

**УНІВЕРСИТЕТ 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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**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 № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, 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;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

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, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2022

в) Аффективные. Магістрант повинен розпоряджатися наступними діями:

- проявлять ініціативу і інтерес до вивчення спеціальної літератури;
- формувати процес самоосвіти;
- володіти професійною культурою;
- розуміти моральні цінності процесу проведення фітнес-заходів;
- проявляти творчий потенціал.

### **Література**

1. Николаева, Е. Психологія: підручник для ВНУ. Стандарт третього покоління. – СПб.: Пітер, 2019. – 704 с.
2. Психологія: Підручник для ВНУ. 4-е вид. / Під ред. Ю.І. Александрова. – СПб.: Пітер, 2014. – 464 с.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ УРОКУ З ПЛАВАННЯ У ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ**

**Бабаліч В. А.**

Центральноукраїнський державний педагогічний університет  
імені Володимира Винниченка, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто питання особливостей організації шкільного уроку з плавання. Запропоновано підхід щодо вирішення питання початкового навчання плаванню під час проведення дистанційних занять.

**Актуальність.** Сьогодні в шкільному освітньому середовищі запроваджена нова програма з фізичної культури, яка пропонує вибір учнями варіативних модулів з урахуванням матеріальної бази школи, традицій навчального закладу, кадрового забезпечення школи та інтересів школярів.

Включивши плавання, як варіативний модуль у навчальну програму з фізичного виховання, проблема побудови навчального процесу у межах шкільного уроку на сучасному етапі набула популярності серед вчителів фізичного виховання у школі. Однак, в умовах військового стану проведення занять у басейні стало для більшості вчителів нереальною задачею. Тому ми пропонуємо свій, альтернативний підхід, підготовки дітей до занять у воді в реаліях сьогодення.

Як відомо плавання – це циклічний, складнокоординаційний вид спорту. Досвід показує, що перш ніж дитина приступить до занять в басейні, деякі рухи, на етапі початкового навчання, краще вивчати на суші, а потім у воді.

Особливої уваги потребує навчання техніці дихання плавця у воді. Саме на цих аспектах і побудуємо урок дистанційного навчання з плавання.

Згідно програми початкового навчання плавання першим вивчаються вправи для освоєння з водою. Звісно основним завданням цих вправ є ознайомлення школярів з: фізичними властивостями води; формуванням комплексу рефлексів; робочою позою плавця; основами дихання у воді; усуненням інстинктивного страху перед водою. Ми зосередимо увагу на вивченні основного вихідного положення плавця, техніці дихання та спортивних способів плавання. Для вивчення вихідного положення плавця існує багато імітаційних вправ. Отож, використовуючи звичайні імітаційні вправи, які є в переліку засобів «сухого» плавання можна навчити основам на суші (наприклад, в.п. – о.с. руки підняті в гору зімкнуті, долоні випрямлені, знаходяться одна на одній. У такому положенні зафіксувати стійку упродовж десяти секунд; потім те саме вихідне положення, але піднімаємось навшпиньки декілька разів тощо).

Також головна мета підготовчих вправ щодо ознайомлення з водним середовищем полягає у тому щоб учень оволодів правильною технікою дихання. Дихання – найважливіший елемент у навчанні плаванню. Без цієї навички неможливо оволодіти спортивними способами плавання. А надбаний навик плавання без правильного видиху у воду ненадійний та ускладнює оволодіння правильною технікою плавання різними стилями. За допомогою підготовчих вправ для навчання диханню вирішуються наступні завдання: освоєння навичку затримки дихання та вдиху; вміння робити видих-вдих із затримкою дихання на вдиху; освоєння видихів у воду. За допомогою імітаційних вправ на суші потрібно навчитися затримувати дихання і виконувати ритмічно вдих-видих через рот також навчають тривалому видиху у воду.

У подальшому імітаційні вправи на суші на початковому етапі навчання допомагають створити уявлення про форму руху, його координаційну і ритмо-темпову структуру. Це вправи для ознайомлення з рухами ніг, рук, узгодження рухів рук і дихання, загального узгодження рухів, вправи для стартового стрибка і поворотах на грудях і на спині:

- вправи для імітації дихання (глибокі вдихи, видихи, затримка дихання, вдих-видих з поворотом голови при імітаційних рухах руками і ногами тощо);

- імітаційні вправи для рук (кругові поперемінні і одночасні оберти руками вперед і назад у положенні стоячі і у положенні зігнувшись, рухи під рахунок, з чергуванням напруженим, імітація рухів спортивними способами плавання);

- імітаційні вправи для ніг (згинання ніг у колінних суглобах, махи ногами, присідання з розвернутими на зовні стопами, махи ногами лежачи на маті в

положенні на животі і на спині, імітація рухів спортивними способами плавання).

Імітація на суші рухів, схожих по формі й характеру з рухами, що виконуються у воді, сприяють більш швидкому і якісному засвоєнню техніки плавання. З формою грибоквих рухів руками, як при плаванні кролем на груді і на спині, початківці знайомляться, виконуючи на суші різні кругові оберти плечами й руками в положенні стоячі та стоячі на колінах. Також вони попередньо ознайомлюються з необхідністю переборювати опір води при виконанні грибків руками, застосовуючи вправи з різними амортизаторами або бинтами. Величина опору не повинна перевищувати 40-50% від максимальної (для кожного школяра) величини, яка може бути визначена при одноразовому виконанні цієї вправи. Поряд з динамічними вправами використовуються статичні вправи з ізометричним характером напруження працюючих м'язів: наприклад, для ознайомлення з м'язовим відчуттям, яке виникає при імітації ковзання (прийняти положення "ковзання" біля стінки і декілька разів напружити м'язи тулуба, рук, ніг).

Отже, на початковому етапі навчання плаванню імітаційні вправи просто необхідні для ознайомлення з технікою рухів спортивним способом плавання. Таким чином вважаємо, що такі вправи можуть бути використані для ознайомлення зі специфікою дихання у воді та основам техніки рухів спортивним способом плавання під час дистанційного навчання.

### **Література:**

Бабаліч В.А. Методичні рекомендації для проведення занять з плавання у початковій школі. Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард», 2019. 56 с.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІГУРНИМ КАТАННЯМ НА КОВЗАНАХ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ**

**Бандура В. А., Мартинюк А.**

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

**Анотація.** Фігурне катання на ковзанах є дуже видовищним і, напевно, найбільш емоційним видом спорту. При цьому, навіть спостереження за виступаючими на льодовому майданчику спортсменами приносить величезну естетичну насолоду глядачам.

**Актуальність.** Фігурне катання як вид спорту являє собою змагання у виконанні складних комбінацій стрибків, обертань, малюнків геометричних