

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

Факультет дошкільної освіти



*Збірник наукових праць
за матеріалами I Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції*

**«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ТУРИСТИЧНО-КРАСЗНАВЧОЇ І
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ»**

(24 листопада 2022 року)

Глухів - 2022

УДК 796.011.1/3:005.745:004

С 378

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету дошкільної освіти
(протокол № 3 від 01 листопада 2022 р.)

Відповідальний редактор:

Курок Олександр Іванович – доктор історичних наук, професор, ректор Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Члени редколегії:

Бутенко Г. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Куліш Інні Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету дошкільної освіти Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Хлус Наталія Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Гердт Марина Валеріївна – старший лаборант кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

С 378

Збірник наукових праць за матеріалами I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 24 листопада 2022 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2022. 378 с.

У збірнику представлені матеріали наукових досліджень викладачів, науковців, фахівців фізичної культури і спорту, керівників фізкультурно-спортивних установ, керівників туристично-краєзнавчої роботи, студентів, магістрантів, аспірантів, що висвітлюють сучасний стан актуальних проблем фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Роботи друкуються в авторській редакції мовою оригіналу. Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори.

© Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка, 2022
©Автори

ЗМІСТ

Курок Олександр Іванович

Використання інформаційних комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку..... 11

Anastasiia Lytvyn, Oksana Dubynska

Development of a methodology for conducting group classes with women aged 21-35 based on the use of strength fitness..... 14

Anastasiia Melnik

Peculiarities of the principles of non-traditional health improvement systems. 16

Julia Matsola, Nataliia Matsola

Factors affecting the formation of a healthy lifestyle of youth..... 18

Авраменко Яна Сергіївна, Тімаренко Світлана Анатоліївна

Формування навичок стрибків через скакалку у дітей старшого дошкільного віку..... 21

Бабачук Юлія Михайлівна

Критерії визначення рівня сформованості вмінь та навичок у старших дошкільників елементів спортивних ігор..... 23

Багута Дмитро Миколайович, Бабенко Яна Анатоліївна

Види та причини спортивного травматизму..... 25

Баранов Андрій Миколайович, Бутенко Галина Олександрівна

Засоби футболу у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку.. 28

Бацюн Тетяна Вікторівна, Тімаренко Світлана Анатоліївна

Розвиток вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливої гри..... 31

Белоус Ганна Юріївна, Тімаренко Світлана Анатоліївна

Педагогічні умови формування позитивного ставлення до власного здоров'я в дітей дошкільного віку..... 34

Биков Ігор Миколайович, Бабаліч Вікторія Анатоліївна

Контроль технічної підготовленості каратистів..... 37

Бреус Інна Василівна, Суховірська Людмила Павлівна

Деякі аспекти організації реабілітаційної допомоги в Україні: досягнення та перспективи в 2022-2023 роках..... 40

Бутенко Галина Олександрівна

Фізична рекреація як форма фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти..... 42

Васильців Олександр Васильович, Бутенко Галина Олександрівна

Проблема підвищення рівня фізичного стану учнів початкової школи та шляхи її вирішення..... 46

Великодний Владислав Володимирович, Дубинська Оксана Яківна

Реалізації ігрової фітнес-технології у процесі фізкультурно-оздоровчих занять засобами баскетболу з чоловіками зрілого віку..... 49

<i>Верчак Олег Вікторович, Рибалко Петро Федорович</i>	
Здоров'язбережувальні технології навчання як основна умова формування життєвої компетентності учнів.....	53
<i>Висоцький Денис Леонідович, Бутенко Галина Олександрівна</i>	
Вплив факультативних занять на основі комплексного використання засобів спортивних ігор на фізичний стан учнів старших класів.....	55
<i>Виходцева Катерина Юріївна, Тітаренко Світлана Анатоліївна</i>	
Засоби профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку.....	59
<i>Виходцева Катерина Юріївна, Хлус Наталія Олександрівна</i>	
Плавання як засіб оздоровлення дітей дошкільного віку.....	62
<i>В'язовик Владислав Володимирович, Бутенко Галина Олександрівна</i>	
Ефективність планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури у 6-7 класах із урахуванням періодів ризику здоров'ю учнів ...	65
<i>Гаркуша Каріна Юріївна, Соколюк Ольга Василівна</i>	
Вплив занять черлідінгом на розвиток рухових якостей старшокласниць.....	69
<i>Гацура Володимир Віталійович</i>	
Підготовка волейболістів методом кругового тренування.....	72
<i>Гонтаренко Ірина Олександрівна, Тітаренко Світлана Анатоліївна</i>	
Формування в старших дошкільників основ здорового способу життя засобом українських народних ігор.....	74
<i>Гончаревський Владислав Олександрович, Седляр Юрій Валерійович</i>	
Особливості занять баскетболом для гармонізації фізичного розвитку учнів 8-11 класів.....	77
<i>Гринь Тетяна Анатоліївна, Оніщук Лариса Миколаївна,</i>	
Покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді засобами туризму в умовах сьогодення.....	80
<i>Губатенко Олександр Миколайович, Хлус Наталія Олександрівна</i>	
Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей школярів (теоретичний аспект).....	85
<i>Данішевський Назар Юрійович, Квасниця Ірина Миколаївна</i>	
Характеристика стану рухової активності студентської молоді.....	88
<i>Дишко Олеся Леонідівна</i>	
Похід вихідного дня як засіб фізичної рекреації.....	92
<i>Дісковський Віктор Іванович</i>	
Сучасні проблеми фізичного виховання: оптимізація пошукової роботи з цифровими ресурсами.....	94
<i>Дмитренко Аліна Павлівна</i>	
Інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.....	99

