

**УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ**

**ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції
(21 вересня 2022 року)**

№80

Переяслав – 2022

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

21 вересня 2022 року

Вип. 80

Збірник наукових праць

Переяслав – 2022

УДК 001(477)«19/20»
ББК 72(4Укр)63
В 54

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 80. 143 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Коцур В.П. – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Воловик Л.М. – кандидат географічних наук, доцент

Євтушенко Н.М. – кандидат економічних наук, доцент

Кикоть С.М. – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

Носаченко В.М. – кандидат педагогічних наук

Руденко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент

Скляренко О.Б. – кандидат філологічних наук, доцент

Солопко І.О. – кандидат фізико-математичних наук, доцент

Юхименко Н.Ф. – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій.

©Рада молодих учених університету
©Університет Григорія Сковороди
в Переяславі

8. Samozdrav. Дихальна гімнастика: види, техніки, профілактика від різних захворювань. URL: <https://samozdrav.ru/blog/dykhatelnaya-gimnastika-vidy-tekhniki/>

9. Vuzlit. Методика використання дихальної гімнастики. URL: https://vuzlit.com/390172/metodika_vikoristannya_dihalnoyi_gimnastiki

Науковий керівник: старший викладач Коваленко О. В.

УДК 796.015.62-055.1

*Наталія Ковальова, Наталія Єременко, Володимир Ковальов,
Наталія Константиновська, Людмила Назаренко
(Київ)*

ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ 1-3 КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ

У статті визначена оцінка ставлення учнів молодшого шкільного віку до оздоровчо-рекреаційних занять у позашкільний час. Розроблена програма оздоровчо-рекреаційних занять для дітей молодшого шкільного віку з використанням елементів гандболу.

Ключові слова: діти, рекреація, вільний час, молодший шкільний вік, рухова активність, здоров'я, гандбол.

The article determines the assessment of the attitude of primary school students to health and recreational activities outside of school. A program of health and recreational activities for children of primary school age using elements of handball has been developed.

Keywords: children, recreation, free time, primary school age, physical activity, health, handball.

Актуальність теми обумовлюється багатьма аспектами розвитку сучасного суспільства, адже науково-технічний прогрес та зростаюча урбанізація постійно прискорюють процеси життєдіяльності населення, в результаті чого істотно зростають потреби в сучасних видах і формах відпочинку, відновлення дітей [6, с. 62; 8, с. 10].

На даний час у сфері фізичної культури створено і продовжують розроблятися різноманітні концепції, технології, моделі та програми рекреаційно-оздоровчої діяльності різного рівня складності, системи додаткових занять фізичною культурою. Проте, як правило вони не впливають на рівень рухової активності дітей, поліпшення функціонального стану системи організму, зниження наслідків стресової педагогіки і не можуть сформувати позитивне ставлення до занять фізичною культурою [2, с. 5; 7, с. 132].

Проведені дослідження та аналіз літературних джерел свідчать про необхідність дотримуватися певних правил для організації рекреаційної діяльності школярів [4, с. 57]. А саме: засоби і методи повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів; в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність педагогічного контролю і самоконтролю [5, с. 49]. Таким чином, враховуючи вищезазначене, використання елементів гандболу у дозвілєвій діяльності школярів сприятиме раціональній організації вільного часу школярів, підвищенню обсягу їх рухової активності, формуванню інтересу до занять фізичними вправами [1, с. 8; 3, с. 90].

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати програму оздоровчо-рекреаційних занять з елементами гандболу для дітей 1-3 класів.

Анкетування проводилося протягом одного місяця на базі СЗШ №263 м. Києва. В анкетуванні прийняло участь 60 дітей віком від 6 до 9 років. За допомогою аналізу даних

було отримано можливість визначити потреби та мотиви дітей та оцінити ставлення дітей молодшого шкільного віку до оздоровчо-рекреаційних занять.

Результати анкетування свідчать, що 70% дітей віком від 6 до 9 років не вважають, що у них є надлишкова вага, проте 30% (з них 26%) вказали на те, що у них надлишкова вага все ж таки є. Насамперед, це обумовлюється тим, що сучасна пропаганда диктує нові правила. У моді більш популярні люди з атлетичним виглядом, іноді з наднизьким відсотком жирової клітини. Тим самим спричинюючи комплекси особливо у дівчат.

