



**Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна
академія ім. Тараса Шевченка**



Луцький національний технічний університет

**Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної
конференції**

**Медико-біологічні проблеми
фізичного виховання різних груп
населення**

24-25 листопада 2022 року

Кременець – Луцьк 2022

УДК 376:57.02:796:615.825.1(477)

М42

Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали VIII наук. практ. конф. (24-25 листопада 2022 року) / ред. В. В. Чижик, В. А. Голуб. Кременець – Луцьк 2022. 120 с.

Збірник розкриває актуальні фізіологічні, медичні та психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання та спорту у різних типах навчальних закладів.. Розглянуто окремі аспекти фізичної терапії, ерготерапії, фізичної реабілітації різних груп населення.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

*Видається за рішенням кафедри теорії та методики фізичного виховання
Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім. Тараса Шевченка
(протокол № 7 від 25 листопада 2022 року)*

© Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія
ім. Тараса Шевченка, 2022

«ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА» - ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».....	37
В.Д.ЄдНАК, Г.М.ЄдНАК	
ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	40
І. Я. ІВАНЮК	
РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ДІАГНОЗОМ ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЗА ДОПОМОГОЮ КІНЕЗІОТЕРАПІЇ.....	43
І. О. КАЛЕНІКОВ	
ТЕРАПЕВТИЧНІ ВПРАВИ З ФІТБОЛУ ДЛЯ ВАГІТНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	44
О.О.КРУТЧЕНКО	
ПРОБЛЕМА ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ.....	46
М. В. БОЖИК, Г. О. ЛАПХАН	
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	51
В.М. Кульчицький, Р.І. Станкевич	
НЕТРАДИЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ПЛОСКОСТОПОСТІ У ПЕРШОКЛАСНИКІВ	53
Г.З. ЛАВРІН, Т.В. КУЧЕР, Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА, О.С. ІЛЬЧЕНКО	
ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	58
Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА, А.Т. АНТОНЮК, В.Ю. СПОДАНЧУК	
ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У РІЗНИХ РЕЖИМАХ ЕНЕРГЕТИЧНОГО МЕТАБОЛІЗМУ	61
В.С.Лизогуб, В.В Шпанюк, Л.А Нечипоренко., В.О Пустовалов	
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ДОЗУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ФУТБОЛУ. ІНТЕНСИВНІСТЬ, ТРИВАЛІСТЬ, ЧАСТОТА І ОБ'ЄМ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....	62
С. М. ЛОПОХА	

2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді./ Т.Ю Круцевич, М.І Вороужов, Г.В.Безверхня. Київ. Олімп.літ. 2011. 224 с.

3. Сергієнко Л.П. Спортивна морфологія. Теорія і практичні аспекти. Київ. КНТ. 20010. 776 с.

4. Чижик В.В. Спортивна фізіологія : навч. Посіб. для студентів. Луцьк : ПВД «Твердиня», 2011. 38 - 42 с.

«ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА» - ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА».

В.Д.Єднак, Г.М.Єднак

ednak@ukr.net, galinaednak@ukr.net

**Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка,
м.Тернопіль**

**Тернопільський обласний комунальний інститут післядипломної
педагогічної освіти, м.Тернопіль**

Актуальність. Умови сучасного життя, зростаючий обсяг інформації вимагають, щоб школа готувала учнів, які уміють самостійно здобувати знання, виділяти головне, швидко орієнтуватися в конкретній ситуації. Реформування системи освіти в Україні має глобальний характер. На даний час, пріоритетними напрямками освітньої діяльності є:

- продовження реформи загальної середньої освіти відповідно до Концепції «Нова українська школа»,
- організація освітнього процесу після вимушеного переривання його звичного перебігу, викликаного спочатку тривалими карантинами, потім – військовою агресією російської федерації на території нашої держави;
- організація навчальної діяльності здобувачів освіти в умовах поєднання різних форм організації освітнього процесу;
- посилення національно-патріотичного виховання, формування громадянської позиції, просвіти з питань особистої безпеки.

Із вересня 2022 року в усіх школах України запроваджено навчання у 5-х класах за моделлю Нової української школи (НУШ). Одне з нововведень НУШ – модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти [1]

Мета, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура» для 5-6 класів НУШ регламентовані Модельною навчальною програмою, яка розроблена на основі Держстандарту та має гриф «Рекомендовано

Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752. Її основне завдання – не здійснювати спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості.

Модельна навчальна програма реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння школярів засобами фізичного виховання. Вона побудована за модульною системою та містить: інваріантний (обов'язковий) модуль: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка; і 60 варіативних модулів [2].

Серед вимог програми до варіативного модуля є забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. В повній мірі цим вимогам відповідає модуль «Дитяча легка атлетика». В його основу закладено зміст програми «Kids' Athletics», яка розроблена Всесвітньої легкоатлетичною асоціацією (WA). [3]

Мета дослідження: визначити особливості впровадження модуля «Дитяча легка атлетика» в НУШ.

Методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація існуючих наукових даних та власного досвіду роботи.

