

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 15

РІВНЕ – 2024

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск
15. 319с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т.В. АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	7
Василюк В.М., Бунда М.М. РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ 7-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ТХЕКВОНДО.....	15
Василюк В.М., Кедич М.О. ВИКОРИСТАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ДАНИХ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СТРАТЕГІЙ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	21
Василюк В.М., Колодич В.О. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФТБОЛУ ВПРОДОВЖ ТРЕНУВАЛЬНОГО СЕЗОНУ.....	33
Василюк В.М., Сидор В.В. МОДЕРНІЗАЦІЯ КРИТЕРІВ ВІДБОРУ ДО ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	43
Василюк В.М., Шуляк Ю.В. ОСНОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА РАННІЙ СТАДІЇ ПІДГОТОВКИ.....	53
Власюк Г.І. ОСОБЛИВОСТІ АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В СПОРТІ.....	62
Гоголь Т.В. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РЕКЛАМИ У СПОРТІ ТА СПОРТИВНОМУ БІЗНЕСІ.....	71
Гоголь Т.В., Писарчук М.М. ОСОБЛИВОСТІ МЕНЕДЖМЕНТУ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ.....	82
Давидюк І.В. ТЕХНОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	89

Кашуба А.А., Жульжик Н.А. РОЛЬ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ЗОШ.....	99
Кашуба А.А., Королевич Д.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	103
Кашуба А.А., Нестерук М.С. ФОРМУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	112
Кашуба А.А., Остаповець М.К. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ-АМАТОРІВ...127	127
Кашуба А.А., Переходько М.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	133
Кіндрат В.К., Чалій Л.В., Чалій А.І. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ТА НАДЛИШКОВОЮ МАСОЮ.....	146
Кіндрат В.К., Кіндрат Н.П., Шеретюк В.М. ДО ПИТАННЯ СУЧАСНИХ ПРИНЦИПІВ КАРДІОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	160
Кіндрат П.В., Кіндрат Н.П., Какай Г.П. НАПРЯМКИ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	176
Ковальський В.В., Лесенчук О.В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ З ФІЗИЧНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ В СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО.....	182
Ковальський В.В., Полюхович Є.М. ВДОСКОНАЛЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	188

Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак А.В. МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ З ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА.....	191
Панчук А.П., Дутчак В.В., Дутчак О.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	199
Панчук А.П., Панчук І.В., Бражук М.І. ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ.....	210
Панчук А.П., Панчук І.В., Проказюк О.Ю. ЗАЛУЧЕННЯ АТЛЕТІВ-ІНФЛЮЕНСЕРІВ ДО МАРЕТИНГОВИХ КАМПАНІЙ.....	223
Панчук А.П., Панчук І.В., Розумна В.В. ОСОБЛИВОСТІ ІСНУВАННЯ ФІТНЕС ІНДУСТРІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.....	232
Семенович С.В., Окерешко М.О. УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	239
Чалій Л.В. ПЕДАГОГІЧНА КУЛЬТУРА ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	245
Чалій Л.В., Кирильчук М.В. ЗАСТУВАННЯ ПРОЕКТУВАННЯ У ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	255
Чалій Л.В., Рубель І.С. ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ.....	272
Шелюк В.О., Боровик Т.В. НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	288

Ярмошук О.О., Дубовикова Т.М. ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ.....	298
Ярмошук О.О., Низелюк Б.В. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	306
Ярмошук О.О., Синельник Б.О. АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ СТРАТЕГІЙ У ФУТБОЛІ З МЕТОЮ ОПТИМІЗАЦІЇ ГРИ.....	312

конференції. 27-28 жовтня 2022. м. Харків. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ffb30429-2835-4693-9f49-7c14ffe8217e/content>

14. Фізична культура. Методичні рекомендації для вчителів на 2022/23 рік. URL: <https://osvita.ua/school/metod-rekom/61581/>

15. Петрушин Д., Сторчеус Я. Спеціальна фізична підготовка в умовах воєнного стану. *Scientific Collection «InterConf»*, 2024. Вип. 203. С. 421–425. (2024). URL: <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/6443>

