

**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

**УДК 370.15+371.302.81+613
С916**

*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 :
С916 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

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.

Стрільба кульова віднесена до складно технічних видів спорту. Змагання з даного виду спорту із гвинтівки та пістолету були включені до програми перших літніх Олімпійських ігор, та надалі постійно входять до програм Олімпіад. Наразі у змаганнях розігрується 11 комплектів нагород: 5 серед жіночих вправ та 6 чоловічих. Окрім цього проводяться міжнародні змагання: 1 раз на 4 роки відбуваються чемпіонати світу, щорічно - чемпіонати Європи та кубки, турніри, етапи, інші міжнародні змагання протягом року.

Стрільба кульова – один із видів стрілецького спорту, який характеризується стрільбою по мішені на різні дистанції залежно від зброї, яку використовують: пневматична – на 10 метрів, малокаліберна – на 50 метрів.

У цьому виді спорту змагання проводяться із пневматичної та малокаліберної спортивної зброї та поділяються на стрільбу з гвинтівки, пістолета та стрільби з гвинтівки по рухомій мішені.

Пара стрільба серед осіб з ураженням опорно-рухового апарату (УОРА), що досліджується в даній роботі, має такі ж види вправ (дисциплін), що включені до програм літніх Паралімпійських ігор, виключаючи «рухомі мішені» через нозологічні причини.

Стрільбу з гвинтівки серед осіб з УОРА поділяють на такі види: стрільбу з малокаліберної гвинтівки та стрільбу з пневматичної гвинтівки. Кожен із підвидів складається з елементів, зокрема зі стрільби з гвинтівки по мішені на відстані 50 м (у положенні стоячи, у положенні лежачи; у положенні з коліна).

Стрільбу з пневматичної гвинтівки на дистанції 10 м поділяють на стрільбу по мішені у положенні стоячи та стрільбу лежачи.

Стрільба з пістолету (пневматичного або малокаліберного) виконується у вправах стоячи на дистанціях: 10 м, 25 м, 50 м.

Стрільба кульова також входить до деяких видів спортивних багатоборств – пентатлону, біатлону.

Актуальність розглянутих питань визначається наявністю наряду і завдань Стратегії розвитку фізичної культури і спорту, зокрема розвитку видів спорту осіб з інвалідністю, включених до програм Паралімпійських і Дефлімпійських ігор, до яких віднесена пара стрільба кульова.

Стратегією передбачається створення умов та можливостей для підготовки спортсменів топ рівня; високоефективна система підготовки спортсменів, тренерів, менеджерів і функціонерів найвищого рівня; забезпечення підготовки та участі команд України у Паралімпійських та Дефлімпійських іграх, що є одним із пріоритетних напрямків державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

У дослідженнях численних авторів-науковців відзначається актуальність та необхідність розкриття низки невисвітлених проблем спортивної стрільби кульової, особливостей підготовки та вдосконалення спортсменів вищих категорій, зокрема з пара стрільби кульової.

Наразі особливе значення має спеціальна стрілецька підготовка військовослужбовців Збройних Сил України, Міністерства внутрішніх справ в умовах широкомасштабної агресії росії проти України.

Дослідження проводилися згідно з договором про співпрацю Національного університету «Одеська політехніка» з Одеською обласною дитячо-юнацькою школою стрільби (далі – ДЮСШ стрільби) серед спортсменів вищої спортивної майстерності з пара стрільби кульової, які мають ураження опорно-рухового апарату, рекордсменів світу 2024 року, переможців, призерів та учасників чемпіонатів Європи, світу та Паралімпійських ігор Токіо-2020, Париж-2024, заслужених майстрів спорту України Щетнік І. С., Ковальчука В. В., Дорошенка А. Ю.

Технологія спортивної підготовки штатної команди з пара стрільби кульової серед осіб з ураженням опорно-рухового апарату на базі ДЮСШ стрільби реалізується на основі багаторічного досвіду тренерсько-викладацького складу на чолі із заслуженим тренером України Виноградовою І.І. та відповідних наукових досліджень [1, 2, 3].

Мета спортивної підготовки – досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня спортивної майстерності, що характеризується найвищим проявом техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості в специфічній змагальній діяльності.

Основна мета спортсмена-стрільця – це досягнення влучності пострілів до центру мішені. Взагалі для здійснення пострілу особливих навичок не потрібно. Однак зовсім інша справа – виконати влучний постріл. У такому контексті необхідні не тільки технічні навички, але й теоретичні знання, здатність стрільця узгодити етапи, рухові дії та комплекс функціональних систем організму при прицілюванні та управлінні спусковим гачком.

