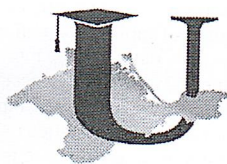


ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ
ЗАГАЛЬНОУЗІВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



**ТАВРІЙСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО
**V. I. VERNADSKY TAURIDA
NATIONAL UNIVERSITY**

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ,
СПОРТ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛТАЦІЯ:
ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

26–27 березня 2021 р.



Видавничий дім
«Гельветика»
2021

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Добровольська Наталія Анатоліївна – завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат психологічних наук, доцент (голова оргкомітету);

Тимченко Анатолій Сергійович – професор загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор медичних наук, професор;

Федорич Олександр Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат медичних наук, доцент;

Шусть Василь Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Радомський Ігор Петрович – директор навчально-наукового центру організації освітнього та виховного процесу, доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Ястребов Микола Миколайович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент.

Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 26–27 березня 2021 р. – Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. – 84 с.

ISBN 978-966-992-461-2

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку», яка відбулася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського 26–27 березня 2021 р.

УДК 796.01+615.825(063)

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Карпа І. Я.

Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості
кваліфікованих футболістів відповідно до специфіки
зон ігрового поля 6

Чорненька Г. В., Матвій Н. Г.,

Пелех С. В., Хамула Н.-В. Ю.

Особливості швидко-силової підготовленості стрибунок
у довжину різної кваліфікації..... 11

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Ковальов В. О., Скрипка С. М., Назаренко Л. І.,

Константиновська Н. О., Лебідь А. О.

Побудова рекреаційних занять для молодших школярів
засобами гандболу 15

Кравченко Р. Т., Антончик Є. О., Пузенко К. І.

Педагогічні та професійні аспекти викладача
фізичного виховання: погляд студентів-будівельників 20

Ріпак М. О.

Обсяг рухової активності жінок сільської місцевості
у зимовий період..... 24

Степанюк С. І., Лебедева Я. О.,

Тонконог Е. М., Ломака Ж. М.

Особливості організації та проведення уроків фізичної культури
з учнями спеціальної медичної групи..... 28

НАПРЯМ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

Ковтун О. В., Тімченко О. В.

Роль засобів масової інформації у формуванні та розвитку
професійного олімпійського спорту 32

**НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА,
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Ковальов В. О.,

*викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

Скрипка С. М.,

*викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

Назаренко Л. І.,

*викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

Константиновська Н. О.,

*викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

Лебідь А. О.,

*викладач кафедри спортивних ігор
Національного університету фізичного виховання
та спорту України*

**ПОБУДОВА РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
ДЛЯ МОЛОШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ГАНДБОЛУ**

Перед сучасною школою постає одне з найважливіших завдань – не допустити різкого зниження рухової активності, що може призвести до різноманітних порушень у фізичному розвитку [2, с. 57].

Проведені дослідження та аналіз літературних джерел свідчать про необхідність дотримуватися певних правил для організації рекреаційної діяльності школярів [1, с. 81]. 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. 75]. Таким чином, враховуючи вищезазначене, використання гандболу у дозвіллевій діяльності школярів сприятиме раціональній організації вільного часу школярів, підвищенню обсягу їх рухової активності, формуванню інтересу до занять фізичними вправами.

Мета роботи – розробка та обґрунтування програми оздоровчо-рекреаційних занять для дітей молодшого шкільного віку засобами гандболу.

Методи. Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, соціологічні методи дослідження (анкетування).

Для досягнення поставленої мети нами було проведено анкетування серед дітей молодшого шкільного віку, в якому взяла участь понад 20 осіб.

З метою визначення мотивів та інтересів дітей молодшого шкільного віку до занять рекреаційною діяльністю їм було запропоновано відповісти на таке запитання: «В яких спортивних секціях ти займаєшся або бажаєш займатися?» Аналіз відповідей показав, що регулярно займаються у спортивних секціях лише 25 % опитаних, а хотіли б займатися – 55 %. Ці дані свідчать про те, що більшість школярів цікавляться фізичною культурою, але займаються нею епізодично, в основному на уроках та під час проведення загальношкільних фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань.

