

**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

З. Клапчук В., Самошкін В., Тумілович Г. Диференцировані індивідуальні рекреаційно-оздоровчі режими в залежності від фізичного стану і медичних груп: новий методичний підхід і технологія побудови. Спортивний вісник Придніпров'я, 2014. №3. С. 164-166.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ковальова Т. М., Аллоярова А. А.

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

Анотація. У роботі обґрунтуванні найбільш ефективні засоби та методи розвитку гнучкості у дітей, які займаються гімнастикою на етапі початкової підготовки. З'ясовано вікові особливості дітей молодшого шкільного віку. Проаналізовано методику використання гімнастики у розвитку гнучкості дітей молодшого шкільного віку. Вивчено особливості методики розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики задля підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я.

Актуальність. У наші часи великою проблемою є фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку. Через різні світові ситуації все більша кількість дітей не розвивається нормально. Отже, у багатьох дітей з'являються проблеми зі здоров'ям, з поставою, ходою тощо. Саме тому ми розуміємо наскільки важливим є своєчасний розвиток фізичних якостей. Тема дослідження є актуальною, тому що в наш час відсоток дітей, які страждають на різні хвороби через ненормальний розвиток дуже великий, зокрема, через недостатній розвиток гнучкості. Практична значущість роботи полягає в можливості подальшого використання результатів дослідження у підготовці студентів закладів вищої освіти з фізичної культури та у практичній діяльності фахівців з фізичної культури і спорту з метою застосування у тренувальному процесі задля оздоровлення та підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Дуже важливою якістю, яка впливає на здоров'я людини та на спроможність виконання не тільки спортивних вправ та завдань, а й звичайних побутових справ є гнучкість, тому необхідно особливу увагу приділяти її розвитку. Гнучкість сприяє рівномірному розвитку людини, зокрема дитини, її гарній поставі і правильності виконання багатьох рухів, навіть у повсякденному житті. Гарним методом розвитку гнучкості є заняття гімнастикою.

Метою дослідження є вивчення особливості методики розвитку гнучкості у дітей молодшого шкільного віку засобами гімнастики задля підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості та покращення стану здоров'я.

У гімнастиці одним з основних напрямків навчально-тренувального процесу є вдосконалення методики розвитку гнучкості. Процес розвитку гнучкості здійснюється поступово, а також безперервно. Вправи на гнучкість потрібно використовувати у тренувальному процесі регулярно та у достатньому обсязі.

У період молодшого шкільного віку у дітей відбувається великий розвиток усіх аспектів та характеристик їхнього життя. У період 7-9 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які набувають у житті. Наскільки великий обсяг рухів вона освоїть у цей період, тим легшим буде засвоєння елементів технічної майстерності у вибраній спеціалізації. Період 6-10 років є оптимальним для формування основних локомоцій та координаційних механізмів, адже чим більше рухових навичок закладається в цьому віці, тим багатша і різноманітніша рухова активність людини та можливість пристосування її до умов життя. Також треба зазначити, що цей період є найбільш сприятливим для збільшення рухливості у всіх основних суглобах людини, тобто розтягнення та гімнастика, як засоби розвитку гнучкості, дадуть добрі результати [1].

Розвиток гнучкості загалом є дуже корисним, а для дітей молодшого шкільного віку розвиток гнучкості – це необхідність, адже він є важливою складовою фізичного виховання дитини, що сприяє загальному фізичному розвитку, поліпшенню координації рухів, запобіганню травм і формуванню правильної постави. Найбільш доцільними для цього є заняття з гімнастики, тож необхідно правильно підбирати засоби та методи, які будуть найбільше сприяти досягненню заданої мети. Таким чином, існує багато засобів та методів розвитку гнучкості, одним з яких є метод гімнастичних вправ.