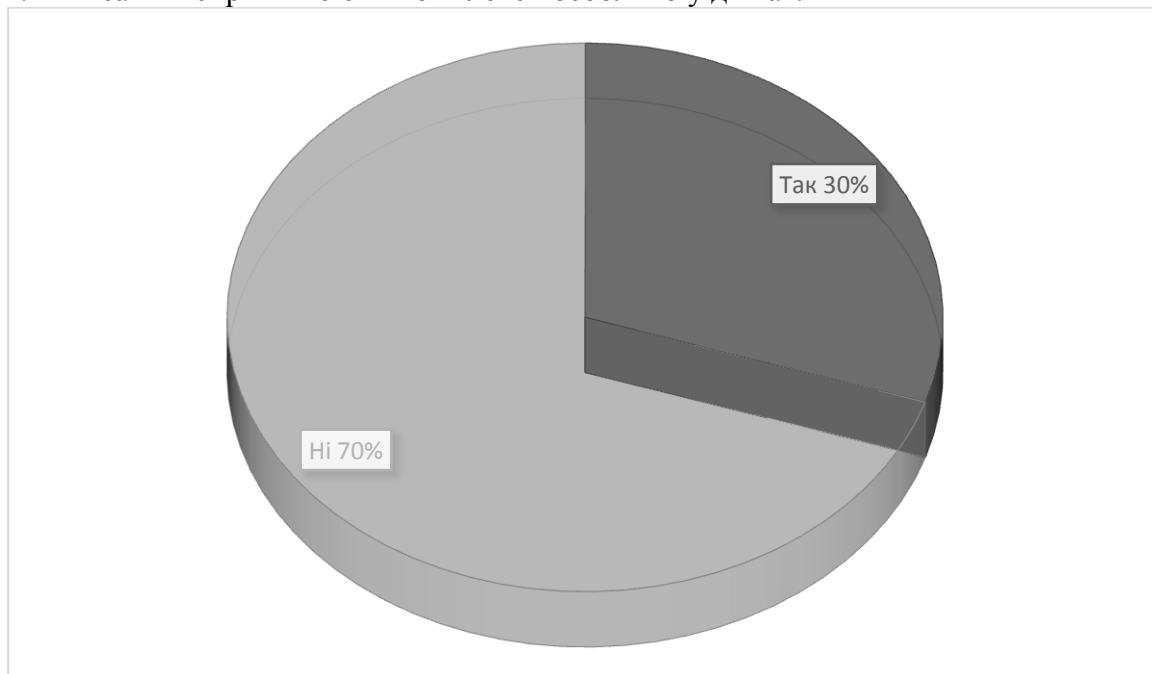


Рис. 1. Кількість дітей, що вважають, що у них є надлишкова вага

Оздоровчо-рекреативна діяльність – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). На питання “Як часто ви займаєтесь оздоровчо-рекреаційною діяльністю?” відповіді розподілились наступним чином:

