

**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
C916

*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

процесі реабілітації учасників та ветеранів бойових дій. Зміна вихідного положення дає можливість посилити, або зменшити навантаження по відношенню до ураженої системи організму (можна полегшувати або ускладнювати техніку виконання, умови виконання різних вправ, варіювати, як загальне так і спеціальне навантаження під час заняття з ЛГ).

Література:

1. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. Харків: Вид-во Бровін О. В., 2010. 202с.
2. Воропаєв Д. С., Єжова О. О. Основи фізичної реабілітації (загальна характеристика засобів фізичної реабілітації): навч. посіб. Суми: Сумський державний університет, 2019. 72 с.
3. Касинець С. С. Медико-соціальні аспекти експертизи учасників бойових дій в Полтавській області / Голованова І. А., Паламарчук Д. В., Дорошенко О. О., 2017. 163 с.
4. Свістельник І. Фізіотерапія / Фізична реабілітація : анот. бібліогр. покажч. друк. та електрон. видань трьома мовами. Київ : Кондор, 2012. 1162 с.
5. Сокрут В. М. Методичні рекомендації для викладачів на медичному факультеті з дисципліни «Медична реабілітація». Лиман, 2018. 64 с.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Мерзляков А. О., Дразіна Є. В.

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

Анотація. У статті розглядається особливості виховання загальних та спеціальних силових здібностей скелелазів початківців. Встановлено, що ефективними вправами для розвитку силових здібностей скелелазів є опанування базовими навичками стрибків на зачіпку, лазіння по траверсу або болдерам, які складаються з великих зачіпок і невеликих за розміром перехватів. Рациональний розподіл навантаження допомагає економити сили, виконувати більш тривалі та складні маршрути.

Актуальність. Скелелазіння – це вид спорту у якому спортсмени мають володіти значною витривалістю та силою. Під час тренувань у скелелазів включаються у роботу всі основні групи м'язів, розвивається координація, орієнтація в просторі. Це все допомагає спортсмену винаходити оптимальні рішення, розробляти стратегію лазіння, що сприяє подоланню складних трас. Також, скелелазіння імітує реальні ситуації, коли за швидкий час треба розрахувати як використати свої сили і кожен рух має бути зваженим рішенням

прийнятим під тиском певної ситуації, що підтримує загальне фізичне та ментальне здоров'я як у дітей так і у дорослих.

Тренування зі скелелазіння загартовують спортсмена і можуть врятувати життя під час критичної ситуації, що набуває особу актуальність в умовах сьогодення, коли становляться критично важливі навички виконання військово-спортивних вправ.

Мета роботи: дослідження особливостей розвитку силових здібностей якостей скелелазів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Скелелазіння – це ефективний засіб виховання фізичних, моральних та вольових якостей, таких як самоконтроль, самостійність, наполегливість, мужність, винахідливість [2]. Його задача полягає в підйомі на скелю або штучній стіні що імітує гірську поверхню за допомогою власних сил та технічних навичок. Від спортсмена скелелазу вимагається гарна фізична підготовка, координація рухів, стратегічне мислення. Скелелазіння може бути як спортивною дисципліною, в якій спортсмени змагаються у швидкості або складності підйому, так і формою активного відпочинку.

У працях вітчизняних науковців [1] зазначено, що існують різні прояви сили: абсолютна сила, відносна сила, вибухова сила, швидкісна сила та силова витривалість. Для скелелазів потрібно розвивати всі прояви якості сили. Силова витривалість відіграє важливу роль в скелелазінні, так як скелелазу постійно стикаються з довготривалими зусиллями на скелі, де спортсмен піддається постійним навантаженням на м'язи верхнього плечового поясу, тулуба, нижніх та верхніх кінцівок, пальців кистей рук, що потрібно для роботи у тому числі з маленькими зачіпками «мізерами» або на складних трасах де потрібне утримання невеликих поверхонь. Вибухова сила важлива при виконанні стрибків на зачіпку «джамп» – коли спортсмен стрибає або різко переміщується від однієї зачіпки до іншої. У таких випадках м'язи рук, ніг і тулуба мають бути розвинені у сенсі вибухової та швидкісної сили, щоб забезпечити достатній імпульс для досягнення нової точки опори.

Ерік Хорста у своїй праці "Training for Climbing" (Навчання скелелазінню) [2] наголошує, що недостатньо займатись тільки розвитком сили пальців та тренуванням техніки лазіння, скелелазам потрібно розвивати загальну фізичну підготовку, збалансованість рухів, виконувати складно-координаційні рухи навіть у стані втоми, виконувати лазіння тривалий час. Також, у цій праці наголошується на важливості тренування гнучкості, яка є незамінною для покращення техніки лазіння та підготовки суглобів та м'язів до виконання спеціальних вправ та зниження ризиків травм.

Важливим аспектом в тренуванні скелелазів початківців є підтримка мотивації спортсмена під час тренувань. Багато початківців стикаються з обмеженням вибору траси скелелазіння, через погану фізичну підготовку. Тому, потрібно проводити роз'яснювальну роботу про доцільність лазіння по трасам легких рівнів складності, траверсу або болдерів, які складаються з великих зачіпок і невеликих за розміром перехватів. Після опанування базових навичок

рекомендується переходити на більш складні траси, де вже будуть менші зачіпки або траси та складніші за технікою перехвати між зачіпками [3].

Вправи скелелазів на початковому етапі тренувань спрямовані на розвиток сили, витривалості та координації. Тренування верхнього плечового поясу та нижніх кінцівок містить: вправи з обтяженням власною вагою, виси на перекладені, підтягування на перекладені за допомогою еспандера, згинання та розгинання рук в упорі лежачі та стоячі, планка, присідання, випади, біг по сходах.

Розвиток техніки лазіння скелелазів початківці здійснюють за допомогою виконання вправ лазіння по стіні з ухилом 0 градусів по великим зачіпкам, що дозволяє зосередитись на розвитку основ техніки роботи ніг, вміння контролювати позицію тіла та переміщувати центр ваги. Лазіння по великим зачіпкам знижує навантаження на руки, що дозволяє лізти без зайвого фізичного напруження. Основною задачею початкового етапу тренувального процесу є навчити спортсмена переносити навантаження при лазінні з рук на ноги з правильним розподілом навантаження, що допомагає економити сили, виконувати більш тривалі та складні маршрути.

Отже, силова підготовка скелелазів на початковому етапі тренувального процесу має особливе значення. Завдяки силовим якостям спортсмена відбувається формування основних навичок скелелазів і подальший розвиток і вдосконалення майстерності у цьому виді спортивної діяльності.

Література:

1. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2007. 583 с.
2. Меліхова Т. М. Скелелазіння як один із напрямів масового спорту. Гімнастика і сучасний фітнес. 2017. С.140-142.
3. Eric J. Hörst, Training for Climbing: The Definitive Guide to Improving Your Performance (How To Climb Series), 3rd ed. Guilford: Falcon Guides, 2016, 352 pp.

ДО ПИТАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Начинова О. В.

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

Анотація. В статті розглядаються шляхи підвищення якості професійної освіти майбутніх учителів фізичної культури. Доводиться пріоритетність аудиторної моделі в формуванні особистісної культури здобувача, як передумови професійного зростання.

Актуальність. Сьогодні суспільство стоїть перед необхідністю перегляду і