

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

## **Фізична культура і спорт. Виклики сучасності**

Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції



Харків 2023

<b>Тетяна Соловйова</b> <b>Ніна Санжарова</b>	АНАЛІЗ СИЛОВИХ ВИДІВ ФІТНЕСУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ	<b>202</b>
<b>Вікторія Спузяк</b> <b>Анастасія</b> <b>Краснокутська</b>	ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ	<b>205</b>
<b>Вікторія Спузяк</b> <b>Анастасія Рубан</b>	МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	<b>208</b>
<b>Володимир Темченко</b> <b>Леонід Акінін</b> <b>Анатолій Мананчиков</b>	ДИСТАНЦІЙНЕ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	<b>210</b>
<b>Марія Темченко</b> <b>Таїсія Лободзінська</b>	СТРІЛЬБА З ЛУКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	<b>214</b>
<b>Іван Ткаченко</b> <b>Жанна Цимбалюк</b>	АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ 10-11 РОКІВ	<b>217</b>
<b>Іван Ткаченко</b> <b>Жанна Цимбалюк</b>	СТАН ПИТАННЯ ПРО ПОРУШЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ ТА ЇХ ПРИЧИНИ	<b>220</b>
<b>Андрій Федоров</b>	МОЖЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ЇЇ МАТЕРІАЛЬНОГО СТАНОВИЩА	<b>222</b>
<b>Людмила Шестерова</b> <b>Дар'я Пятницька</b>	ЗАСОБИ ПОКРАЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЗОРОВОГО АНАЛІЗАТОРА ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	<b>226</b>
<b>Надія Шип</b> <b>Оксана Воропаєва</b>	АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ КОНТРОЛЮ І ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ- ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ	<b>230</b>
<b>Анастасія Шматлай</b>	ВОЛЕЙБОЛ: КОРИСТЬ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОТИПОКАЗАННЯ	<b>234</b>
<b>Інформація про авторів</b>		<b>237</b>

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

7. Шепеленко Т., Бодренкова І., Мошенська Т., Лучко О., Довженко С. Алгоритм відновлення тренувального процесу спортсменів спортивної аеробіки під час «воєнного стану» в Україні. *Scientific Collection «InterConf+»*. 2023. № 33 (155). С. 530-539.

8. Юсупова Л., Бодренкова І., Мошенська Т. Факторна структура підготовленості юних спортсменів аеробної гімнастики. *Slobozhanskyi Herald of Science & Sport*. 2021. 86(6). С. 13-19.

9. Brellenthin, Angelique G. PhD1; Bennie, Jason A. PhD2; Lee, Duck-chul PhD1. Aerobic or Muscle-Strengthening Physical Activity: Which Is Better for Health?. *Current Sports Medicine Reports* 21(8):p 272-279, August 2022. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000981

10. Faigenbaum, Avery D. EdD, FACSM; MacDonald, James P. MD, FACSM; Stracciolini, Andrea MD, FAAP, FACSM; Rebullido, Tamara Rial PhD. Making a Strong Case for Prioritizing Muscular Fitness in Youth Physical Activity Guidelines. *Current Sports Medicine Reports* 19(12):p 530-536, December 2020. | DOI: 10.1249/JSR.0000000000000784

## ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ УЧНІВ

**Вікторія Спужак**

**Анастасія Краснокутська**

**Анотація.** В роботі розглядається роль і місце використання рухливих ігор для активізації учнів. Мета роботи - визначити аспекти місця та роль використання рухливих ігор у роботі з учнями молодшого шкільного віку. Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури, спостереження, педагогічне дослідження.

**Ключові слова:** рухливі ігри, учні, розвиток, фізіологічний розвиток, виховання, педагог.

З самого маленького віку кожна людина має знати про необхідність збереження і зміцнення власного здоров'я, дотримуватися здорового способу життя, правильно харчуватися - все це є запорукою міцного здоров'я. Крім цього потрібно розуміти, що також об'єднання розумової й рухової діяльності принесуть результат всебічного і гармонійного розвитку людини.

Одним з найбільш актуальних та ефективних засобів залучання учнів молодшого шкільного віку на заняття з фізичної культури є рухливі ігри [1, 2]. Їх позитивна дія викликана віковими психофізіологічними особливостями організму дитини цього віку:

- 1) хист до ігрових форм (особливо має значення на ранніх етапах молодшого шкільного віку);
- 2) емоційність, здатність цікавитись новими видами діяльності;

3) можливість зосереджувати увагу і фізичні старання на нетривалій період гри (що вимагає міняти по черзі види діяльності для попередження втоми чи перевтоми).

Науковці вважають активні рухливі ігри одним з важливих методів всебічного розвитку виховання дітей молодшого шкільного віку, притаманною своєрідною метою якого є об'єднаний вплив на організм дитини та на всі його сторони [3, 4, 5].

У грі водночас здійснюється не тільки фізичне, а й розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. У дитини активна рухова діяльність ігрового характеру викликає позитивні емоції, які значно підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, покращують роботу усіх органів та систем: серця, легенів, м'язів та мозку дитини.

Під час вибору гри саме для молодших школярів педагогу необхідно знати та враховувати наступні аспекти:

- 1) доступність та простота змісту;
- 2) правила гри не повинні містити забагато слів ;
- 3) короткотривалість гри та популярність її у дітей;
- 4) максимально влучні чіткі пояснення.

