

**Міністерство освіти і науки України  
Національний університет  
фізичного виховання і спорту України**

**Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної  
терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та  
метрологічні аспекти**

**Матеріали**  
I Всеукраїнської електронної науково-практичної  
конференції з міжнародною участю

*17 травня 2018 р.  
Київ, Україна*

УДК 796.012.1:612.821:006.91

ББК 75.076

А 43

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали I Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейников, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – К.: НУФВСУ, 2018. – 253 с.

Редакційна колегія:

Антомонов М.Ю., д.б.н., професор  
Бондарь О. М., к.фіз.вих., доцент  
Гамалій В. В., к.пед.н., професор  
Гончарова Н.М., к.фіз.вих., доцент  
Жарова І.О., д.фіз.вих., доцент  
Жирнов О.В., к.фіз.вих.  
Кашуба В. О., д.фіз. вих., професор  
Коробейников Г.В., д.б.н., професор  
Лазарева О.Б., д.фіз. вих., професор  
Литвиненко Ю.В., к.фіз.вих., доцент  
Носова Н.Л., к.фіз.вих., доцент  
Шевчук О.М., к.фіз.вих.  
Хмельницька І.В., к.фіз.вих., доцент  
Юрченко О.А., к.фіз.вих.  
Харкавлук-Балакіна Н.В., к.б.н.  
Baic Mario, PhD, Professor

У збірнику представлені матеріали з актуальних питань фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії з позиції біомеханічних, психофізіологічних та метрологічних аспектів. Розглянуто сучасні підходи і технології вдосконалення спортивно-технічної та тактичної майстерності, морфо-біомеханічні особливості руху людини – теоретичні та практичні аспекти моніторингу в спорті, фізичному вихованні, фізичній терапії та ерготерапії, біомеханічні та психофізіологічні аспекти формування тренувального процесу в спорті вищих досягнень, біомеханічні аспекти здорового способу життя як основи здоров'яформуючих та здоров'язберігаючих технологій у фізичному вихованні і спорті, біомеханічні технології в процесі адаптивного фізичного виховання, фізичної терапії та ерготерапії, моделювання, вимірювання та прогнозування у фізичному вихованні і спорті.

Зміст матеріалів конференції може представляти теоретичний та практичний інтерес для докторантів, аспірантів, магістрів, тренерів, викладачів, співробітників наукових установ та студентів.

Електронна версія збірника розміщена на сайті: <http://www.unisport.edu.ua/content/naukovi-konferenciyi-ta-seminary>

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2018

<b>Бутенко Г. О., Петруня Я. І.</b>	
Оздоровчий біг як засіб підвищення фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку	116
<b>Випасняк І. П., Шанковський А. З.</b>	
Технологія корекції тілобудови за станом біогеометричного профілю постави	118
<b>Гончарова Н. М.</b>	
Досвід впровадження здоров'яформуючих технологій в системі освіти дітей	121
<b>Гончарова Н. М., Бутенко Г. О., Прокопенко А. О., Родіоненко М. В.</b>	
Теніс як засіб підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку	123
<b>Дмитренко С. М.</b>	
Особливості вибору здоров'язбережувальних засобів для дітей середнього шкільного віку в залежності від регіону проживання	126
<b>Драчук А. І., Хлус Н. О.</b>	
Вплив здоров'яформуючої методики фітбол-аеробіки на фізичний стан студентів	128
<b>Дудко М. В.</b>	
З досвіду профілактики порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання	130
<b>Дяченко А. А.</b>	
Комплексний підхід до здоров'яформування молодших школярів засобами міжпредметних зв'язків	134
<b>Єфремова А. Я.</b>	
Оздоровча спрямованість фізичного виховання у залізничних закладах вищої освіти	136
<b>Куц-Бурдейна О. О.</b>	
Корекція функціональної підготовленості студентів з порушенням постави в процесі фізичного виховання	138
<b>Лопачький С. В.</b>	
Стан компонентів просторової організації тіла людини, як основа розробки корекційної технології	140
<b>Лисенко Л. Л., Вітченко А. М., Корнєва А. М., Мельникова-Єгорченко Н. С.</b>	
Формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку як складової їх здоров'язбережувальної компетентності	144
<b>Маринчук П. І.</b>	
Біогеометричний профіль постави студентів спеціальності «Музичне мистецтво»	147
<b>Мартинюк О. А.</b>	
Програма корекції порушень просторової організації тіла студенток у процесі фізичного виховання	148
<b>Отєгенов Н. О., Тажигалиев А. Т.</b>	
Социально-педагогические предпосылки подготовки студентов ВУЗа к здоровьесберегающей деятельности	152
<b>Підгайна В. О.</b>	
Вплив занять аква-рекреацією на фізичний розвиток юнаків старших класів	155
<b>Петренко Ю. С., Індиченко Л. С.</b>	
Ефективність використання комплексної фітнес технології у фізичному вихованні студентів	158
<b>Петренко Ю. І.</b>	
Використання принципів біомеханіки при формуванні рухової компетенції майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту	160
<b>Прилуцька Т. А.</b>	
Програмування занять слайд-аеробікою для жінок другого періоду зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей моторик, як наукова проблема	162
<b>Руденко Ю. В.</b>	
До питання використання сучасних оздоровчих технологій з особами зрілого віку	164

Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 20. – С. 54-59. Фахове видання України.

7. Олефіренко К. Формування здорового способу життя засобами українського народного танцю у дітей молодшого шкільного віку / К. Олефіренко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(3). - С. 267-269. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_\\_69](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(3)__69).

8. Педагогічні технології. Досвід. Практика: довідник / за ред. П. І. Матвієнко. – Полтава: ПОПОПП, 1999. – 376 с .

9. Перегінець М. Здоров'яформуючі освітні технології в сучасній системі середньої освіти / М. Перегінець, Л. Долженко // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 3. - С. 138-142. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2017\\_3\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_3_28).

10. Шуба Л.В. Современный подход к внедрению здоровьесберегающей технологии для детей начальной школы // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 2. - С. 66-71. doi:10.15561/18189172.2016.0210

## ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гончарова Н. М.<sup>1</sup>, Бутенко Г. О.<sup>2</sup>, Прокопенко А. О.<sup>1</sup>, Родіоненко М. В.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

<sup>2</sup>Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна

**Вступ.** В даний час серед дітей молодшого віку відмічається недостатній рівень фізичної підготовленості, функціонального стану провідних фізіологічних систем та рівня фізичного стану в цілому. Однією з головних причин даної ситуації є високий рівень їх гіподинамії, недотримання основних принципів здорового способу життя [13, 14].

За твердженням науковців (М.В. Дутчак, 2015 [4]; Л.В. Шуба, 2016 [14]) завдання по формуванню, збереженню та укріпленню здоров'я дітей, молоді та підвищення їх рухової активності не може залишатися без уваги суспільства.

Численні дослідження науковців підтверджують провідну роль процесу фізичного виховання у збереженні здоров'я дітей шкільного віку та їх фізичного стану в цілому. Серед провідних напрямів підвищення фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання визначають розробку нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання (Н. В. Москаленко [7]; М. В. Чернявський [11]), впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей (О. Ф. Баканова, 2014 [1]), впровадження сучасних засобів фізичного виховання (Шуба Л. В., 2016 [12], Л.С. Михно, 2017 [6]). Але нажалі потенціал оздоровчих занять тенісом для підвищення фізичного стану дітей залишається поза увагою дослідників.

**Мета роботи:** на основі аналізу науково-методичної літератури й передового досвіду розглянути потенціал оздоровчих занять тенісом, як засобу підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження (спостереження, експеримент, тестування); антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи визначення добової рухової активності; методи визначення ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати попередніх досліджень [2, 3, 13], в яких брали участь 163 учнів 2–4 класів (82 хлопчика і 81 дівчинка), дозволяють зробити висновок про низький рівень фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, збільшення кількості дітей за період навчання в початковій школі, що мають прояви хронічних захворювань. Ускладнює ситуацію низький рівень рухової активності та зміна стато-динамічного режиму навчання дітей. Дана ситуація потребує вирішення та пошуку засобів фізичного виховання, які відрізняються інноваційною складовою та здоров'яформуючою спрямованістю.

