

**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

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА АКАДЕМІЧНУ УСПІШНІСТЬ УЧНІВ

Ігнатенко С. О.¹, Лань Венесо²

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

Анотація. У тезах розкрито взаємозв'язок між фізичною активністю та академічною успішністю учнів закладів загальної середньої освіти. Науковцями доведена користь різних видів фізичної активності щодо зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку координації руху, рівноваги й підвищення загального тону організму. зниження ризику виникнення депресії та покращує загальне самопочуття і розумові здібності. Проаналізовано праці науковців, які враховують вік як частину аналізу. Дослідники вивчали взаємозв'язок між фізичною активністю, участю в спорті та академічною успішністю; фізичною активністю, психічним та когнітивним здоров'ям; а також фізичною активністю, харчуванням та академічною успішністю.

Актуальність. Дослідження науковців (С. О. Ігнатенко, А. О. Богатов та ін.) свідчать про те, що збільшення фізичної активності та фізичної підготовки може покращити академічну успішність і що час в межах шкільного часу, який присвячений перервам, урокам фізичної культури та фізичній активності в класі, також сприяє успішності. Наявні дані свідчать про те, що математика та українська література є академічними дисциплінами, на які найбільше впливає фізична активність. Ці дисципліни залежать від ефективної виконавчої функції, яка пов'язана з фізичною активністю та фізичною підготовленістю учнів [1, 2, 3].

Виконавча функція та здоров'я учня лежать в основі академічної успішності. Основні когнітивні функції, пов'язані з увагою та пам'яттю, полегшують навчання, і ці функції покращуються завдяки фізичній активності та вищій аеробній підготовленості учня.

Одноразові заняття та тривала фізична активність покращують когнітивні функції та здоров'я учня. Діти, які займаються фізичними навантаженнями інтенсивної або середньої інтенсивності, отримують найбільшу користь.

Враховуючи важливість часу на виконання завдань для навчання, учням слід надавати часті перерви для фізичної активності, які відповідають рівню їх розвитку.

Незважаючи на те, що наразі вони недостатньо вивчені, види фізичної активності, які пропонуються в класі, можуть зменшити час на виконання завдання та збільшити увагу учнів до завдання в класі. Тому зазначена проблематика є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Виклад основного матеріалу. Академічна успішність є результатом складної взаємодії між інтелектом і контекстуальними змінними, здоров'я є життєво важливим чинником, що сповільнює здатність вчитися. Ідея про те, що здорові діти краще навчаються, підтверджена емпірично та добре прийнята, а численні дослідження підтвердили, що користь для здоров'я пов'язана з

фізичною активністю, включаючи серцево-судинну та м'язову форму, здоров'я кісток, психосоціальні результати, а також когнітивне здоров'я учня.

Враховуючи, що мозок відповідає як за розумові процеси, так і за фізичні дії людського тіла, здоров'я є важливим протягом усього життя. У дорослих людей здоров'я, яке представляє відсутність хвороб і оптимальну структуру та функцію, вимірюється якістю життя та ефективним функціонуванням у повсякденній діяльності.

У учнів здоров'я можна виміряти з точки зору успішного розвитку уваги, поведінки під час виконання завдань, пам'яті та успішності в навчанні. Науковцями узагальнено короткострокові та довгострокові когнітивні переваги як одноразового заняття фізичною активністю, так і регулярної участі в ній.

Перш ніж окреслити користь фізичної активності та фізичної культури для здоров'я, важливо зазначити, що багато чинників впливають на успішність. Серед них – соціально-економічний статус, участь батьків та безліч інших демографічних чинників. Цінним прогностичним показником успішності учня є наявність у батьків чітких очікувань щодо успіху дитини в навчанні.

Відвідуваність є ще одним чинником, який, як підтверджено, має значний вплив на академічну успішність. Оскільки діти повинні бути присутніми, щоб вивчати бажаний вміст, відвідуваність слід вимірювати з урахуванням чинників, пов'язаних з академічною успішністю.

Обов'язкове державою тестування навчальних досягнень призвело до небажаних наслідків зменшення можливостей дітей бути фізично активними протягом шкільного дня та поза ним.

На додаток до загального перенесення часу в школі з фізичної культури, щоб більше часу приділяти навчальним предметам, деякі діти не відвідують уроки фізичної культури чи перерви, щоб взяти участь у видах фізичної активності для збагачення навчального досвіду, спрямованому на підвищення академічної успішності.

Загалом, стрімко зростаючий об'єм розумової роботи свідчить про те, що час, витрачений на фізичну активність, пов'язаний не лише зі здоровішим тілом, але й із здоровішим розумом учня.

Діти швидше та з більшою точністю реагують на різноманітні когнітивні завдання після участі у різновидах фізичної активності. Лише один вид фізичної активності помірної інтенсивності посилює нервові та поведінкові супутні чинники, пов'язані з розподілом уваги на конкретне когнітивне завдання. Коли фізична активність використовується як перерва в академічному навчанні, ефекти після залучення включають кращу увагу, покращену поведінку під час виконання завдань та покращення академічних знань.

Ще важливіше те, що вчителі можуть пропонувати перерви на фізичну активність як частину додаткової навчальної програми або просто як спосіб перезавантажити увагу учнів під час уроку, і за умови мінімального навчання може ефективно виробляти енергійні або помірні витрати енергії у учнів.