Чалій Л.В., канд. пед. наук, доцент

Рубель І.С., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ДИДАКТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 5-6 КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Анотація. Питання навчання та виховання дітей, молоді ніколи не зникне з наукового простору. Актуальність наукових розробок на дану тематику є завжди актуальними та необхідними з огляду на те, що світ змінюється, обставини змінюються. Щоб адекватно реагувати на нові виклики та умови, заклад загальної середньої освіти теж повинен бути чутливим та гнучким до новацій. Оскільки за останні роки відбулися колосальні зміни як у законодавчій базі освіти, так і в суспільному житті, то відповідно є певні зміни і у дидактиці. Тому сьогодні вчитель фізичної культури має прилаштуватися до нових умов, не втрачаючи класичного розуміння основ педагогіки, яке буде завжди слугувати базисом для будь якої новації.

Ключові слова: педагогіка, дидактика, дидактичні принципи, фізична культура, Нова українська школа.

Постановка проблеми. Освіта є основою інтелектуального, духовного, фізичного та культурного розвитку особистості та суспільства в цілому. Цілеспрямоване фізичне виховання

підростаючого покоління визначається вимогами суспільства щодо формування здорової, свідомої та освіченої особистості.

Економічні та соціальні зміни спонукали до реформування системи освіти. Концептуальні засади реформ української шкільної освіти орієнтують вчителя на захист цінностей дитини, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку природних здібностей учнів, що в сукупності забезпечує психологічний комфорт, прояв свідомості, креативності, допитливості та мотивації підростаючого покоління. У центрі уваги реформування спортивної сфери – розвиток якості спорту, а не спортивних результатів. Важливою умовою фізичного виховання учнів є те, щоб «м'язове щастя» дитини не перетворилося на фізичну втому.

Конституція України містить статтю 23 та статтю 49: Кожна людина має право на вільний розвиток своєї особистості, якщо при цьому не порушуються права і свободи інших людей, та має обов'язки перед суспільством, в якому забезпечується вільний і всебічний розвиток її особистості. Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя [1].

У статті 15 Закону України «Про освіту» сказано, що виховний процес є невід'ємною складовою освітнього процесу у закладах освіти і має ґрунтуватися на загальнолюдських цінностях, культурних цінностях Українського народу, цінностях громадянського (вільного демократичного) суспільства, принципах верховенства права, дотримання прав і свобод людини і громадянина, принципах, визначених в цьому документі та спрямовується на формування культури та навичок здорового способу життя [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Професійна місія педагогів Нової української школи (НУШ) і вчителя фізичної культури зокрема лежить у площині його готовності до змін в освітньому процесі: швидко реагувати на освітні зміни, вияв нових ідей, виклики часу, творчі ініціативи у галузі фізичної культури, запити та потреби здобувачів освіти. Про це свідчить низка освітніх

державних законодавчих документів і актів, у яких зазначено вимоги до гармонійного фізичного розвитку і обов'язкових результатів навчання здобувачів освіти [3].

Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» говорить: Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в закладах освіти. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя [4].

В умовах Нової української школи зміст освіти має бути максимально наближеним до практичної діяльності з урахуванням вимог та інтересів учнів на основі навчання шляхом оволодіння новітніми методиками, технологіями навчання, прийомами навчання. поблизу. Відкриваються нові можливості для інтеграції знань, компетенцій і навичок з різних дисциплін і практики партнерської педагогіки, розробки моделей інноваційних методів навчання, розробки освітніх програм.

Реалізація поставленого завдання потребує змістовної зміни свідомості людей, активного використання нових методів фізичного виховання, мети — гармонійного розвитку особистості студентів. Фізичне виховання дітей має бути спрямоване на свідоме ставлення дітей до фізичного, розумового і морального розвитку, забезпечувати передачу спортивного досвіду від старшого покоління до молодшого, успадковувати цінності з національними особливостями, удосконалювати методи, форми і засоби занять фізичною культурою.

Важливо в нашій ситуації аналізувати ґрунтовні наукові праці, що досліджують витоки української педагогіки, її взаємозв'язки з сучасними підходами до реформування освіти. До

них відносяться роботи вітчизняних учених Н. Побірченко, О. Пометун, А. Сбруєвої, О. Сухомлинської та ін., що розгортають науковий пошук навколо історіографії шкільної освіти в Україні відповідно до змін освітньої парадигми та політичних ідеологій, соціально-економічних процесів в країні [5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12].