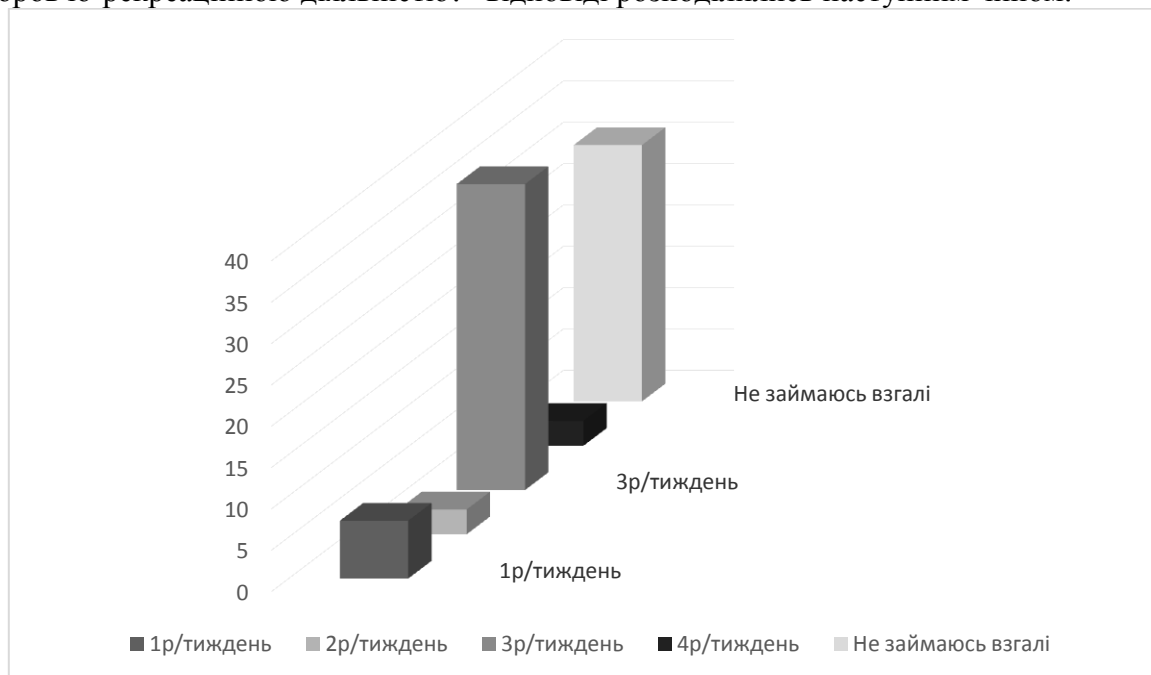


Рис. 2. Відповіді на питання “Як часто ви займаєтесь оздоровчо-рекреаційною діяльністю?”

Зробивши аналіз рис.2 можна сказати, що третина усіх опитуваних дітей взагалі не займаються оздоровчо-рекреативною діяльністю, що в майбутньому погано вплине на їхнє самопочуття. Проте 37% рецензентів все ж таки відповіли, що тричі на тиждень вони приділяють увагу руховій активності. Інші 14% відповіли що роблять це 1 раз/на тиждень, 37% роблять 2 рази/тиждень та 3% 4 рази/тиждень.

Аналізуючи відповіді на питання “Як ви використовуєте свій вільний час ” першим, що спадало на згадку молодим особам, було: прогулянка в парку, відпочинок вдома перед телевізором, комп’ютерні ігри. І лише згодом пригадувалися різноманітні види активного фізичного відпочинку: відвідування різноманітних спортивних секцій.

Варто звернути увагу, що найбільш використовуваними видами проведення дозвілля були ті заняття, які не виникають із природних, особистих потреб дітей, а штучно нав’язуються засобами масової інформації через рекламу, фільми, соціальні мережі (40% опитаних віддає перевагу у вільний час перегляду телевізійних програм).

