

**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

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

досягнення успіхів у спорті. Для формування мотиваційного ставлення до спорту необхідно враховувати багато психолого-педагогічних умов: бажання та фізичну можливість студентів до зайняття певним видом спорту, професійні поради викладача з харчування та коригування ваги, які приносять видимий результат і тим самим стимулюють студентів на досягнення власної мети. Заняття фізичними вправами, що постійно повторюються, з поступово збільшуються навантаженнями більшою мірою стають потребою студентів [2].

Висновки. Отже, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання молоді є значущими у суспільстві, оскільки фізична культура одна із головних чинників психологічного та фізичного розвитку. Фізична культура формує інтереси та мотиви у веденні здорового способу життя, що є невід'ємним фактором у досягненні цілей у майбутній професійній діяльності молодих фахівців.

Література:

1. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Ужгород : УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
2. Литвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентській молоді // Педагогіка. Наукові праці. 2013. Вип. 146, Том 158. С. 42-46.
3. Лелека В. М. Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійна підготовка студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014. Вип. 118 (2). С. 138-140.
4. Теорія та методика фізичного виховання / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 2. Київ: Олімпійська література, 2003. 391 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Тодорова В. Г., Бундзяк С. А.

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

Анотація. Формування рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, є важливим аспектом їхньої фізичної підготовки. Використання класичної хореографії у навчальному процесі дозволяє не тільки покращити фізичні показники, але й сприяє розвитку естетичної культури, дисципліни та координації рухів. Дослідження акцентує увагу на позитивному впливі хореографії на формування рівноваги у дівчат, які займаються у групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки.

Класична хореографія є важливим аспектом у розвитку рівноваги, оскільки вона активізує роботу аналізаторів: зорового, рухового та вестибулярного [2]. Вправи на баланс і підтримку позицій у класичній хореографії дозволяють суттєво підвищити статичну рівновагу, зокрема під час утримання складних елементів у стійках і обертах [5]. Це особливо важливо для дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, оскільки вони можуть адаптувати елементи хореографії для покращення координації та контролю рухів, що, в свою чергу, знижує ризик втрати рівноваги під час виконання динамічних вправ [4].

У моєму дослідженні акцентується увага на групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки, де рівновага є критично важливою для успішного освоєння технічних елементів. Методика розвитку рівноваги через класичну хореографію включає використання таких вправ, як батмани, пліє та ронд де жамб, які допомагають зміцнити м'язовий корсет і вдосконалити вміння зберігати стійкість у складних положеннях. Доведено, що поєднання класичних хореографічних елементів із тренуваннями на нестабільній поверхні, як, наприклад, BOSU, дозволяє досягнути кращих результатів у розвитку рівноваги [4; 5].

Класична хореографія не лише покращує фізичні показники, але й формує психологічну готовність дівчат до виконання складних елементів, сприяючи загальному естетичному вихованню. Заняття класичною хореографією забезпечують можливість розвитку координаційних здібностей, які є ключовими для досягнення успіху в аеробній гімнастиці. Ці здібності, в свою чергу, включають здатність до підтримання рівноваги в статичних та динамічних положеннях, що має важливе значення для виконання вправ у ритмі музики та з правильними переходами.

Виконання класичних елементів також сприяє розвитку відчуття простору та часу, що надзвичайно важливо для дівчат, які прагнуть досягти високих результатів у своїх виступах. Формування естетичного смаку через хореографічні елементи підвищує загальний рівень підготовки спортсменок, адже естетична складова значною мірою впливає на оцінювання їхньої роботи на змаганнях. Таким чином, класична хореографія виступає не лише засобом фізичної підготовки, але й важливим елементом у формуванні естетичних та психологічних аспектів, необхідних для успішної діяльності в аеробній гімнастиці.

Мета роботи – удосконалення формування рівноваги у дівчат середнього шкільного віку засобами класичної хореографії.

Об'єкт дослідження – навчально- тренувальний процес у групі початкової базової підготовки зі спортивної аеробіки.

Предмет дослідження – методика застосування класичної хореографії для виховання рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою.

Гіпотеза дослідження – застосування елементів класичної хореографії в навчальному процесі сприяє ефективному формуванню рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою, і покращує їх фізичну та естетичну підготовку.

Завдання роботи:

1. Охарактеризувати класичну хореографію як засіб розвитку рівноваги.
2. Визначити основні методики використання класичної хореографії в заняттях аеробною гімнастикою.

3. Розробити та експериментально перевірити програму занять, спрямовану на розвиток рівноваги у дівчат через класичну хореографію.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці методики, що використовує елементи класичної хореографії для формування та розвитку рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою.

Практична значущість полягає в розробці рекомендацій щодо застосування класичної хореографії в навчальному процесі допоможуть підвищити ефективність формування рівноваги та естетичної культури у дівчат середнього шкільного віку. Ця методика може бути впроваджена в загальноосвітніх школах, танцювальних колективах та інших закладах освіти.

Висновки. Таким чином, класична хореографія є важливим інструментом у формуванні рівноваги у дівчат, які займаються аеробною гімнастикою. Вона сприяє розвитку фізичних, естетичних та психологічних аспектів, що є критично важливими для їхньої загальної підготовки. Результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої методики.

Література:

1. Мовчан, К. О. Загальна характеристика аеробіки як виду рухової активності. Фізичне виховання та спорт в закладах освіти. 2023. С. 115.

2. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі: підр. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2014. Кн. 1. 496 с.

3. Ротерс Т. Т. Музично-ритмічні вправи як засіб естетичного виховання. Львів: Місцева література. 2006.

4. Бундзяк С. А., Тодорова В. Г. Вдосконалення відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). 2020. С. 134-140.

5. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складно координаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015. №5. С. 119-124.