Мета дослідження: проаналізувати дидактичні принципи фізичного виховання та вплив на них нових реалій українського суспільства.

Методи дослідження. у науковому доробку були використані методи аналізу та обробки інформаційних джерел, синтезу, індукції та дедукції отриманих висновків.

Виклад основного матеріалу дослідження. У теорії та практиці фізичної культури та фізичного виховання застосовуються ті ж принципи навчання, що й для інших предметів. Мова про: 1. Принцип свідомості й активності. 2. Принцип наочності. 3. Принцип систематичності (безперервність процесу навчання, повторюваність і варіативність, оптимальне чергування фізичних навантажень і відпочинку). 4. Принцип поступовості (доступності). 5. Принцип міцності засвоєння знань.

Принципи – це вихідні положення, що визначають основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації навчально-виховного процесу, виконання яких забезпечує його максимальну ефективність. У принципах навчання та виховання відображаються об'єктивні, тобто незалежні від бажання людини закономірності, типові для процесу фізичного виховання в цілому. Пізнання закономірностей (психологічних, фізіологічних, біохімічних, педагогічних) фізичного виховання, на яких ґрунтується методика занять, та їх застосування є основою свідомої та цілеспрямованої діяльності вчителя фізичної культури, підвищує її ефективність. І, навпаки, незнання принципів, нехтування ними або їхнє неправильне застосування істотно гальмують успішність навчання рухів, ускладнюють виховання фізичних якостей. Зміст і сутність деяких принципів можуть змінюватися. Це може бути пов'язано з підвищеними вимогами до фізичних вправ, з рівнем розвитку фізичного виховання як науки. І навіть можуть формуватися нові

принципи, у яких відображаються невідомі до цього закономірності. У фізичному вихованні набули застосування загальнопедагогічні принципи, оскільки вони відображають загальнопедагогічні закономірності, що діють і у сфері фізичного виховання. У загальній педагогіці такі принципи сформульовані стосовно закономірностей навчання (дидактичні принципи). Фактично дидактичні принципи містять низку універсальних методичних положень, без дотримання яких немислима раціональна методика не тільки в навчанні, але й взагалі в жодному з основних аспектів педагогічної діяльності. Вони являють собою загальнометодичні принципи. Ці принципи утвердилися і в методиці фізичного виховання. Щоправда, їх зміст набув своєї конкретизації відповідно до особливостей процесу фізичного виховання.

Розглянемо детальніше, але стисло зміст кожного із зазначених принципів.

1. *Принцип свідомості й активності.* У педагогіці принципу свідомого навчання надається найважливіше значення.

Так, Я.А.Коменський і К.Д.Ушинський були глибоко переконані в необхідності постійно стимулювати «свідомі сили учнів», формувати в них точне уявлення про досліджувану дію, перш ніж спонукати їх до її вивчення. У теорії фізичного виховання принцип свідомого навчання фізичних вправ відіграє важливу роль. Ще П.Ф. Лесгафт підкреслював, що одне з провідних завдань фізичного виховання полягає в тому, щоб привчити людину свідомо ставитися до своїх дій і працювати з якомога меншими затратами енергії. Основні вимоги реалізації даного принципу у фізичному вихованні:

1) Усвідомлення учнем навчальної мети й завдань; чітке розуміння, для чого і як виконується вправа. П.Ф.Лесгафт стверджував: «Кожну вправу необхідно попередньо пояснити, розтлумачити, як її слід виконувати та з якою метою». Усі педагогічні вимоги до навчання однаковою мірою стосуються фізичного виховання як педагогічного явища. Навчання рухів базується на загальних дидактичних принципах, яким у фізичному

вихованні притаманні свої специфічні особливості. Однак тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії як засіб фізичного виховання та психічного вдосконалювання людини, і це визначає особливості процесу навчання. Навчання рухів і виховання фізичних якостей – дві сторони процесу фізичного виховання. Вони становлять одне ціле, хоча й мають певні розбіжності. При виконанні рухів з метою їх опанування завжди проявляються певні фізичні якості (сила, спритність, витривалість, швидкість, гнучкість), які й сприяють їхньому розвитку.

