

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ



ЛУЦЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



INSTYTUT
ROZWOJU
SPORTU
I EDUKACJI



«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В МІЖНАРОДНИЙ ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 року), присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Запоріжжя-Мелітополь – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
INSTYTUT ROZWOJU SPORTU I EDUKACJI (ПОЛЬЩА)
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ПОДАТКОВИЙ ІНСТИТУТ

**«ІНТЕГРАЦІЯ УКРАЇНСЬКИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В МІЖНАРОДНИЙ
ПРОСТІР: РЕГІОНАЛЬНИЙ АСПЕКТ»**

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю,
присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені
Богдана Хмельницького
(м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 р.)

М 34 Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (м. Запоріжжя, 21 квітня 2023 р.) / Уклад.: Л.І. Полякова, А.М. Крилова, С.В. Гришко, Ю.Ю. Козар, О.В. Непша, А.А. Проценко, Т.Є. Христова. Запоріжжя: ФОП Однорог Т.В., 2023. 283 с.

В збірнику представлені матеріали доповідей учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю «Інтеграція українських наукових досліджень в міжнародний простір: регіональний аспект», присвяченої 100-річчю Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, яка проходила в режимі онлайн 21 квітня 2023 року. На конференції обговорювалися сучасні виклики щодо перспектив співпраці вітчизняних науковців із міжнародною науковою спільнотою у галузі права, історії, географії та туризму, а також фізичної культури, спорту та здоров'я людини.

Матеріали збірника тез сформовані за тематичні напрямками роботи конференції: 1. Історичні студії; 2. Міжнародне право в контексті геополітичних змін сьогодення; 3. Суверенітет держави: теорія сучасного етапу у воєнний та післявоєнний час. 4. Актуальні напрями сучасних географічних досліджень: теорія, методика, практика. 5. Туризм і рекреація: проблеми, виклики, перспективи. 6. Сучасні тренди фізичної культури, спорту та здоров'я людини.

Автори опублікованих матеріалів несуть повну відповідальність за підбір, точність наведених фактів, цитат, статистичних даних, галузевої термінології, наявність плагіату, імен власних та інших відомостей.

ISBN 978-617-7823-71-0

© Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького, 2023

© Автори статей, 2023

Савчук С.А., Коваль О.С., Фоменко Д.М. Обговорення результатів педагогічного експерименту щодо змісту та структури організаційно-методичних основ занять легкою атлетикою студентів у позанавчальний час	240
Савчук С.А., Кондратюк А.В. Аналіз використання фітнес-технологій у процесі загальної фізичної підготовки баскетболісток	242
Савчук С.А., Мельник О.В., Мазурик Н.О. Аналіз показників змагальної діяльності футболістів-старшокласників.....	244
Савчук С.А., Найдюк О.Е. Взаємозв'язок типологічних властивостей людини та фізкультурно-спортивної діяльності.....	247
Савчук С.А., Яцюк О.В., Борсук П.Є. Відбір та спортивна орієнтація в системі багаторічної підготовки.....	248
Саклінська Л.В., Проценко А.А., Кириєнко О.Г. Організація спортивно-масової роботи в умовах воєнного часу	250
Сірман О.В., Боровець О.В. Реабілітаційні технології у спорті	252
Сивохоп Е.М. Ефективність взаємомасажу як засобу фізичної рекреації студентів факультетів фізичного виховання.....	253
Сніжко Ю.А. Аквааеробіка та її вплив на організм людини.....	255
Сопотницька О.В. Впровадження тренінгу на уроках фізичної культури нової української школи	257
Суханова Г.П., Непша О.В. Особливості методики занять з фізичного виховання спеціальної медичної групи зі студентами із захворюваннями серцево-судинної системи	259
Суханова Г.П., Непша Я.Ю. Форми і зміст самостійних занять фізичними вправами студентів спеціальної медичної групи.....	261
Христова Т.Є., Андросенко М.О., Андросенко К.С. Моніторинг фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку в процесі занять волейболом	263
Христова Т.Є., Венгелайтес І.О. Сучасні вектори фізичної та технічної підготовки футболістів-початківців.....	265
Христова Т.Є., Конікова Н.О. Магістральні лінії використання рухливих ігор у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку	267
Цибульська В.В., Кругова Ю.М. Вплив занять оздоровчої аеробіки на фізичний розвиток підлітків	269
Цибульська В.В., Попович М.Ю. Вплив занять спортом на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей шкільного віку	270
Цибульська В.В., Сердюк О.В. Вплив плавання на фізичний стан молодших школярів.....	272
Цибульська В.В., Чебанов Н.Р. Особистісні якості спортсмена як фактори ефективності діяльності змагань.....	273
Цибульська В.В., Четверик В.М. Характеристика засобів і методів підготовки воротарів	275
Цибульська В.В., Щербіна В.О., Сіденко Є.В., Пенізева Х.О. Основні вимоги до уроку фізичної культури на сучасному етапі шкільного фізичного виховання	277
Файдевич В.В. Аналіз ефективної ігрової діяльності чоловічої команди ЛНТУ з баскетболу.....	278
Чоботько І.І. Роль спеціальної фізичної підготовки на формування професійної компетенції майбутніх фахівців з правоохоронної діяльності.....	280

Аквастеп – комплекс вправ, які виконуються на степ-платформі, закріпленій на дні басейну.