Протягом останніх трьох десятиліть науковці описували взаємозв'язок між фізичною підготовленістю, фізичною активністю та когнітивними здібностями

(у широкому розумінні як усі розумові процеси). Більшість цих праць зосереджено на зв'язку між академічною успішністю та фізичною підготовленістю — фізіологічною ознакою, яку зазвичай визначають у термінах серцево-дихальної здатності (наприклад, максимальне споживання кисню).

Basch (2010) провів всебічний огляд того, як здоров'я дітей і відмінності в здоров'ї впливають на академічну успішність і навчання. Науковець спирається на емпіричні дані, які свідчать про те, що реформа освіти буде неефективною, якщо здоров'я дітей не стане пріоритетом. Він робить висновок, що школи можуть бути єдиним місцем, де можна подолати несправедливість у здоров'ї, і якщо базові потреби дітей у здоров'ї не задоволені, їм буде важко вчитися незалежно від ефективності використовуваних навчальних матеріалів.

Ранні дослідження в Південній Австралії були зосереджені на кількісній оцінці переваг фізичної активності та фізичного виховання протягом шкільного дня; зазначені переваги включали підвищення фізичної форми, зменшення жиру в організмі та зниження ризику серцево-судинних захворювань.

Підсумовуючи, численні перехресні та кореляційні дослідження демонструють помірний позитивний зв'язок між фізичною підготовленістю, зокрема, аеробною підготовкою та академічною успішністю.

Крім того, результати підтверджують зв'язок, що чим більше компонентів фізичної підготовки (наприклад, серцево-судинна витривалість, сила, м'язова витривалість) вважаються прийнятними для певного віку та статі, тим більша ймовірність успішного навчання і продуктивність.

Учень повинен слухати вчителя, дотримуватися процедур у класі, зосереджуватися на конкретному завданні, утримувати та зберігати інформацію та встановлювати зв'язки між новою інформацією та попереднім досвідом.

Хіллман та його колеги (2009) продемонстрували, що один сеанс ходьби помірної інтенсивності (60 відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень) призвів до значних покращень у виконанні завдання, яке потребувало гальмування уваги (наприклад, здатність зосереджуватися на одному завданні). Ці висновки супроводжувалися змінами в нейроелектричних параметрах, що лежать в основі розподілу уваги. Таких ефектів не спостерігалось після подібної тривалості спокійного відпочинку. Пізніше ці висновки були відтворені та розширені, щоб продемонструвати переваги як для математики, так і для читання у здорових дітей і тих, у кого діагностовано синдром дефіциту уваги та гіперактивності.

Подальше повторення цих результатів продемонструвало, що один вид фізичних вправ помірної інтенсивності з використанням бігової доріжки покращує продуктивність у виконанні завдання концентрації уваги та гальмування.

Важливо відзначити, що когнітивні завдання, виконані до, під час і після фізичної активності, демонструють різні ефекти, але ефекти завжди були позитивними порівняно з сидячою поведінкою.

Таким чином, результати на сьогоднішній день вказують на надійний зв'язок між фізичними вправами та тимчасовими поліпшеннями уваги, але видаються непослідовними для інших аспектів пізнання.

Надмірний час на виконання завдання, неувага до завдання, поведінка поза завданням є важливими аспектами для міркування в навчальному середовищі, враховуючи важливість академічного часу навчання для академічної успішності. Така поведінка помітна і викликає занепокоєння вчителів, оскільки вона погіршує освітнє середовище.

Висновки. Загалом, хоча види фізичної активності наразі недостатньо вивчені, вони можуть зменшити час на виконання завдання та збільшити увагу до завдання в класі. Враховуючи складність типового класу, стратегія включення уроків із певним змістом, які включають фізичну активність, може бути виправданою. І це потребує подальших досліджень.

Це буде слугувати каталізатором для перетворення закладів загальної середньої освіти у середовища, які справді сприяють кращому фізичному та психічному благополуччю, створюючи таким чином міцну основу для більш здорового та збалансованого суспільства.

Література:

1. Ігнатенко С. О. Проблеми фізичної освіти в аспекті формування ціннісного ставлення до занять фізичними вправами. Перспективи та інновації науки. Київ. Видавнича група «Наукові перспективи». 2022. №7 (12). С. 138-148.

2. Ігнатенко С. О., Богатов А. О. Сучасні проблеми теоретико-методологічних основ у фізичному вихованні. Інноваційна педагогіка: науковий журнал Одеса: ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2023. № 155 Т. 2. С. 84-96.

3. Ігнатенко С. О. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як засіб регулювання фізичної працездатності. Інноваційна педагогіка. Випуск 23 : «Гельветика». 2020. С. 161-167.

ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З УРАЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ З ПАРА СТРІЛЬБИ КУЛЬОВОЇ

Каліберда О. Г., Щетнік І. С., Виноградова І. І.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна
Український центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт»

Анотація. У статті розглянута технологія та особливості наукового, навчально-методичного та технічного забезпечення спортивної підготовки та вдосконалення з пара стрільби кульової, як виду спорту осіб з ураженнями опорно-рухового апарату.