2) Дотримання чіткої системи аналізу та контролю за виконанням фізичної вправи (аналіз повинен сприяти осмисленому ставленню до вправи).

3) Сприяння розвитку самоаналізу (вміння аналізувати свої успіхи й невдачі допомагає в навчанні та формує впевненість у власних силах, якщо навіть щось не буде вдаватися).

4) Стимулювання активності учнів, залучення їх до страхування, показу й оцінки як власних дій, так і дій своїх товаришів.

5) Постановка чіткої та зрозумілої учням мети перед кожним уроком (перспективна мета – виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості, входження до складу збірної школи; найближча мета – оволодіння вправою, розвиток і досягнення певного рівня фізичних якостей).

6) Розкриття прикладного значення умінь і навичок, що набуваються.

7) Урахування залежності біохімічних змін в організмі від позитивних або негативних емоцій.

8) Широке використання на уроці термінової інформації, тобто забезпечення термінового зворотного зв'язку шляхом інформування учнів про хід виконання фізичної вправи. Процес навчання буде значно успішнішим, якщо учень сам зможе визначати, наскільки правильно він виконує ту чи іншу рухову дію.

9) Ідеомоторне тренування як один із елементів свідомого навчання. Але не на початковому етапі, оскільки ще відсутнє чітке уявлення про засвоюваний рух.

Реалізація принципу свідомості повинна сприяти формуванню в учнів активності. Навчання передбачає єдність свідомості й активності того, хто навчається, оскільки свідомість без активності є пасивним спогляданням, а активність без свідомості – невпорядкованістю, суєтою.

Активність виражається в систематичному відвідуванні занять, допомозі вчителю в їх організації, в бажанні самостійно займатися, постійно підвищувати свій фізичний рівень. Реалізація принципу свідомості й активності залежить від педагогічної майстерності вчителя, від його вміння створювати умови для свідомої та активної участі школярів в навчальному процесі (для цього необхідно чітко ставити суспільно значиму мету).

Умови розвитку активності:

1. Пробудження інтересу до навчального предмета, створення передумов для активної діяльності учнів, спонукання їх до самостійного пошуку та набуття нових знань.

2. Урізноманітнення навчального матеріалу.

3. Усвідомлення учнями важливості, необхідності й доцільності освоєння визначених дій.

4. Органічний зв'язок нового матеріалу із засвоєним раніше.

5. Доступність навчального матеріалу.

6. Своєчасність контролю та оцінювання результатів діяльності учнів.

7. Образність та емоційність подачі навчального матеріалу, створення позитивного емоційного та психологічного настрою.

2. *Принцип наочності.* Спостереження є першоджерелом людського пізнання. Пізнання завжди спрямоване на предмет, пов'язане з діяльністю та здійснюється в рамках цієї діяльності. Практика розглядається як джерело потреби пізнання, як основа вибору мети, засобів і критеріїв якості навчання. Учень повинен не тільки зрозуміти, запам'ятати та відновити навчальний матеріал, але й використати його у своїй практичній діяльності. Наочність є передумовою засвоєння рухів і необхідним засобом вдосконалення рухової діяльності. Будь-яке пізнання починається із безпосереднього споглядання.

Живий образ виконання рухової дії формується за участю як зовнішніх, так і внутрішніх рецепторів – органів зору, слуху, вестибулярного аналізатора, рецепторів м'язів і т.д. Сприймаючи певний рух різними органами чуттів, ми нібито доповнюємо й уточнюємо рухову дію. Чим більш почуттєвим є образ руху, тим швидше й легше формуються на його основі рухові вміння та навички. Для цього застосовуються різноманітні методи (наочні, словесні, практичні). Використання наочності – не тільки вихідна передумова, але й необхідна умова всього процесу вдосконалювання рухової діяльності. У міру засвоєння рухової дії різні органи чуттів починають функціонувати в більш тісній взаємодії.