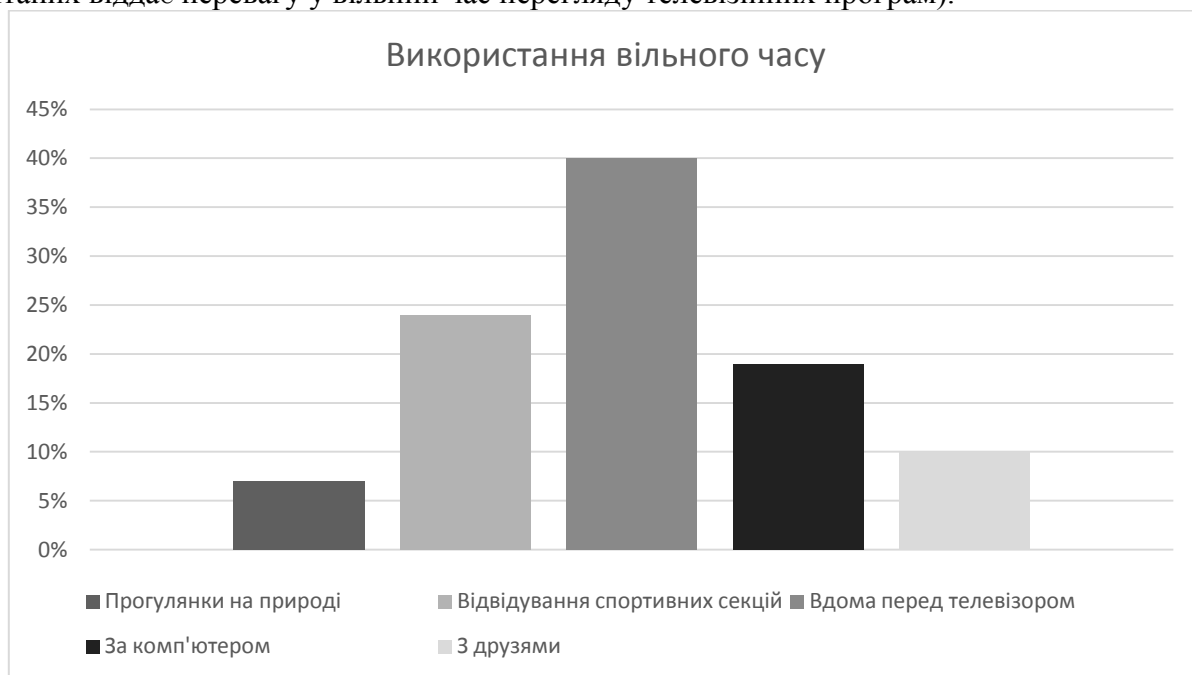


Рис. 3. Використання вільного часу дітьми молодшого шкільного віку

На рис. 3 видно, що лише 24% дітей свій вільний час приділяють відвідуванню різноманітних секцій. Та на питання “Чи хотіли б ви використовувати свій вільний час вивченню нових видів спорту?” 84% дітей відповіло “Так” і лише 16% відповіло “Ні”. Таким чином, діти в теорії підтримують активні види відпочинку, заняття спортом, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, однак на практиці виділяють надто мало часу для цього. Поняття відпочинку мало асоціюється з рухливою діяльністю, скоріше дітям спадає на думку бездіяльність.

На питання : «Яким саме видом спорту хотіли б займатись?» Діти відповіли спортивними іграми, а саме їх зацікавила гра гандбол.

На запитання “Чи вважаєте що активні види відпочинку приносять користь для здоров’я і моральне задоволення?” майже всі діти відповіли так.

На запитання чи ставлять діти цілі щодо оздоровчо-рекреаційних занять більшість відповідей було так. Та які саме цілі діти переслідують займаючись оздоровчо-рекреаційними заняттями, було отримано наступні відповіді (3.13) : потреба в русі (1) – менше 25%, розвага і радість (2) – близько 14%, поліпшення здоров’я (3) – 9%, активний відпочинок (4) – 13%, зниження надмірної маси тіла (5) – 10%, досягнення спортивного результату (6) – 12%, спілкування з друзями (7) – 17%.

Зробивши аналіз анкетування, було розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять для дітей молодшого шкільного віку з використанням елементів гандболу. Метою програми є:

- Отримання позитивних емоцій;
- Відпочинок;
- Покращення психо-емоційного стану;
- Покращення самопочуття
- та технічних навичок акробатичних елементів.

Оздоровчо-рекреаційна програма включає три частини: тренувальна, рекреаційна та оздоровча. Кратність тренувань 2-3 рази на тиждень тривалістю по 60 хвилин, період занять – 2 місяці. Використовувались такі засоби як: біг, прижки; оберти руками / ногами; наклони тулуба / голови; вправи в парах; розтяжка та підготовка м'язів; ігри; естафети.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрєєва О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015; 1: 4-9.
2. Андрєєва О. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення, 2014. С. 5-42.
3. Бондар А. С. Рекреаційні форми фізичного виховання школярів. *Вісник Луган. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка*, 2010. Т. 204. С. 89-96.
4. Єременко Н. П. Оздоровительная эффективность занятий акварекреацией для студенческой молодежи. *Пріоритетні напрями розвитку науки : тези доповідей XXVIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*. Вінниця, 2019. Ч. 3. С. 57-60. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2268>
5. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць*. Житомир. 2019. 8(27). 49-55. URL: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>
6. Ковальова Н. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2017. №1. С.62–67.
7. Чернявський М. В. Оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2009. №11. С. 132-134.
8. Imas Y., Dutchak M., Andrieieva O., Kensytska I. Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students. *Slobozans`kij naukovo-sportivnij visnik*. 2019; No.1(69): 5-11, doi:10.15391/snsv.2019-1.001

УДК 796

Марина Коверженко
(Дніпро)

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

У даній статті досліджено особливості організації самостійних занять з фізичної культури, способи підтримання оптимальної фізичної форми й міцного здоров'я, а також представлено урахування рівней інтенсивності фізичного навантаження.