Результати дослідження. Легка атлетика є одним з найдоступніших і зрозумілих видів спорту та відіграє провідну роль у формуванні всебічно розвинених і здорових дітей. У 2005 IAAF (з 2019 року WA), з метою популяризації занять легкою атлетикою серед найменших дітей, маючи на увазі кінцеву мету – зробити легку атлетику видом спорту номер один в закладах освіти, було ініційовано і розроблено нову концепцію виду спорту, найбільш адаптовану для дитячого сприйняття. Програма була названа «Kids' Athletics IAAF» і була реалізована в 134 федераціях та охопила, за оцінками, сукупну аудиторію понад 13 мільйонів дітей. [4]

Програма «Дитяча легка атлетика» – одна з найбільших для масового розвитку у світі спорту. Вона запропонувала свіжий та сучасний погляд на легку атлетику для дітей та молоді. Особливістю даної програми є те, що:

- змагаються тільки команди. Програма розрахована на три вікових рівня: 1 – 4-7 років; 2 – рівень 8-11 років; 3 – 12-14 років. (співвідношення хлопців і дівчат приблизно однакове);
- змагання обов'язково проходять у формі багатоборства;
- використовується спеціальний інвентар (снаряди легші, безпечніші і адаптовані під дітей);

- заняття можуть відбуватись практично в будь-якому громадському місці: парку відпочинку, торговому центрі, пішохідній зоні, дитячому майданчику у дворі, тощо.

Проаналізувавши результати впровадження даної програми її було оновлено і презентовано у грудні 2021 року. Оновлена Kids' Athletics включає ряд нових ідей для розвитку основних рухових навичок і вдосконалення специфічних вмінь для легкої атлетики, запропоновано свіжий та сучасний погляд на легку атлетику для дітей та молоді.

У новому проєкті Всесвітня легкоатлетична асоціація має такі цілі:

- пропаганда здорового способу життя та фізичної активності;
- залучення до занять спортом на постійній основі;
- забезпечення умов для потенційних чемпіонів.

На основі Kids' Athletics, WA прагне створити глобальний рух, який поставить дітей та молодь на чолі легкої атлетики, а легку атлетику – в основу здоров'я та фізичної активності. Програма розрахована для:

- учасників – дітей віком від 4 до 14 років;
- фахівців – усіх тренерів, вчителів та інших фахівців, у якій області вони б не працювали, які беруть участь у розвитку та становленні легкої атлетики.

Оновлена програма Kids' Athletics містить методичні матеріали, що полегшують процес її впровадження [4]:

- Перші кроки: посібник з проведення змагань та організації командної роботи з легкої атлетики;
- паспорт: друкований буклет для дітей, у якому можна відстежувати прогрес та результати;
- картки з описом рухів;
- практичні картки з вправами;
- промоматеріали, фільми;
- промокомпанії;
- посібники Kids' Athletics: методичні рекомендації для практичних занять;
- методичні рекомендації для проведення тренувальних занять.

Висновок. Використання досвіду впровадження програми Kids' Athletics та методичних матеріалів, що пропонуються Всесвітньою легкоатлетичною асоціацією, для реалізації варіативного модуля НУШ «Дитяча легка атлетика» дозволить покращити його методичну складову та сприятиме забезпеченню

наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання.

Список використаних джерел

1. <https://mon.gov.ua/ua/news/metodichni-rekomendaciyi-shodo-organizaciyi-osvitnogo-procesu-v-shkolah-u-20222023-navchalnomu-roci>
2. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>
3. Єднак В.Д. «Дитяча легка атлетика» - інноваційний проект розвитку масового спорту. / Молода спортивна наука України // Збірник тез доповідей. / за заг.ред. Є.Пристапи. Вип. 21: у 4-х томах – Львів: ЛДУФК, 2017. С. 13
4. <https://worldathletics.org/news/news/kids-athletics-introduction>

ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ

І. Я. Іванюк

innaiv.088@gmail.com

Луцького інституту розвитку людини

Фахова діяльність вчителів інклюзивного закладу освіти супроводжується психоемоційним навантаженням, потребою адекватно реагувати на професійні труднощі, має чіткі етичні вимоги і норми, що актуалізує потребу в управлінні своїм емоційним станом, усвідомленні особливостей свого впливу на суб'єктів педагогічної взаємодії, необхідності проявляти емпатію, рефлексувати. Професійна підготовка фахівців зі спеціальної освіти повинна включати емоційно-етичну компетентність, яка передбачає здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами та здатність конструктивно та безпечно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу.

Науковці розглядають емоційну компетентність як групу здібностей до саморегуляції та регуляції інтерперсональних взаємин через розуміння власних емоцій і емоцій оточуючих. Конструкт емоційної компетентності складається з чотирьох базових компонентів, до яких належать саморегуляція (як уміння визначати джерело і причину виникнення емоцій, її призначення і можливі наслідки розвитку, міру її корисності у конкретній ситуації; функції – контроль імпульсів і управління емоціями, вираження емоцій, блокування негативних емоційних станів), регуляція взаємин (як уміння визначати