Бесіди з учителями і батьками учнів початкових класів дозволили виявити рівень рухової активності школярів у режимі дня. Їхні відповіді на запитання «Чи займаються учні фізичними вправами самостійно?», «Яким видам занять учні приділяють більше уваги?» показали, що 65 % школярів не охоплені позакласною і позашкільною рекреаційно-оздоровчою та спортивною роботою й, природно, не залучені до систематичних занять фізичними вправами. Опитані 20 учнів молодших класів, які відповіли, що не займаються фізичними вправами у вільний від навчання час, назвали різні причини, які перешкоджають їм робити це. Відмічено, що 40 % учнів не можуть знайти секції з улюбленого

виду спорту. 20 % школярів не займаються фізичною культурою і спортом у позаурочний час через відсутність інтересу і бажання.

Вивчення структури вільного часу школярів дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на зайнятість навчальною діяльністю з загальноосвітніх предметів, вони можуть знайти достатньо часу для регулярних самостійних занять фізичними вправами [3, с. 62].

Це можна зробити, якщо скоротити у них беззмістовне проведення дозвілля. Так, протягом тижня школяр дивиться телевізор від 12 до 24 годин, на прослуховування музики витрачає 5-10 годин. Останнім часом все більшого розповсюдження серед школярів набувають комп'ютерні ігри та розваги, вплив яких на розвиток дітей не є однозначним. На нашу думку, за рахунок вищеназваних видів діяльності й можна збільшити час на заняття фізичною культурою і спортом.

Нам було цікаво дослідити, які саме види рухової активності вподобують діти молодшого шкільного віку в поза навчальний час. Для цього було поставлено запитання, якими видами рухової активності ви б хотіли займатися. Результати анкетування представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Пріоритетні види рухової активності
серед учнів молодших класів (n=20)**

№	Пріоритетні види рухової активності	% учнів
1	Спортивні ігри (гандбол)	45
2	Гімнастика	35
3	Єдиноборства	35
4	Легка атлетика	20
5	Туризм	20
6	Танці	40
7	Катання на роликах, ковзанах	10

Пріоритетними видами рухової активності серед учнів молодших класів виступають заняття гандболом (45%), гімнастика (35%), єдиноборства (35%) туризм (20%) та інші.

Отримані дані нами були враховані при розробці рекреаційної програми з елементами гандболу для дітей молодшого шкільного віку.

Розробка програми базувалася на основних принципах рекреаційно-дозвіллевої діяльності [4, с. 52].

Основної метою пропонованої програми є сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організація корисного дозвілля та активного відпочинку, формування особистісно-ціннісного ставлення до гандболу, виховання морально-естетичних ідеалів, культури здоров'я відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дитини.

Програма передбачала вирішення таких задач:

- організація змістовного, цікавого дозвілля;
- підвищення рівня рухової активності;
- сприяння підвищення соціальної адаптації дітей молодшого шкільного віку, розширення кола знайомств,
- всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей дітей, зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення самооцінки, формування характеру;
- опанування техніки елементів гандболу;
- формування спеціальних теоретичних знань та практичних умінь і навичок;
- сприяння вихованню фізично міцних і здорових дітей, що вміють вільно рухатися і всебічно підготовлених фізично;
- сприяння відповідному розвитку фізичних якостей вихованців
- спритності, швидкості, витривалості, сили, координаційних здібностей.

Тривалість практичного заняття складає 60 хв. и включала три частини, а саме: вступна, теоретична та практична частини .

Вступна частина включала в себе ознайомлення з правилами перебування в залі, поведінки на занятті, технікою безпеки.

Теоретична частина містить теоретичний матеріал, який сприяє формуванню культури психічного і фізичного здоров'я особистості, сприяє формуванню уявлення дітей про здоровий спосіб життя, значення рухової активності в повсякденному житті.

Практична частина заняття складається із загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки, та включає вивчення елементів гри гандбол.

Комплекс різнопланових вправ був спрямований на формування правильної постави, рівномірного розвитку м'язового корсету, розвиток координації рухів тощо.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 2 С. 81-84.
2. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Сучасні підходи до формування культури здоров'я студентів в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. Вип. 7(26). Вінниця: ТОВ «Планер». 2019. С. 57-63.
3. Ковальова Н.В. Особливості проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017. № 1. С. 62-67.
4. Ковальова Н., Єременко Н., Ковальов В., Назаренко Л., Константиновська Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт . Луцьк, 2019. С. 52-58.
5. Ковальова Н., Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019. № 4. С. 75-80.