У процесі навчання важливу роль виконує руховий аналізатор, що керує рухами. Щоб підвищити вимоги до рухового аналізатора необхідно штучно виключити інші аналізатори. Однак на першому етапі навчання це не рекомендується. У ході засвоєння рухів роль і характер взаємодії різних органів чуттів мають змінюватися. Повинна змінюватися і наочність. На початковому етапі навчання провідну роль відіграє зорове сприйняття, потім – руховий аналізатор, але на будь-якому навчальному етапі важливо дотримуватися такого правила: не варто обмежуватися однією формою наочності, необхідно комплексно використовувати різноманітну наочну інформацію (безпосередню та опосередковану). Необхідно пам'ятати, що частина учнів краще сприймає рух через зоровий аналізатор, а частина – через слуховий. І цей фактор учитель повинен враховувати. Знаючи провідний аналізатор учня, можна значно ефективніше організувати навчальний процес. Коли вправа (рухова дія) виконується у загальних рисах і правильно, контроль за виконанням руху покладається на руховий і тактильні аналізатори. Ефективність використання наочності підвищується при наявності зворотного зв'язку (виконання вправи перед дзеркалом). Багато вчителів реалізують принцип наочності навчання в натуральному показі рухової дії. Це завжди викликає сильні позитивні емоції, що сприяє кращому запам'ятовуванню матеріалу та стимулює бажання

навчатися. Натуральний показ формує наочне (зорове) уявлення. Однак він не завжди задовольняє вимогам, які до нього висуваються, тобто не кожен рухову дію можна повторити багаторазово, не завжди її можна продемонструвати в потрібному ракурсі. Неможливі зупинки й уповільнений показ там, де це потрібно. Тому ефективним методичним прийомом є поєднання натуральної демонстрації з демонстрацією кіноматеріалів, оскільки відбувається накладання зорового образу дії на свіжі м'язові відчуття.

3. Принцип систематичності.

3.1 Принцип систематичності передбачає як відповідну систему занять, так і послідовність навчання.

В основі цього принципу покладена фізіологічна закономірність «слідових явищ» у відповідь на фізичне навантаження. Слідові явища в організмі тримаються не більше ніж 48-72 години, після чого настають зворотні явища. Тому процес фізичного виховання повинен бути неперервним. Неперервність передбачає відсутність занадто великих і педагогічно невиправданих перерв між окремими заняттями, що призводить до зниження досягнутого позитивного впливу. Ефект позитивного впливу повинен нашаровуватися на сліди, які є результатом попереднього заняття.

В організмі під час і в результаті виконання фізичних вправ відбуваються певні зміни, процеси, які протікають за фазами (фази біологічного стану організму) у відповідь на фізичну роботу з оптимальним обсягом та інтенсивністю

1) Робоча фаза (слідові явища). Ця фаза характеризується підвищеним функціонуванням органів і систем, що здійснюють роботу; підвищенням рівня енергоутворення, реалізацією потенційної працездатності організму і водночас поступовим зниженням робочих ресурсів або джерел енергії (глікогену, креатинфосфату).

2) Фаза відносної нормалізації (щодо вихідного рівня). Ця фаза починається після закінчення роботи. Вона характеризується

відновленням працездатності, поверненням низки показників до вихідного рівня.

3) Фаза суперкомпенсації (надвідновлення). Сутність цієї фази полягає в тому, що організм не просто відшкодовує робочі затрати, а компенсує їх із надлишком, зокрема шляхом надвідновлення енергетичних речовин. Це і становить основу слідового ефекту від вправи.

4) Редукційна фаза – якщо між заняттям триває занадто велика перерва, то знижується тренованість організму, і вона навіть може бути нижчою за вихідну, тобто ефект від попереднього заняття втрачається. Тому основною ознакою принципу систематичності є безперервність процесу, в основі якого лежить необхідність нашарування «слідових явищ» (після 2-3 днів воно стирається). Таким чином, дія фізичних вправ не припиняється відразу після їхнього виконання. Залишається певний слід. Якщо навантаження було для організму звичним (тобто організм його вже випробовував), то після припинення вправи його працездатність відновлюється до вихідного рівня. Якщо ж організм одержав навантаження, що перевищує звичну норму, то в процесі відпочинку не тільки відновлюється працездатність, але й одночасно відбуваються перебудови, що зумовлюють підвищення функціональних можливостей організму. Отже, необхідний такий обсяг навантаження, при якому під час відпочинку разом із відновленням відбуваються адаптаційні перебудови в організмі, що викликають суперкомпенсацію (надвідновлення) його функцій.