Аквастретчинг – спеціалізовані вправи для розвитку гнучкості та збільшення амплітуди рухів у суглобах. Гідро релаксація – вправи на розслаблення [3].

Чисельні дослідження свідчать про великий інтерес до даного виду оздоровчої рухової активності та про досить позитивний вплив на фізичну підготовленість, покращення рівня здоров'я різних верств населення, і студентської молоді зокрема. Можливості ефективного впровадження даного виду в процес фізичного виховання підтверджуються за умови дотримання важливих рекомендацій, а також за наявності необхідної бази та інвентаря.

Вчені пропонують фізичні вправи з аквааеробіки використовувати в рамках загальної фізичної підготовки для покращення основних фізичних якостей, які є найбільш важливими для обраного виду спорту (плавання) (сила, витривалість, гнучкість, координація). При плануванні кожного заняття з аквааеробіки враховували думку провідних фахівців у галузі фізичного виховання і спорту відносно того, що в рамках одного заняття можливим є використання засобів, які спрямовані на розвиток не більше двох фізичних якостей. Було запропоновано в рамках одного заняття використовувати наступні поєднання: вправи на координацію та силу; вправи на силу та гнучкість; вправи на розвиток виключно витривалості, сили, швидко-силових здібностей [1].

Незважаючи на доступну інформацію про позитивні моменти різних видів аквафітнесу у дослідженнях відсутні чітко прописані засоби та методи окремих видів аквафітнесу. Більшість вправ описуються дуже загальною. Перспективами дослідження є конкретизація різних видів фітнес аеробіки для ефективного впровадження у процес оздоровлення організму людини.

Список використаних джерел

1. Білецька В. В. Впровадження занять з аеробіки в навчальну програму з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник. Придніпров'я*. 2010. (№ 2). С. 124–126.

2. Давиденко О. В. Основи програмування занять аеробікою в процесі фізичного виховання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт*. 2011. (№86). С. 66–70.

3. Школа О. М., Журавльова І. Теорія та методика навчання: аеробіка: навч.-метод. посіб. ФОП Бровін О. В., 2015. 295 с.

4. Школа О.М., Осіпцов А.В. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навч. посіб. Харків, 2017. 217 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

к.пед.н., доцент Сопотницька О.В.

*Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

В умовах розбудови українського суспільства значну роль відіграє фізична культура, яка є невід'ємним складником загальнолюдської культури, одним із визначальних факторів національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я дітей – основна мета суспільства, бо саме діти визначають майбутній добробут країни, подальший економічний, духовний та науковий розвиток, рівень життя, культури. Нація, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання.

Реалії Нової української школи потребують розроблення, апробації та впровадження нових сучасних підходів до організації процесу фізичного виховання учнів, які мають бути яскравими, цікавими та проводитись із застосуванням сучасних інноваційних технологій. Нова українська школа потребує такої організації діяльності, яка забезпечила б розвиток

всебічно розвиненої, активної, творчої, успішної дитини, відповідального громадянина й патріота, здатного до інновацій [2].

Розвиток та оновлення змісту процесу фізичного виховання в освітніх закладах завжди привертає увагу фахівців різного профілю, науковців та вчителів-практиків. Основною формою фізичного виховання в школі є урок фізичної культури, і він, останнім часом зазнає певних організаційно - методичних змін, пов'язаних зі стереотипами навчання, впровадженням інклюзивного навчання, розвитком сфери спортивного інвентарю та обладнання, залежністю дітей від гаджетів, що позначається на їхньому здоров'ї. Використання сучасних технологій є ефективним чинником удосконалення навчального процесу з фізичного виховання в закладі освіти. Освітні технології, що застосовуються на уроках фізкультури, доволі різноманітні: ігрові, інтерактивні, тренінгові, інформаційно-комунікаційні, дослідницькі, фітнес, технології створення ситуації успіху, проблемного навчання, особистісно орієнтованого навчання, формування творчої особистості, проєктного навчання, критичного мислення, випереджального навчання, диференційного навчання, індивідуалізації процесу навчання тощо. Вони дають змогу вчителю закріпити знання й уміння та відпрацювати їх застосування в різних галузях суспільної та індивідуальної діяльності кожного учня, розвивають аналітичне мислення, сприяють всебічному розвитку особистості школяра та його самовираженню, створюють ситуацію успіху тощо [1]. На нашу думку, досить перспективними до впровадження у сферу фізичної культури є тренінгові технології. Адже вони містять різноманітні вправи, за допомогою яких можна урізноманітнити урок, зробити його цікавим, та не потребують коштовного інвентарю й обладнання.