Врахування особливостей молодших школярів спонукає педагога обирати ігри з невеликою кількістю учасників. Це зумовлено тим, що діти цього віку ще не мають достатнього рухового досвіду самостійної організації гри, не знають як вірно та ефективно працювати у команді, швидко забувають, що вони повинні в грі дотримуватися основних правил, дисципліни, вони швидко захоплюються і можуть втратити контроль над своїми діями.

Невелика кількість учнів дозволяє педагогу як можна краще спрямовувати процес гри, у необхідний момент помічати проблеми у грі та позбуватися їх.

Включення учнів у рухливу гру сприяє виконанню творчих завдань, яким властивий розвивальний характер. Завдяки цьому учні вчаться міркувати, оцінювати ситуацію та швидко приймати рішення. Прикладом є гра «Миші у норках», де мотузок натягується навскоси, що ставить дитину перед вибором: пролізти там де нижче чи там де вище, а вчитель має змогу оцінити дії та вміння учнів. Проте, ще можна змінити обрану ігрову роль, що вимагає від учнів швидкої перебудови мислення та рухових дій щодо нової ролі (наприклад, ти – кіт, а ти – миша, а тепер поміняйтеся ролями).

Ще один фактор, якого має дотримуватися педагог, обираючи гру для дітей є методичні аспекти. На початку заняття слід грати в ігри, які містять середню активність, ближче до середини заняття можна провести максимально активну гру, а під кінець, особливо якщо потім у учнів ще є уроки, слід знизити активність ігрової діяльності, зробити акцент на грі з низькою активністю.

Така методика проведення занять, які містять рухливі ігри, передбачає послідовні етапи, завдяки кожному з яких має власний важливий зміст:

- 1) підбір гри;
- 2) підготовка місця проведення гри;
- 3) підготовка обладнання, матеріалів гри;
- 4) оголошення гри, вибір ведучого, розподіл на команди;
- 5) пояснення правил гри учням;
- 6) проведення гри;
- 7) підбивання підсумків гри.

**Висновки** Таким чином, рухливі ігри – це найефективніший спосіб прищепити любов молодшим школярам до занять фізичною культурою. А підготовка до проведення занять завжди потребує від вчителя ретельного покрокового планування, грамотного педагогічного підходу в організації, докладання значних зусиль у творчих аспектах. Але всі зусилля цього варті, оскільки застосування рухливих ігор у роботі з молодшими школярами значно покращують всі системи організму дитини, підвищують їх інтерес до рухів зокрема і фізичної культури в цілому, закріплюють на внутрішньому особистісному рівні потребу в систематичній руховій активності, у виконанні фізичних вправ.

### Література:

1. Огніста К. М. Фізична культура учнів молодшого шкільного віку (форми, засоби, методи): навчальний посібник. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 166 с. 2.
2. Огніста К. М., Огністий А. В. Рухливі ігри у фізичному вихованні модних школярів. Тернопіль: ТДПУ, 2004. 40 с.
3. Василенко О.М. Здоров'язбережувальні технології у виховному процесі дошкільного навчального закладу. Наукові записки кафедри педагогіки Випуск XXXVII, 2014 С. 88-96.
4. Шейко Л. Спортивні та рухливі ігри на воді як засіб розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. *Спортивні ігри*, 2023. 1(23). С. 68–75. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.07>.

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності.

Тези III наукової конференції.

1-2 грудня 2023. м.Харків

5. Ображей О. Є. Народні рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретико-практичні аспекти розвитку науки, освіти та суспільства». 28 квітня 2023 року м.Рівне. 2023. С. 91-92.

## **МІСЦЕ І РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНІЙ СИСТЕМІ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Вікторія Спужак**

**Анастасія Рубан**

**Анотація.** В роботі розглядається місце і роль фізичної культури в загальній системі виховання дітей дошкільного віку. Мета роботи – визначити аспекти місця та ролі фізичної культури в дошкільному вихованні. Методи дослідження: аналіз спеціальної наукової літератури, спостереження, педагогічне дослідження.

**Ключові слова:** імунітет, дисципліна, розвиток, психологічний розвиток, фізіологічний розвиток.

Належне фізичне виховання дітей – одне з головних завдань дошкільних закладів. Здоров'я, здобуте в дошкільні роки є основою для загального розвитку людини. У дошкільні роки у дітей закладаються основи міцного здоров'я, довголіття, загальної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку. Діти, які хворіють або мають затримку фізичного розвитку, швидко втомлюються, їхня увага та пам'ять стають нестійкими. Цей загальний занепад організму також викликає різні розлади в організмі, що призводить не тільки до зниження компетентності, але і до ослаблення волі дитини. Тому дуже важливо проводити заняття з фізкультури в дитинстві, щоб організм міг нарощувати свої сили і забезпечити всебічний і гармонійний розвиток особистості у майбутньому.

Фізична культура має важливе місце та роль у загальній системі виховання дітей дошкільного віку. Вона сприяє комплексному фізичному, психологічному та соціальному розвитку дітей і є необхідною для формування здорового способу життя. Ось деякі аспекти місця та ролі фізичної культури в дошкільному вихованні:

1. Фізичний розвиток: фізична культура допомагає розвивати м'язи, формувати кістки і координацію рухів дітей. Вона сприяє зміцненню здоров'я та підтримує фізичну активність, що є важливим для правильного росту та розвитку.