Вправи на гнучкість розглядаються багатьма фахівцями як один з важливих засобів оздоровлення, формування правильної постави та гармонійного фізичного розвитку, адже будь-який рух людини проводиться завдяки рухливості у суглобах. У деяких суглобах – плечовому, тазостегновому – людина має велику рухливість, в інших – колінному, променево-зап'ястковому – амплітуда рухів обмежена формою суглоба та зв'язковим апаратом [3]. Тому при заняттях на розвиток гнучкості важливо дотримуватися правильної техніки виконання вправ і варіантів її удосконалення, особливо це стосується занять з дітьми молодшого шкільного віку.

Саме у молодшому шкільному віці спостерігаються значні передумови розвитку гнучкості, оскільки суглоби дітей цього віку дуже рухливі, зв'язковий апарат еластичний, а скелет містить велику кількість хрящової тканини. Враховуючи це, буде доцільним застосування ефективних вправ, які будуть сприяти розвитку гнучкості у дитини, таких як розтяжка м'язів ніг, спини, плечей, вправи на розтягування грудних м'язів, нахили уперед та назад, різні варіанти шпагатів, вправи на розтягування рук та зап'ястків тощо. Крім того, необхідно враховувати також і психічні особливості дітей цієї вікової категорії, адже нерозуміння того, як виконувати ту чи іншу вправу, монотонність її виконання, а також неправильна побудова заняття, можуть привести до того, що дитина швидко втомиться або втратить увагу і, взагалі, можуть сприяти втраті інтересу до тренувань [2].

Для дітей цієї вікової категорії буде доцільним підбирати яскраві та цікаві вправи, краще за все ті, які можливо виконувати у ігровій формі для того, щоб підвищити їх зацікавленість у тренуванні. Ефективнішим рішенням для розвитку асоціативного уявлення дитини буде використання цікавих назв для вправ, які тим чи іншим чином пов'язані із самою вправою, адже учням буде легше розуміти зміст та техніку виконання вправи. Краще за все використовувати назви предметів або тварин, які кожен день фігурують у житті дитини цього віку або мають яскравий образ у голові учня. Використання яскравих образних порівнянь сприяє розвитку уваги, мислення, уяви, а також полегшує процес освоєння і запам'ятовування вправ та підвищує емоційний фон занять.

Існує велика кількість вправ гімнастики для дітей з цікавими назвами для підтримання зацікавленості учнів на занятті та вибудовування асоціативних рядів у дитини: місток, кобра, метелик, колечко, кішка-корівка, кошик готування піци, жабенятко, дельфін та ін. Крім того, з психологічної точки зору, не менш важливою у цьому віці є мотивація дітей до занять, тому необхідно під час заняття підтримувати дітей, хвалити їх навіть за незначні результати, а після проведення відкритих занять та показових виступів, на думку досвідчених фахівців, можна заохочувати маленькими презентами, що буде стимулювати дитину продовжувати заняття та прагнути до нових досягнень [4].

Висновки. Молодший шкільний вік є дуже сприятливим для розвитку гнучкості у дітей, адже суглоби у цьому віці дуже рухливі, а м'язи м'які, тому виконання гімнастичних вправ для розвитку гнучкості потребує щільної уваги і обережності. Під час занять слід застосовувати диференційований підхід щодо обрання вправи, аналізуючи рівень кожного дитини та адекватно усвідомлюючи можливості учнів.

Отже, правильна техніка виконання вправ на розвиток гнучкості, застосування варіантів її удосконалення з врахуванням індивідуальних можливостей кожного учня, є необхідною умовою при заняттях з дітьми цієї вікової категорії.

Література:

1. Гуринець Р. В. Методика розвитку гнучкості у школярів. Методичні рекомендації. Бахмач, Бахмацький ліцей №1, 2023. 34 с.
2. Корягін В. М. , Линець М. М. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Львів: ЛНМУ ім. Данили Галицького, 2019. 20 с.
3. Потапенко І. Г. Роль гнучкості у фізичному розвитку дітей. Харків : Основа, 2018. 190 с.
4. Руденко Ю. В. Гімнастичні вправи для дітей: поради батькам та вчителям Миколаїв : Миколаївська друкарня, 2020. 155 с.
5. Тригубенко О. М. Фізична культура дітей молодшого шкільного віку: основи гнучкості. Херсон : Вид-во ХДУ, 2021. 210 с.