Використання уроків-тренінгів в освітньому процесі – це адаптація найбільш ефективних вправ та методів – від тренінгових технологій до вимог сфери фізичного виховання. Застосування елементів тренінгових вправ урізноманітнює урок фізичної культури, додає йому новизни й позитивно сприймається учнями.

Нами розроблена і впроваджена тренінгова програма особистісних рис майбутнього вчителя фізичної культури. Пропонуємо використання елементів тренінгових технологій на уроках фізичної культури. Тренінгова програма спрямована на глибинне вивчення особистісних рис майбутнього вчителя фізичної культури [3].

Мета тренінгу: сформувати професійно важливі якості майбутніх учителів фізичної культури та розвинути комунікативні й організаторські уміння. Тренінг націлений на загальне підвищення педагогічної культури у студентів, що навчаються на факультетах фізичного виховання.

Завдання тренінгу:

- розширення та поглиблення знань про педагогічне спілкування у цілому та спілкування вчителя фізичної культури зокрема;
- усвідомлення власних емоційних проблем;
- розвиток уміння регулювати свій емоційний стан та формувати емпатійне ставлення;
- удосконалення комунікативних й організаторських умінь;
- відпрацювання навичок формування позитивного психологічного клімату в колективі;
- освоєння ефективних способів власної поведінки.

Програма розрахована на 10 занять по 1 год. 20 хв. упродовж чотирьох тижнів. Кожне заняття включало дискусії, вправи, міні-лекції, рольові ігри, роботу в малих групах.

Заняття 1. Мета заняття: створення умов для кращого і швидкого міжособистісного знайомства учасників тренінгу, ознайомлення їх з принципами роботи групи, створення групових ритуалів, оволодіння ігровим стилем спілкування, визначення особистісних особливостей кожного учасника, над якими йому доведеться працювати разом з групою.

Заняття 2. Мета заняття: розвиток комунікативних здібностей, сприймання й розуміння емоційного стану, вдосконалення вербальних та невербальних комунікацій

Заняття 3. Мета заняття: зняття комунікативних бар'єрів, оволодіння особливостями міжособистісної взаємодії, активізація досвіду учасників, вивчення ефективних способів спілкування, вивчення способів розпізнавання емоцій.

Заняття 4. Мета заняття: розвивати комунікативні уміння студентів; закріплення на практиці основних «азів» безконфліктного спілкування.

Заняття 5. Мета: формувати почуття обов'язку, допомогти студентам зрозуміти важливість виконання обов'язків; знайомство та усвідомлення з поняттям «емпатія».

Заняття 6. Мета: побудова відносин між студентами на взаєморозумінні та повазі; виділення позитивних та негативних якостей особистості; формування впевненого висловлювання власної думки.

Заняття 7. Мета: усвідомлення своїх почуттів; формування навичок розпізнавання емоцій; тренування комунікативних та організаторських навичок; розвиток спостережливості.

Заняття 8. Мета: навчитися ефективно добирати аргументи та стримувати свої емоції; освоїти навички швидкої зміни ролі в процесі взаємодії з оточенням; зняття напруженості; відновлення в групі позитивного мікроклімату.

Заняття 9. Мета: навчитися мислити творчо і знаходити нестандартні розв'язки проблеми; ознайомитися з технікою «переговорного Айкидо»; тренування ефективних навичок спілкування в складній ситуації.

Заняття 10. Мета: навчитися ефективно організовувати взаємодію в групі.

Отже, на нашу думку, використання тренінгових вправ на уроках фізичної культури надає уроку емоційності й зацікавлює учнів. Школярі краще розвивають свої уміння та навички, фізичні здібності й рухові якості, привчаються діяти в команді, привчаються до самостійних занять фізичною культурою. Такі уроки проходять енергійно, цікаво і продуктивно, значно підвищують результативність навчання, інтерес та мотивацію учнів. Їх доцільно впроваджувати в різних варіативних модулях та в процесі організації спортивно-масової й фізкультурно-оздоровчої роботи. Таким чином, застосування тренінгових технологій значно покращує навчально виховний процес, підвищує ефективність взаємодії учнів та вчителя.

Список використаних джерел

1. Методичний путівник Нової української школи: фізична культура : збірник методичних матеріалів / Качан О. А., Кудрявець Д. С., Вольвак М. О за заг. ред. Качана О. А.– Краматорськ : Відділ інформаційно-видавничої діяльності, 2021. 62 с.

2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М.)

<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. Сопотницька О.В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в ігрових видах спорту: дис.. канд.пед.наук: спец. 13.00.04. Тернопіль, 2006. 266 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ЗІ СТУДЕНТАМИ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

ст. викл. Суханова Г.П.

ст. викл. Непша О.В.

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Завдання фізичного виховання при захворюваннях серцево-судинної системи (ССС):

— поліпшення периферичного кровообігу та припливу крові в коронарну систему (судини серця);