4. Москаленко Н. В., Єлисеєва Д. С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ, 2016. Вип. 1 (70) 16. С. 108-113.

5. Футорний С., Караватська М. Інформаційні технології та Internet-ресурси у формуванні здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. № 9. С. 68-73.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ФУТБОЛІСТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Іволга С. М., магістрант 2 курсу,
кафедра теорії та методики фізичного
виховання, Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія»*

*Суровов О. А., канд. пед. наук, старший
викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання, Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія»*

Постановка проблеми. У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття відзначив М. Пітин.

Досконалість наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до значного збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні вищих досягнень. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, в тому числі і для таких найбільш популярних, таких як легка атлетика В.В. Михайлов (1983), плавання Н.Ж. Булгакова (1986), різні види боротьби, бокс В.М. Романов (1956), а також футболу В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко (2005).

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів темпів їх біологічного дозрівання і в більшості зв'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності у творчості І. Якимишин;

- віку, в якому спортсмен почав займатися, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування Б. Г. Чирва;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, забезпечуючи високі спортивні результати визначив К. А. Шашков;
- закономірностей встановлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів в ведучих для даного виду спорту функціональних систем відзначив С. С. Коваль;
- зміст тренувального процесу склад засобів і методів, динаміки навантажень, побудова різних структурних моделей тренувального процесу, застосування допоміжних факторів (спеціальне харчування, тренажери і т.д.) відзначили Д. Бондарев, Р. Сіренко, В. Гальчинський.

Вказані фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, строки, необхідні для досягнення вищих спортивних результатів, оптимальні вікові зони, в котрих спортсмени досягають цих результатів.

Мета статті: на основі аналізу наукової літератури визначити структурні та змістові особливості фізичної та технічної підготовки футболістів середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Раціональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони, перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів відмічає А. Э. Матвеев .

У системі багаторічної підготовки В. Н. Платонов, (2004) виділяє 8 етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньо базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень;
- 8) вихід зі спорту вищих досягнень;

Структура та зміст етапів багаторічної підготовки спортсменів полягають у наступному.

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально - допоміжних вправ. На цьому етапі слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячом проаналізував В. Ягелло .

У підготовці юних спортсменів властиві розмаїття засобів і методів, якнайширше застосування вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, застосування ігрового методу. Щодо технічного вдосконалення, то необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різноманітних підготовчих вправ. Ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку

рухів, прагнути сформувати стійкі рухові навички для досягнення певних спортивних результатів відмічає В. Романюк .

Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення росту на 3-4 см, процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба докладати зусиль аби підтримувати хребет у правильному положенні. Слід уникати положення, що призводить до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різких зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток поясу верхньої кінцівки й таза надають у своїй книзі М. К. Борщ, Н. М. Траносьян.

У дітей у цьому віці відносно більше, ніж у дорослих, ЧСС (90-92 уд/хв.), серцевий м'яз слабкий: навіть при незначному навантаженні ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми. Обмежуються вправи з різними напруженнями, доланням значного опору, не можна ставити завдання, що є важкими для виконання і спричиняють велике нервово напруження відзначив Н. Артим'юк Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу. Дихання у дітей чисте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв., потрібно навчати глибокому, рівномірному диханню через ніс. Процеси збудження переважають гальмувальні, тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. Варто застосовувати рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень відмічає В. Романюк.