3.2 Важливі ознаки принципу систематичності – повторність і варіативність фізичного навантаження. При багаторазовому повторенні одного й того ж навантаження організм адаптується, тобто звикає, і вже це навантаження не викликає ніяких змін в організмі (формується стійкість в організмі). Але для набуття та закріплення рухових навичок необхідно дотримуватися не тільки повторності виконання окремих вправ, а й їх послідовності. Необхідною також є загальна послідовність самих занять (у певних циклах), в основі яких лежить формування динамічного стереотипу. Тому повторення фізичного навантаження має бути оптимальним і

поєднуватися з варіативністю. Варіативність передбачає широку видозміну вправ й умов їх виконання, динамічність навантажень, застосування різноманітних методів, засобів, зміну форм і змісту занять у цілому.

Тому необхідне постійне чергування стандартних і варіативних навантажень. Стандартне навантаження характеризується тим, що в процесі виконання вправи зберігається постійна інтенсивність м'язової роботи, тобто постійна величина зовнішньої сторони навантаження (фізіологічної, психічної) при цьому залишається постійною. Вона підвищується пропорційно тривалості виконуваної роботи. Стандартні навантаження розраховані переважно на пристосування організму до даного навантаження й на закріплення досягнутих перебудов. Варіативні навантаження передбачають зміну навантаження в бік зменшення або, навпаки, в бік збільшення у процесі виконання вправи. Повторність і варіативність навантаження характеризується ступенем сформованості динамічного стереотипу, визначається віком, залежить від діяльності вищої нервової системи.

3.3 Ще одна ознака принципу систематичності – раціональне чергування навантажень і відпочинку. Раціональне чергування навантажень і відпочинку передбачає, що навантаження, впливаючи на організм, підвищує його функціональні можливості, при цьому втома є стимулом для відновлювальних процесів (надвідновлення).

Існує 4 основні форми поєднання навантаження і відпочинку (відповідно до поставлених завдань):

1) Кожне наступне заняття проводиться в період повного відновлення організму. Це сприяє підтриманню на одному рівні або деякому підвищенню всіх показників фізичної працездатності. Такий варіант можна розглядати як підтримувальний.

2) Навантаження дається на фоні недовідновлення організму, тоді працездатність буде знижуватися, і після серії таких занять необхідна тривала перерва. У практиці фізичного виховання ця форма застосовується рідко. Цей варіант використовується для розвитку витривалості (розвивальний).

3) Навантаження дається або чергове заняття проводиться на момент надвідновлення (на фоні суперкомпенсації), і тоді функціональні можливості організму підвищуються (розвивальний варіант). Цей варіант сприяє збільшенню м'язової сили, швидкості, координації рухів.

4) Навантаження дається або чергове заняття проводиться після значної перерви, тобто процеси надвідновлення минули, слідовий ефект мінімальний. Такий режим занять не сприяє розвитку органів і систем організму, підвищенню працездатності. Він використовується переважно в спорті у ході занять відновлювального характеру. Система навантажень і відпочинку залежить від конкретних завдань, рівня попередньої підготовленості тих, хто займається, від їхніх вікових особливостей, загального режиму життя. Зазвичай проводять не менше ніж 2-3 заняття щотижня. У міру підвищення рівня підготовленості інтервали між заняттями скорочуються, процес фізичного виховання нібито ущільнюється.

4. *Принцип поступовості (доступності)*. Цей принцип характеризується ступенем доступності навантаження, що визначається як повна відповідність можливостей тих, хто займається, об'єктивним труднощам, які виникають при виконанні тієї чи іншої вправи (координаційна складність, тривалість та інтенсивність вправи, застосовувані методи, вплив умов середовища, стан спортивного обладнання).

Ступінь доступності визначається: - віком; - статтю; - станом здоров'я; - межами коливання функціональних можливостей тощо. Визначення ступеня доступності є важливим і складним моментом у діяльності вчителя фізичного виховання. Передусім він керується програмою, контрольними нормативами, але й повинен ураховувати дані лікарсько-медичного обстеження, технічну підготовку.

Для успішної практичної реалізації принципу доступності необхідно дотримуватися певних правил, а саме:

1. Від невідомого до відомого.
2. Від простого до складного.