На нашу думку, одним із нових підходів до розв'язання проблеми незадовільного рівня фізичного стану дітей може стати спроба побудувати процес фізичного виховання молодших школярів на підставі використання засобів тенісу.

Теніс - це гра руху. Завдяки йому досягається розвиток рухових якостей і координаційних здібностей дітей, розширюється фонд їх рухових умінь і навичок, а також значно збільшується резерв функціональних систем організму [9].

Як засіб оздоровчого тренування й вид активного відпочинку теніс має свої **особливості**:

- комплексність впливу на організм тих, хто займається, тобто одночасне вдосконалення основних рухових якостей і функцій організму;
- часті зміни ігрових ситуацій, які вимагають швидких і раціональних рішень, самостійність та ініціатива у виборі ігрових дій в поєднанні з тактичною дисципліною, які створюють сприятливі умови для проявлення індивідуальних особливостей гравця;
- постійне варіювання рівня зусиль при виконанні різних за технікою і силою ударів, різних за інтенсивністю та напрямком пересувань;
- висока емоційність занять, що обумовлено ігровою діяльністю [8].

Заняття оздоровчим тенісом дітей молодшого шкільного віку сприяють рішення наступних **завдань**:

1. Впровадження ідей здорового способу життя через систематичну рухову активність.
2. Розвиток основних фізичних якостей, формування життєво важливих рухових вмінь та навичок з урахуванням індивідуальних особливостей дітей.
3. Зміцнення й збереження здоров'я, підвищення функціональних можливостей провідних систем організму, розвиток спеціальних психофізичних якостей (реакція, увага, мислення), виховання гармонійно розвинутої особистості
4. Виховання вольових, моральних та естетичних якостей особистості, колективної взаємодії й співробітництва;
5. Створення загального позитивного настрою на заняття фізичною культурою за допомогою великої варіативності занять, використання різноманітних вправ та ігор, заохочення позитивної рухової активності
6. Виховання інтересу до спортивного дозвілля [5].

Систематизація наукових даних [6, 8, 10] дозволила сформувати **практичні рекомендації** для проведення оздоровчих занять тенісом дітей молодшого шкільного віку:

1. Забезпечити диференціацію фізичного навантаження за рахунок варіювання його об'єму та інтенсивності, з урахуванням індивідуальних можливостей дітей (фізичного стану дітей).
2. Під час оздоровчих занять тенісом пропонують збільшення різноманітності форм та методів проведення занять, використання показових тренувань, проведення спортивно-масових заходів, що сприяє підвищенню інтересу до занять тенісом та фізичними вправами.
3. Створення ситуації успіху дітей, під час проведення заняття, забезпечення взаємодії між учнями, що допомагає підвищити самооцінку, навчають комунікабельності, розвивають творчі здібності.

4. Уникати психоемоційного перевантаження дітей, зменшити змагальну складову процесу фізичного виховання.

5. Для профілактики розвитку функціональної м'язової асиметрії, розвитку обох півкуль мозку дітей та поліпшення координації рухів, всі вправи, як з ракеткою, так і з м'ячем повинні виконуватися правою та лівою рукою.

6. Включення загальної та спеціальної фізичної підготовки в процес гри допоможе звести до мінімуму монотонність занять. При цьому має місце висока щільність занять та виховання необхідних для тенісиста фізичних якостей, а для дітей утримання уваги на гри.

**Висновки.** Перебудова системи початкової освіти в Україні є часом змін та впровадження інновацій. У напрямку інноваційного розвитку засобів фізичного виховання задля підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку не слід залишати поза увагою оздоровчий потенціал видів спорту. Засоби оздоровчих занять тенісом можуть розглядатися як дієвий інструментарій для підвищення систематичної фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку і, як наслідок, фізичного стану дітей.