У науково-методичній літературі вказано, що навчально-тренувальні заняття на цьому етапі слід проводити не частіше 2-3 разів на тиждень, а їх тривалість повинна бути в межах 60 хвилин вказує В. Д. Чекас, І. М. Блещак.

На етапі попередньо базової підготовки головним завданням тренування є різнобічний розвиток фізичних особливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків. На цьому етапі технічне вдосконалення вже більше, ніж на попередньому, будують на різноманітному матеріалі вправ обраного виду спорту. Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості й гнучкості відмічає І. Г. Максименко.

При плануванні функціональної підготовки на цьому етапі, необхідно враховувати майбутню спеціалізацію спортсмена) вказує В. Є Левчук.

На етапі підготовки до вищих досягнень, основною метою є максимальне використання засобів, які здатні викликати значне протікання адаптаційних процесів. Сумарна величина об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягати 15-20 і більше, різко збільшується змагальна практика і об'єм спеціальної, психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Як зазначається у працях Л. Веселовської, І. Чорнобайя, особливо тривалим є шлях до вищої спортивної майстерності у спортивних іграх, багатоборства, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складників техніко - тактичних та психічних компонентів.

Початковий етап є найголовнішим із вище перекислених, що вказують С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, тому, щона цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту. Також, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини. Такий підхід є основою для наступного технічного і фізичного вдосконалення відзначає К. Віхров.

Необхідно досягнути планомірного зростання фізичних та технічних можливостей спортсмена, збільшення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому слід чітко виділяти напрямок, по-якому повинна іти інтенсифікація тренувального процесу на протязі всього шляху спортивного вдосконалення вказує В. В. Михайлов.

Як відмічають дослідники І. Х. Турчик., О. І. Шиян, М. П. Пітин, фізична підготовка спортсменів, у тому числі і юних, формує одну із найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спортивного тренування.

Відомо, що основний зміст фізичної підготовки на початковому етапі підготовки заснований на гармонійному розвитку і вдосконаленні якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей зазначає Н. Артим'юк.

Вибіркове збільшення тренувальних навантажень на всіх етапах спортивної підготовки дітей і підлітків визначаються закономірностями розвитку фізичних здібностей.

Високий рівень і приріст розвитку у юному віці оцінюється як чутливий період і є основним для збільшення засобів дії на конкретну фізичну якість вважає В. В. Шаленко.

Дослідженнями В. Н. Сеулянов встановлено, що фізичні якості в віковому аспекті розвиваються гетерохронно, чітко розглядається збільшення темпів розвитку, їх спад і підйом.

Знання чутливих періодів вікового розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості дає можливість з найбільшою ефективністю використовувати їх для збільшення рухового потенціалу молодих спортсменів, здібностей і можливостей з допомогою педагогічного впливу зазначив В. Романюк.

Спеціальне тренування - останнє у загальному процесі тренувань, де всі методи, засоби націлені на досягнення найвищого спортивного рівня. Мета цього періоду тренування - виховання такого гравця, фізичні та техніко - тактичні досягнення якого проявлялися б у високих результатах на змаганнях.

Усі три етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень відзначив М. І Шкірта.

Актуальність і вірогідність більшості досліджень з інших видів спорту є переконливою. Однак зазначені дослідження та виявлені актуальні наукові напрями вказують на необхідність розробки ефективної навчально – тренувальної програми з використанням спряженого методу тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки.

Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту як одного із головних тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини.

Висновки. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі усі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

Висока значущість фізичної і технічної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності, що спеціалізуються в ігрових видах спорту розкриті в численних дослідженнях, проте дані щодо підходу у вирішенні завдань фізичної та технічної підготовки юних футболістів мають протиріччя.

У науково-методичній літературі відсутні науково-обґрунтовані дані щодо використання спряженого методу у підготовці юних футболістів де б урахували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

Список літературних джерел:

1. Андреев С. М. Алієв Е. Г., Левин В. С. Міні-футбол: багаторічна підготовка футболістів у спортивних закладах. К. 2003. 214 с.
2. Артим'юк Н., Пітин М. Тренування під час етапу підготовки. *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф.* Вінниця. 2010. С. 5–8.
3. Артим'юк Н., Пітин М. Фізична підготовленість на етапі початкової підготовки. Луганськ 2010. С. 3–7.
4. Артим'юк Н., Пітин М. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів. *Проблеми формування здорового способу життя молоді:* Луганськ. 2009. С. 117–119.
5. Артим'юк Н., Пітин М. Фізична підготовленість на етапі підготовки *Загальні ознаки формування фізичного розвитку молоді.* Луганськ. 2010. С. 3–7.
6. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків. 2008. 192 с.