

**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 Молодова);

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

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

фігур (використання даних елементів більше характерно для одиночного катання), підтримок партнера (у парному катанні), танцювальних рухів, що відбуваються на льодовому майданчику. Досить насичена змагальна діяльність висуває високі вимоги до організму спортсменів та рівня розвитку їх рухових якостей, що і є предметом наших досліджень [3].

В основі впливу фігурного катання на організм людини лежить розвиток рухових якостей, збільшення сили різних груп м'язів, формування швидкості, спритності, витривалості та гнучкості. Крім того, при систематичному відвідуванні тренувань з фігурного катання відбувається вдосконалення діяльності сенсорних систем організму. Справа в тому, що в ході катання на ковзанах по льодовому майданчику спортсмен змушений виконувати численні прискорення і уповільнення, обертання, нахили, дотримувати рівновагу на малій площі опори. Всі ці рухи сприяють підвищенню точності аналізу знаходження та переміщення тіла в просторі, сприятливо впливають на розвиток вестибулярного апарату людини. Дослідження, проведені А. Я. Кіреєвим (1979-1981 рр.), показали, що ефективним шляхом удосконалення діяльності вестибулярного аналізатора є поєднання активних обертальних вправ (стрибків і обертань на льоду) з пасивними (обертання в кріслі Барані та інших пристроях і тренажерах, де фігурист обертається за допомогою спеціального приводу) [1].

Поряд з розвитком рухової сенсорної системи заняття фігурним катанням вдосконалюють тактильну чутливість. Найбільшою мірою цьому сприяє регулярне виконання обов'язкових вправ. У людей, що займаються катанням на ковзанах, збільшується точність окоміру, управління рухами тіла стає більш швидким і скоординованим [2].

Під час занять фігурним катанням за 1 годину організм спалює близько 400 ккал, при цьому задіяні і ті м'язи тіла (особливо ніг), які дуже важко задіяти за допомогою різних тренажерів. Тому фігурне катання є досить ефективним засобом позбавлення від зайвих кілограмів. Але, при цьому ні в якому разі не потрібно намагатися освоїти складні фігури (особливо стрибки) без допомоги тренера – це загрожує падіннями і травмами [3].

Висновки. При занятті фігурним катанням працюють одночасно багато груп м'язів, внаслідок чого збільшується їх сила; розвиваються рухові якості; формується швидкість, спритність, витривалість та гнучкість; підвищується точність аналізу стану та переміщення тіла в просторі; розвивається вестибулярний апарат людини та тактильна чутливість.

## **Література:**

1. Вайцеховська Е. С. Сльози на льоду / Е.С. Вайцеховська – СПб.: Амфора, 2007. – 334 с.
2. Москвіна Т. Н. Коротка програма в парному катанні / Т.Н. Москвіна – М.: Фізкультура і спорт, 1980. – 112 с.
3. Чайковська Е.А. Фігурне катання /Е.А. Чайковська. – М.: Фізкультура і спорт, 2003.–155 с.

## **Розвиток силових здібностей у учнів профільних класів під час занять спортивним туризмом**

**Башавець Н.А., Шипілова Д. В.**

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

**Анотація.** У тезах розглядаються результати експериментального дослідження, яке було спрямовано на розвиток силових здібностей у учнів профільних класів під час занять спортивним туризмом. Запропоновано методіку розвитку силових здібностей у учнів профільних класів. Проаналізовано отримані результати.

**Актуальність.** Незважаючи на те, що в методичній літературі є достатньо даних, про шляхи покращення фізичної підготовленості учнів профільних класів, правильний вибір методичних прийомів та підбір збалансованих комплексів вправ з силової гімнастики, а також адекватний підбір засобів та раціональної організації занять для дітей цього віку, в умовах позаурочних форм занять, на наш погляд, вивчено не повною мірою і вимагає подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки покращити процес фізичного виховання дітей цього віку, а й забезпечить більше ефективну їхню фізичну підготовку, а саме силову, яка є дозволить більш якісно займатися спортивним туризмом.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження було проведено у Європейському ліцеї міста Одеси. У цій школі є всі умови для нашого дослідження (тренажерний зал, сучасний інвентар та снаряди). В ньому взяли участь спеціально відібрані фізично здорові діти, віднесені до основної медичної групи. До першої (експериментальної) групи увійшли 12 юнаків, 10А класу навчання, які займаються спортивним туризмом у певні дні тижня, їм було запропоновано виконувати підібрані спеціальні комплекси силових вправ для розвитку силових здібностей. До другої (контрольної) групи увійшли 12 юнаків того ж віку з паралельного класу (10 Б), які займалися в певний час у