Бріскін Ю. А. надає визначення влучного пострілу як результат узгоджених дій стрільця у точці прицілювання, обробки спускового гачка. Тобто, влучний постріл складається з двох етапів: «прицілювання» та «управління тригером» [1,2]. Спільну думку поділяють більшість авторів [3,4,5] стосовно ефективної техніки стрільби та етапів виконання влучного пострілу: стійка (тобто згуртоване положення стрільця в утриманні зброї), прицілювання та натиск на спусковий гачок, дихання та координація усіх цих етапів.

Виноградський Б. А. [3] досліджує систему «стрілець – зброя» як комплементарну складну систему, головною особливістю якої є спрямованість на реалізацію запрограмованої конкретної дії, що призводить до позитивного результату у вигляді «десятки» на моніторі електронної мішені.

Переходячи тут до фактору технічного забезпечення обладнання даного виду спорту, слід зауважити, що «ціль» може бути різних розмірів й знаходиться на різній дистанції від стрільця, рухатися, бути видимою стабільно продовж виконання вправи або періодично. Отже, всі зазначені фактори вимагають від атлета високої узгодженості дій, концентрації уваги, координації та самосвідомості у прицілюванні та своєчасної «обробки спускового гачка».

Стрімко зростаюча спортивна конкуренція у сучасній змагальній практиці призвела до того, що влучання у ціль визначається електронними пристроями з максимальною точністю до 0,05 мм, що характеризує необхідність стабілізації стійкого наведення зброї не тільки в районі прицілювання, але й у точці мішені,

де завершення натиску на спусковий гачок забезпечує достатні для відбору у фінали змагань результати пострілів у 10.5 – 10.9 очок.

Таким чином, виникає об'єктивна необхідність у вивченні та освоєнні методики тренувань із спеціальними електронними тренажерами для кульової стрільби, наприклад, SCATT, що дають можливість відстежити та проаналізувати основні параметри пострілу, його фази та циклічність. Швидкість руху точки прицілювання під час підготовки до фінальної фази точного пострілу характеризує ступінь стійкості та стабільності системи «стрілець-зброя-мішень». Чим менша швидкість коливань точки на комп'ютері, зафіксована датчиками у фазі утримання стійки, тим більша вірогідність високо результативного влучення пулі у мішень. Зібрані швидкісні параметри руху точки прицілювання у спортсменів національної збірної команди України становлять межі 9 - 25 мм /сек, а найкращі показники чемпіонів світу сягають 9 - 12 мм /сек. Складну координацію мікрорухів стрільця під час виконання повного циклу пострілу можна охарактеризувати як процес взаємозв'язку обробки спускового гачка із швидкістю наближення точки прицілювання до центру мішені. До складу тренажера SCATT входять: електронний блок; кабель живлення; інтерфейсний кабель; оптичний датчик із з'єднуючими його дозброї деталями; електронна мішень. SCATT дозволяє реєструвати процес прицілювання та аналізувати результат пострілу. Датчики реагують на відстані, їх габарити не заважають стрільцям, тож зберігаються умови контрольної стрільби. Фіксувалися параметри підйому зброї «входячи» у мішень при прицілюванні, час утримання в районі центру та цикл пострілу у цілому. Технологія підготовки стрільця у комплексі із технічними засобами що має високу ефективність та поєднує у собі елементи біомеханіки, фізіології, анатомії, кінезіології, сприяє подальшому розвитку теорії та методики стрілецького спорту [3,4].

Сучасні технологічні пристрої, такі як високочастотні сенсори, світло-звукові датчики виробництва компаній SIUS, OMEGA, які є основними партнерами олімпійських, паралімпійських та дефлімпійських змагань із стрільби кульової, механічні фіксатори та утримувачі ствола для фактичної перевірки його якості виготовлення та подальшого відбору у національних збірних командах країни – все це об'єктивно сприяє результатам пострілів з максимальним значенням у 10.9 очок (фактична точка центру мішені у її паперових аналогах та цифрових програмах SIUS, SCATT, Meyton Germany).

Отже, у процесі багаторічної навчально-тренувальної роботи протягом 3-5 років професійних тренувань [1,3] у стрільців вищих категорій міжнародного рівня продукується навичка особливо тонко відчувати та корегувати рухові дії на базі цілісної узгодженої діяльності системи «стрілець-зброя». З точки зору біомеханіки, анатомії, кінезіології організм стрільця пристосовується до:

1) значних статичних навантажень в утриманні зброї у сталому положенні відносно тривалий час (близько 20-25 секунд кожний підйом зброї й завмирання у районі мішені та майже 2 години загального часу виконання однієї вправи на змаганнях), що, зважаючи на динамічну природу людини, є неприродним та

важким завданням, для виконання якого необхідно мати високий рівень самоконтролю та психологічної витримки;

2) збереження гостроти зору та точності сприйняття прицільних пристроїв у процесі стрільби;

3) філігранним м'язовим відчуттям диференціювання для виключення можливих помилок при натисканні на спусковий гачок;

4) максимального пристосування до навколишніх подразників – напрацювання системи захисту від них, тобто система «стрілець-зброя» досягає високоточного пострілу в мішень з мінімальними енергетичними витратами організму.

