення хребта.

2. Функціональні проби: Тест Шобера – використовується для оцінки гнучкості та рухомості хребта. Для проведення тесту на спині дитини роблять дві позначки (на рівні 5-го поперекового хребця та 10 см вище), а потім вимірюють їх зміну під час нахилу вперед.

3. Тест на функціональність м'язів — оцінюється стан м'язів спини, живота, плечового поясу, таза та кінцівок. Це важливо для розуміння, які м'язи потребують зміцнення або розтягнення.

4. Інструментальні методи діагностики: фотографія або відеоаналіз постави, спеціалісти можуть використовувати зйомку для детального аналізу постави в різних положеннях. Цей метод допомагає побачити найдрібніші відхилення, які важко помітити неозброєним оком.

5. Плоскометрія (тестування ступнів) під час тестування перевіряється наявність плоскостопості, яка часто супроводжується порушеннями постави та може бути їх причиною.

6. Рентгенографія, якщо є підозра на серйозні викривлення хребта (сколіоз, кіфоз, лордоз), лікар може призначити рентген для точної оцінки стану хребта. Рентген допомагає визначити ступінь та тип викривлення, а також виключити інші захворювання хребта.

7. Оцінка рухових стереотипів – оцінюється, як дитина виконує звичні дії (наприклад, сидить, стоїть, ходить, нахиляється). Це дозволяє виявити неправильні звички, які можуть бути причиною порушень постави. Наприклад, діти часто сидять зігнувшись або нерівномірно розподіляють вагу на одну ногу під час стояння[3].

II. Планування комплексної програми:

1. Уточнення змісту індивідуальної програми занять з урахуванням рівня порушення постави та фізичного розвитку дитини.
2. Визначення тривалості курсу корекції (зазвичай 2-3 місяці, в залежності від результатів) або подальша його корекція.
3. Поєднання фізичних вправ, масажу та рекомендацій щодо здорового способу життя.

III. Масаж та мануальна терапія – застосування масажу та мануальної терапії в комплексі дозволяє досягнути максимальних результатів у корекції постави у дітей. Масаж готує м'язи та зв'язки до мануального впливу, допомагаючи зняти м'язову напругу та поліпшити кровообіг. Мануальна терапія, в свою чергу, відновлює правильне положення хребців та покращує функціональність опорно-рухового апарату. Такий підхід забезпечує тривалі та стійкі результати в корекції порушень постави [1,3].

Використання масажу має вирішальне значення для покращення кровообігу в тканинах, зняття напруги з перевантажених м'язів та стимуляції ослаблених м'язових груп. Він допомагає нормалізувати тонус м'язів, що є ключовим моментом для корекції постави. Мета масажу:

- зняття м'язового напруження, особливо в ділянках спини, шиї, плечового поясу;
- покращення кровообігу та обміну речовин у м'язах та тканинах;
- стимуляція ослаблених м'язів, що важливо для відновлення симетрії постави;
- підвищення еластичності м'язів і зв'язок.

IV. Профілактика подальшого розвитку викривлень хребта. Мануальна терапія є спеціалізованим методом впливу на суглоби, хребет та м'язово-зв'язковий апарат. Вона використовується для корекції функціональних блоків хребта та відновлення його нормальної рухомості. Мета мануальної терапії:

- відновлення правильної позиції хребта та суглобів;
- усунення функціональних блоків (місць, де рух обмежений через м'язовий або суглобовий дисбаланс);
- поліпшення нервово-м'язової передачі та координації рухів.

Завдання для використання фізичних вправ для корекції постави:

1. Зміцнення м'язів спини та живота. Використовують регулярні вправи, спрямовані на розвиток глибоких і поверхневих м'язів спини, які підтримують хребет у правильному положенні.

2. Розтягування м'язів. Підбирають вправи для зняття напруги та збалансування м'язів, які через неправильну поставу можуть бути надмірно напруженими або слабкими.

3. Вправи на координацію та рівновагу. Поліпшують рівень рухової координації та стереотипів руху, що сприяє правильному формуванню постави [3].

В процесі використання комплексної методики відбувається корекція рухових стереотипів, на кшталт, навчання правильній посадці за столом та носінню рюкзака. Готуються інструкції для батьків щодо організації робочого місця дитини (стіл і стілець повинні відповідати зросту дитини, оптимальне освітлення).

V. Контроль та оцінка результатів відбувається за регулярним моніторингом прогресу дитини: порівняння вихідного стану постави та змін після певного періоду виконання програми. Оцінюється ефективності корекції та, за необхідності, вносяться зміни у програму занять.

Основними принципами комплексної методики є:

- системність та регулярність (заняття мають бути регулярними, мінімум 3 рази на тиждень, тривалість кожного заняття не менш 30-40 хвилин);
- індивідуальний підхід (кожна дитина має свої анатомічні особливості, тому програма корекції підбирається індивідуально з урахуванням особливостей порушень постави та фізичного стану);

- комплексність (виправлення постави потребує застосування одночасно кількох методів впливу: вправи, масаж, контроль рухових стереотипів) Тільки з дотриманням наведених принципів можна досягти максимально ефективного результату.

Отже, на нашу думку, комплексна методика корекції постави у дітей 7-8 років є ефективним способом виправлення і профілактики викривлень хребта та порушень фізичного розвитку. Регулярні вправи у поєднанні з масажем та правильною організацією щоденного фізичного навантаження допоможуть зміцнити м'язову систему дитини, сформувати правильну поставу та забезпечити гармонійний розвиток опорно-рухового апарату.

Література:

1. Давибіда Н. О., Кулик Т. Я. Профілактика та корекція порушень постави різними методами фізичної реабілітації. *Медсестринство*, 2020. №1. С. 61-64.
2. Корольчук, А., Кулешов, О., Герасименко, В., Ломинога, С. Діагностика порушень постави у дітей методом комп'ютерної фотометрії. *Physical culture sports and health of the nation*, 2024, №17 (36). С. 370-379.
3. Щирба В. А. Причини, профілактика та корекція порушень постави у дітей молодшого шкільного віку. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2016.Т(3). С. 28-35.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ

Подгорна В. В., Масленников В. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. Досліджено потенціал фізичного самовиховання як потужного чинника всебічного розвитку особистості. Проведено аналіз спеціальної літератури та уточнено поняття «фізичне самовиховання». Підкреслено особливе значення самовиховання особистості у практичній діяльності педагогів додаткової освіти, тренерів, вчителів фізичної культури загальноосвітньої школи.

Актуальність. З часів Стародавньої Греції проблеми самовиховання та фізичної культури привертають увагу філософів, педагогів, психологів. Девізи «Пізнай самого себе», «Створи самого себе», «Себе подолай» саме в наш час стають актуальними та значущими [2]. Суспільство сьогодні потребує гармонійних, всебічно розвинених людей, здатних до самовдосконалення своїх якостей і здібностей. Потужним чинником всебічного розвитку особистості є фізичне самовиховання, дієвий потенціал якого має формуватися і розвиватися в освітньому процесі середньої школи та системи додаткової освіти. Реформування освітнього процесу, здійснюване останнім часом, передбачає виховання учнів підліткового віку здатних до «вдосконалення та самовдосконалення фізичних здібностей», які мають знання про вплив цих