Ключові слова: здоров'я, рухова активність, самостійне тренування, фізичні вправи, оптимальний стан.

| | |
|---|-----|
| <i>Маргарита Молокова</i> ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ «FLIPPED LEARNING» У НАВЧАННІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ | 56 |
| <i>Ігор Шарун, Алла Галич, Ольга Котляр, Олена Дажук</i> АДАПТАЦІЯ – НАДБУДОВА МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ | 58 |
| ПСИХОЛОГІЯ | |
| <i>Тетяна Любімова</i> ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ЖІНКАМ, ЯКІ ОПИНИЛИСЬ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ ВНАСЛІДОК ВІЙСЬКОВИХ ПОДІЙ В УКРАЇНІ | 62 |
| ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ | |
| <i>Віктор Багрій, Руслан Волошин, Катерина Волошина, Максим Єрмоленко</i> АВТОМАТИЗОВАНА СИСТЕМА ПОДАЧІ ПРУТКА СТАНУ ПОПЕРЕЧНО- КЛИНОВОЇ ПРОКАТКИ НА БАЗІ ARDUINO В СЕРЕДОВИЩІ LABVIEW | 65 |
| ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ | |
| <i>Ольга Чепок, Алесь Супранович</i> ВИКОРИСТАННЯ ОЗНАЧЕННЯ ПРАВИЛЬНО ЗМІННОЇ ФУНКЦІЇ У МАТЕМАТИЧНИХ КУРСАХ БАКАЛАВРАТУ | 72 |
| ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ | |
| <i>Лариса Індиченко, Анжела Плошинська, Геннадій Федотушкін</i> ЗАПОБІГАННЯ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ І ТРАВМАТИЗМУ В СПОРТІ | 75 |
| <i>Яна Кисіль</i> ПЛАТЕС ЯК АКТУАЛЬНИЙ ВИД ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО | 77 |
| <i>Олександра Коваленко</i> ВИКОРИСТАННЯ ДИХАЛЬНИХ МЕТОДИК ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 80 |
| <i>Наталія Ковальова, Наталія Єременко, Володимир Ковальов, Наталія Константиновська, Людмила Назаренко</i> ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ДІТЕЙ 1-3 КЛАСІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ГАНДБОЛУ | 84 |
| <i>Марина Коверженко</i> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ ІНТЕНСИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ | 87 |
| <i>Даяна Лебеденко</i> ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ | 91 |
| <i>Марина Литвинова</i> ФІЗИЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ | 94 |
| <i>Дар'я Лісна</i> МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ | 97 |
| <i>Віктор Назарук</i> CHOICE OF PHYSICAL AND RECREATION ACTIVITIES OF THE STUDENTS OF THE SPECIALTY «PHYSICAL THERAPY, ERGOTHERAPY» | 100 |
| <i>Валерія Підлужна</i> ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗВО УКРАЇНИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ. СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПІДРИМАННЯ НЕОБХІДНОГО ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ | 104 |
| <i>Анастасія Росіцька</i> СУЧАСНІ ВИДИ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ | 106 |

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2022. Вип. 80. 143 с.

Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, правильність фактів і посилань, достовірність матеріалів несуть автори публікацій. Передрук і відтворення опублікованих у збірнику матеріалів будь-яким способом дозволяється тільки при посиланні на «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку».

Матеріали науково-практичної інтернет-конференції розміщені на сайті:
<http://confscience.webnode.com.ua>

Укладачі: С.М.Кикоть, І.В.Гайдаєнко
Верстка та дизайн: І.В.Гайдаєнко

Адреса оргкомітету та редколегії:
08401, вул. Сухомлинського, 30 (к. 100),
м. Переяслав,
Київська обл., Україна
тел. 0930569496,
сайт: confscience.webnode.com.ua