#### Література

1. Баканова А. Ф. Соотношение понятий «норма», «стандарты», «тесты» в структуре построения системы контроля над физическим развитием, физической подготовленностью и физическим состоянием / А. Ф. Баканова // Гуманітарний часопис. – 2014. – № 3. – С. 110-118.
2. Бутенко Галина Динаміка показників фізичної підготовленості молодших школярів в процесі фізичного виховання / Галина Бутенко, Наталія Гончарова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. – Вип. 3(22). – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – С. 30-35.
3. Гончарова Наталія Особливості рухової активності дітей молодшого шкільного віку / Гончарова Наталія, Бутенко Галина, Усиченко Віталій // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. - №3. – С. 39-42.
4. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2015. - № 2. - С. 44-52.
5. Жихарева О.И., Журавлева А.Ю. Теннис как третий час урока физической культуры в школе. 1-4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ) / Жихарева О.И., Журавлева А.Ю. – М.: 2012. – 95 с.
6. Михно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки : автореферат ... канд. наук з фіз. виховання та спорту, спец.: 24.00.02 - фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Михно Л. С. – К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту Укр., 2017. – 20 с.
7. Москаленко Н. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури / Н. Москаленко, О. Алфьоров // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С. 196-200.
8. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: Монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. – Москва : МПГУ, 2017. – 200 с.
9. Сав С. Теннис: техника и тактические приемы. 185 упражнений/ С. Сав.; Пер. с франц. Е. Исаковой. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 368 с.
10. Харитоновна О. О. Технология оздоровительных занятий теннисом с младшими школьниками в условиях фитнес клуба : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Харитоновна Ольга Олеговна – Москва, 2009. – 157 с.
11. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Максим Вікторович Чернявський. – Київ: НУФВСУ, 2012. – 20 с.

12. Шуба Л. В. Сучасний підхід до впровадження здоров'язберігаючої технології для дітей початкової школи / Л. В. Шуба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2016. - № 2. - С. 66-71.
13. Butenko Halyna Physical condition of primary school-aged children in school year dynamics / Halyna Butenko, Nataliia Goncharova, Volodymyr Saienko, Hanna Tolchieva, Illia Vako // Journal of Physical Education and Sport, 17(2), Art 82 pp. 543 - 549, 2017.
14. Shuba L. V. Modern approach to implementation of health related technology for primary school children / L.V. Shuba // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2016. – 2. – P. 66–71. DOI: 10.15561/18189172.2016.0210

## ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РЕГІОНУ ПРОЖИВАННЯ

Дмитренко С. М.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського,  
м. Вінниця, Україна

**Вступ.** Провідним у модернізації системи освіти України є компетентністний підхід як одне з важливих концептуальних положень оновлення змісту освіти [1], важливим є оволодіння учнями ключовими компетентностями, до яких зокрема здоров'язбережувальну [4].

Здоров'язбережувальна компетентність тісно пов'язана з усім процесом фізичного виховання. Так, зокрема серед актуальних питань фізичного виховання школярів значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток у дітей основних рухових якостей. Достатній рівень розвитку фізичних якостей отриманий в період природнього росту і розвитку, має велике значення для діяльності людини в зрілі роки, забезпечує високу працездатність на протязі багатьох років життя [2, 3, 6].

Враховання особливостей розвитку і стану організму кожного учня дозволить, дібравши адекватні засоби фізичного виховання забезпечити гармонійний розвиток особистості, створить можливості реалізації процесу фізичного виховання у умовах здоров'язбереження.

**Мета роботи** - проведення порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток середніх класів Вінницької та Хмельницької областей.

**Методи та організація дослідження:** аналіз науково-педагогічної літератури, педагогічні методи дослідження, методи математичної статистики. Дослідження проводились на базі ЗОШ №22 м. Вінниця і Волочиського колегіуму Хмельницької області. Всі учні за даними медичного обстеження віднесені до основної медичної групи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів [5]. Необхідно планувати такі види роботи, які сприяють комплексному підвищенню рівня фізичного стану школярів. Для цього актуальним є оцінка фізичної підготовленості школярів. Дані, що характеризують показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку Хмельницької та Вінницької областей представлені в таб. 1.