Принцип поступовості полягає також і у зростанні обсягу та інтенсивності навантаження. Необхідно підбирати оптимальні за величиною навантаження. Складність визначення оптимальних навантажень полягає в тому, що їхня величина залежить від багатьох чинників: рівня тренуваності, індивідуальних вікових і статевих особливостей тих, хто займається, тощо. Невеликі навантаження не зможуть викликати необхідну функціональну перебудову організму в цілому. При надмірних навантаженнях величина відповідної реакції не збільшується, а знижується. Характер реагування організму на різні обсяги навантаження зі зростанням тренуваності змінюється. На першому етапі найбільше надвідновлення виникає після малоінтенсивних навантажень, менше надвідновлення спостерігається при застосуванні навантажень середньої інтенсивності, надвідновлення в організмі не відбувається при великих навантаженнях. Отже, з одного боку застосовувати великі навантаження (наприклад, 75% від максимальної величини) на початку тренувального процесу не доцільно. З другого боку в міру підвищення тренуваності реакція на постійне навантаження зменшується, відбувається адаптація (звикання).

Відповідні реакції організму на одні й ті самі обсяги навантаження не залишаються незмінними. У міру пристосування до певного навантаження біологічні зміни, обумовлені ним, стають меншими. Тобто знижуються енергетичні затрати на одиницю зовнішньої роботи, зменшується легенева вентиляція, менш вираженими стають також біохімічні й морфологічні зміни у складі крові і т.д.

5. *Принцип міцності засвоєння знань.* Принцип міцності засвоєння знань, умінь і навичок у фізичному вихованні спрямований на довготривале запам'ятовування, глибоке розуміння та здатність до практичного застосування рухових дій. Цей принцип забезпечується через систематичне повторення, практику та поступове ускладнення завдань.

Науковці окремо виділяють специфічні дидактичні принципи у фізичному вихованні

Специфічні дидактичні принципи у фізичному вихованні адаптовані до особливостей фізичних вправ, розвитку фізичних якостей і навчання руховим діям. Вони забезпечують ефективність навчального процесу та досягнення гармонійного фізичного розвитку.

1. *Принцип прогресивного збільшення навантажень:*

- Навантаження під час занять фізичним вихованням повинні поступово зростати відповідно до рівня фізичної підготовленості учнів.

- Запобігає перевтомі та травматизму.

- Приклад: поступове збільшення ваги у вправах зі штангою.

2. *Принцип виховання через фізичну активність:*

- Формування морально-вольових якостей (дисципліни, відповідальності, взаємодопомоги) через фізичні вправи.

- Приклад: спільне вирішення завдань у командних видах спорту.

3. *Принцип змагальності:*

- Використання елементів змагань для стимулювання активності та підвищення мотивації.

- Розвиває спортивний дух і командну взаємодію.

- Приклад: організація спортивних турнірів або командних ігор.

4. *Принцип різнобічного впливу:*

- Розвиток усіх фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації) через різноманітні вправи.

- Забезпечує гармонійний фізичний розвиток.

- Приклад: включення в заняття як бігових вправ, так і силових тренувань.

5. *Принцип варіативності:*

- Використання різних методів і форм навчання для уникнення монотонності та підтримки інтересу до занять.

- Приклад: чергування спортивних ігор, тренувальних вправ, естафет.

6. *Принцип природовідповідності:*

- Заняття фізичним вихованням повинні враховувати природні фактори (сезонність, клімат, освітлення, температуру).

- Приклад: організація занять на відкритому повітрі.

7. Принцип індивідуального підходу:

- Врахування особливостей кожного учня (вік, стать, рівень підготовленості, стан здоров'я).

- Приклад: адаптація завдань для учнів із обмеженими можливостями.

8. Принцип поєднання фізичної активності з теоретичними знаннями:

- Учні повинні розуміти теоретичну основу вправ, їхній вплив на організм і правила безпеки.

- Приклад: короткий теоретичний блок перед виконанням вправ.

Значення специфічних принципів – забезпечують адаптацію процесу фізичного виховання до потреб і можливостей учнів; сприяють комплексному розвитку фізичних і психоемоційних якостей; формують позитивне ставлення до занять фізичною культурою.