Технологія спортивної підготовки з пара стрільби передбачає наступні етапи технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки:

1. Перспективне, поточне, оперативне планування [3,5].

Планування навчально-тренувальних занять та методів відпрацювання технічних елементів та навичок на тиждень, місяць та рік. Це визначає призначення, зміст, побудову та методику проведення навчально-тренувальних занять та його частин: підготовчої, основної та заключної. Планування мікроциклів: кількість і чергування занять із різними за часом і спрямованістю навантаження. Сполучення мікроциклів у мезоциклі. Чинники, що зумовлюють побудову тренування в річному циклі (етапи становлення спортивної форми, календар змагань). Завдання та зміст підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки.

2. Розробка перспективних планів підготовки команди та індивідуальних планів спортсменів та їх результатів. Визначення контрольних показників тренувальних і змагальних навантажень у різних структурних будовах тренувального процесу: сумарний обсяг роботи в годинах, кількість пострілів, відсоткове співвідношення обсягів роботи різної спрямованості. Зміст індивідуального спортивного щоденника стрільця для самоаналізу та обговорення з тренером подальшого вдосконалення спортсмена.

3. Забезпечення команди новітніми технічними засобами та обладнанням для комплексної професійної підготовки та конкурентоспроможної здатності на міжнародному рівні: спортивна зброя, патрони, кульки, спеціальне екіпірування, електронні пристрої фіксації пострілу (мішені), спеціальне обладнання для стрільців з інвалідністю (доступність до приміщень спортивної школи, візки, стільці та столи відповідно до індивідуальних фізичних особливостей та уражень опорно-рухового апарату).

4. Психологічні чинники, що обумовлюють ефективність тренувань, такі як: обговорення тренера з колективом спортсменів плану заняття на конкретний тренувальний день, постановка задачі (тип тренування: полегшена програма на результат або спеціальна підготовка, ускладнена програма для виявлення та усунення недоліків у роботі стрільця тощо).

5. Організація та проведення внутрішніх або тренувальних змагань, що визнані важливими етапами підготовки та контролю спортсменів міжнародного рівня. Враховується, що результати «домашніх стартів» – це показники, які

застосовують для оцінювання підготовленості стрільця (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) на різних етапах багаторічної підготовки. Аналіз результатів участі у змаганнях як інтегральний показник підготовленості впродовж року та загалом паралімпійського циклу від Паралімпіади Токіо-2020 до Парижу-2024.

6. Аналіз результатів медичного контролю та самоконтролю: об'єктивні (ЧСС, маса тіла, динамометрія, артеріальний тиск, дихання) та суб'єктивні показники (самопочуття, сон, апетит, працездатність, настрої).

Література:

1. Бріскін Ю. А. Вступ до теорії спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. вих. Львів: «Апріорі», 2008. 68 с.

2. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2006. 263 с.

3. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 168 с. ISBN 978-617-7336-72-2.

4. Калиніченко О. М., Лопатєв А. О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. № 2. ISSN 1993-7989. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/304295785.pdf>

5. О. Каліберда, І. Щетнік, І. Ткаленко. Особливості спортивної підготовки з кульової стрільби. Сучасні технології біомедичної інженерії : матеріали III міжнародної науково-технічної конференції 08-10 травня 2024 р. Нац. ун-т «Одеська політехніка» / за заг. ред. І. В. Прокоповича, Н. В. Манічевої [Електронний ресурс]. Вінниця: ВНТУ, 2024. (PDF, 298 с.) ISBN 978-617-8163-08-2 (PDF). С. 229-234. URL:

https://drive.google.com/file/d/1UaYopSBKke3sEvjUQhjn_h3M5lY2uWz1/view?usp=sharing

URL: <http://dspace.opu.ua/jspui/handle/123456789/14501>

АНАЛІЗ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНО-ТАНЦЮВАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ НА ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

Каналюк Н. О., Дразіна Є. В.

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

Анотація. У роботі розглянути питання важливих завдань професійної діяльності тренерів з спортивно-бальних танців, які полягають у здійсненні тренувального процесу у чіткої відповідності до теорії та методики спортивної