Висновки. Дидактичні принципи відіграють ключову роль у процесі навчання фізичним вправам, забезпечуючи ефективність навчального процесу, оптимізацію фізичного розвитку, формування стійких навичок і знань. Їх застосування спрямоване на гармонійний розвиток фізичних і психоемоційних якостей особистості. Дидактичні принципи забезпечують систематизацію, ефективність і безпечність процесу навчання фізичним вправам. Вони є теоретичною базою, яка дозволяє викладачам досягати поставлених цілей і виховувати в учнях стійкий інтерес до здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Конституція

України.

URL:

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80#Text>

2. Закон України «Про повну загальну середню освіту» (зі змінами, внесеними згідно з Законом № 3482-IX від 21.11.2023). URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2232/>

3. Черпак Юрій. Особливості навчання фізичній культурі учнів початкових класів НУШ: виклики та можливості. Київський університет імені Бориса Грінченка.

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

5. Вікторенко І., Федь І., Вовк Н. Витоки та теоретико-методологічна база започаткування та реалізації реформи нової української школи. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. Вип. 2(17), 2022. С. 15–30. URL: <http://profped.ddpu.edu.ua/article/view/259989>

6. Джус О. Українська національна школа: ідеї Софії Русової в сучасній освіті. *Учитель початкової школи*. Вип.10, 2018. С. 3–6. URL: <https://upsh.com.ua/2018-10>

7. Зязюн І. Філософія неперервної професійної освіти і сучасні психолого-педагогічні парадигми. Андрющенко, В., Кремень, В. (ред). *Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз*. 2003. С. 167–275.

8. Зязюн І. Філософія педагогічної дії: Монографія. 2008. ЧНУ імені Богдана Хмельницького.

9. Кремень В. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ: Пед. думка. 2008.

10. Ляшенко О. Модернізація змісту освіти як чинник реформування української школи. Фізика як змістовий і концептуальний елемент природничої освіти і її роль у процесі розбудови нової української школи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. «Чернігівські методичні читання з фізики та астрономії, 2019». Десна, 2019. С. 3–5. URL: https://lib.iitta.gov.ua/717258/1/Модернізація_змісту_освіти_Чернігів_2019.pdf

11. Малафіїк І. В. Дидактика новітньої школи: Навчальний посібник Київ: Видавничий Дім «Слово», 2014. 632 с.

12. Романенко Л. В., Круцевич Т. Ю. Методика фізичного виховання дітей і підлітків. Харків: Основа, 2021.

Шелюк В.О., канд. філос. наук, доцент

Боровик Т.В., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРИБКІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. У статті обґрунтовано методику та її впливу на опанування навичками стрибків дітей дошкільного віку. Визначено значення розвитку координації для навчання стрибків дітей дошкільного віку. Підтверджено дані щодо позитивного впливу занять за методикою на навчання стрибків дітей 3-6 років. З'ясовано, що заняття фізичними вправами створюють сприятливі умови для всебічного розвитку особистості дітей дошкільного віку. Проте ці можливості можуть бути реалізовані лише за умови одночасного вирішення завдань розумового, морального, естетичного та трудового виховання. Групові рухові заняття, особливо ігрові, активно сприяють розвитку взаємодії з навколишнім середовищем.

Ключові слова: навички, стрибки, координаційні здібності, діти 3-6 років.

Постановка проблеми. Сучасні вимоги вимагають підходів до виховання підростаючого покоління, з акцентом на створення умов для гармонійного і всебічного розвитку особистості. Щоб підготувати дітей до життя і допомогти їм успішно діяти у світі, необхідно з раннього віку формувати в них ціннісне ставлення до себе та свого «Я», важливою складовою якого є здоров'я. З дошкільного віку потрібно розвивати культуру здорового способу життя, впроваджуючи оздоровчі, виключно з інноваційними, технологіями. Дошкільний вік – це ключовий етап фізичного розвитку, формування рухових навичок та становлення особистості. Він характеризується швидким ростом і розвитком факторів (наприклад, протягом першого року життя рис дитини

Наукове видання

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2024 рік, 16-17 травня 2024 р.

Випуск 15

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2024. Випуск 15.
319с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»