

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

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

збільшується на 50%, а до півроку – майже втричі), при цьому дитячий організм залишається вразливим до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні психологи і педагоги активно досліджують умови, які сприяють клітинному розвитку дитини як особистості та формуванню її психічного здоров'я. Серед них можна виділити таких науковців, як О.Л. Кононко, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Л.Д. Мельник і З.П. Плохій. Проблеми фізичного розвитку дошкільнят вивчають Е.С. Вільчковський, Н.В. Гавриш, Л.В. Лохвицька та М.А. Русова. Важливість здорового способу життя підростаючого покоління відображена у роботах І.І. Брехмана, О.Д. Дубогай і Р.З. Поташнюк. Однак проблема організації фізичного виховання з використанням нетрадиційних методів все ще залишиться недостатньо дослідженою.

На сьогоднішній день питання оздоровлення дітей дошкільного віку активно досліджується науковцями, серед яких фахівці з фізичної культури та дошкільного виховання (Л. Пензулаєва, 2020, Л. Руденко, 2021, М. Рунова, М. Пукінська, 2020, Е. Вільчковський, О. Курок, 2004, І. Лущик, 2017 та інші). Як відомо, фізичне виховання відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я дітей [21, 34]. Воно має значний вплив на розвиток таких пізнавальних процесів, як увага, сприйняття, відчуття, мислення, пам'ять, а також на морфофункціональний стан організму дитини [14, 36]. Дослідження фізичного розвитку і рівня фізичної підготовленості дитини, починаючи з дошкільного віку, є важливим для здійснення профілактичних заходів і зміцнення здоров'я, що підкреслює актуальність цієї теми.

Мета роботи полягає у перевірці ефективності застосування методики навчання стрибків дітей 3-6 років в умовах проведення занять з фізичної культури в дошкільних навчальних закладах.

Для досягнення мети даної дипломної роботи передбачається послідовно вирішити ряд **завдань**:

1. На основі аналізу літературних джерел визначити особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.

2. Вивчити методичні особливості організації та проведення занять з фізичної культури в дошкільних навчальних закладах.

3. Довести або заперечити вплив авторської методики на навчання стрибків дітей 3-6 років.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи**:

1. Теоретичний аналіз літературних джерел, збір і аналіз статистичної інформації.

2. Педагогічне спостереження.

3. Методи математичної статистики

Виклад основного матеріалу дослідження. Стрибки — це етап або маркер розвитку, який зазвичай з'являється приблизно у віці 5 років, в діапазоні 4–6 років. У багатьох дітей здатність стрибати виникає природним чином, так само, як розвиваються хапання, повзання чи ходьба.

Для дітей, які мають труднощі з великою моторикою та двосторонньою координацією, може знадобитися спеціальне навчання для розвитку цього важливого вміння. Після освоєння основ, вправи зі стрибками стануть чудовим способом для практики.

Стрибки є чудовим прикладом моторного планування та сенсорної інтеграції. Для цього потрібна ідея (мати уявлення про те, як рухатися), планування (визначення послідовності рухів) та виконання (власне рух). Для реалізації рухового плану стрибка необхідна злагоджена робота сенсорних систем і мозку.

Стрибки також забезпечують чудове сенсорне навантаження. Не дивно, що діти люблять перестрибувати з місця на місце — вестибулярний і пропріоцептивний вплив, який вони отримують, є природною винагородою за всю їхню важку роботу з освоєння цієї навички.

Здатність координувати дві сторони тіла, які задіяні під час навчання стрибкам, вимагає балансу, сили, моторного планування і двосторонньої координації. Двостороння координація — це здатність мозку і тіла обробляти й інтегрувати інформацію з обох сторін, щоб реагувати на рухи синхронно.

Багато функціональних завдань і повсякденних дій, таких як прийом їжі, одягання та письмо, залежать від двосторонньої координації. Здатність координувати рухи обох сторін тіла також є основною навичкою для таких дій, як ходьба, біг, стрибки.

Навчання стрибкам починається з спостереження за тим, які навички вже має дитина, а саме: вміння балансувати на одній нозі, наявність опорної (домінуючої) ноги, вміння скакати галопом або робити інші види стрибків.

Навички великої моторики, на які потрібно звернути увагу при навчанні стрибкам:

- Баланс: вміння утримувати рівновагу на будь-якій нозі.
- Стрибки: вміння стрибати на місці на кожній нозі, стрибати вперед на одній нозі, 5 стрибків вперед на будь-якій нозі.
- Домінуюча нога: наявність у дитини переважаючої ноги для таких дій, як стрибки або удари.
- Галоп: вміння скакати галопом, скакати в обидві сторони.

Якщо якісь із цих навичок слабкі, спершу варто зосередитися на розвитку балансу та стрибків. Потім переходити до галопу, а вже після цього — до більш складних стрибкових вправ.

Методика навчання стрибкам:

1. Розбивка кроків. Пояснити дитині основні етапи стрибка за допомогою простих словесних сигналів, таких як: «Крок, стрибок, переключення». Також можна використовувати візуальні підказки, наприклад, кольорові точки або маркери на підлозі, щоб дитина зрозуміла послідовність.

2. Повільне практичне виконання. Спочатку стрибки виконуються повільно. Деяким дітям потрібно усвідомити кожен етап руху. Варто використовувати візуальні та словесні підказки, щоб допомогти дитині практикувати крок однією ногою, стрибок і переключення на іншу ногу.

3. Покращувати швидкість і плавність. Працювати над тим, щоб зробити рухи швидшими та плавнішими. Використовувати смуги перешкод або естафети, щоб покращити швидкість і координацію, що необхідні для вдосконалення моторики.

4. Поєднання з рухами руками. Після того як дитина освоїла базові стрибки, починати використовувати руки для кращої координації з ногами. З часом ці рухи стануть більш природними та злагодженими.

Стрибки — це вправа, що вимагає сили, балансу, координації, усвідомлення тіла та планування рухів.

Вправи, які допоможуть швидше навчитися добре стрибати.

- Ракетні або жаб'ячі стрибки: показати або допомогти дитині присісти. З цієї позиції почати зворотний відлік («10, 9, 8... старт!») або попросити дитину підстрибнути, як жаба. Переходи з глибокого присіду у вихідне положення зміцнюють м'язи ніг, що допоможе дитині навчитися стрибати. Також заохочуйте їх швидко вставати, що розвиватиме вміння швидко підніматися на ноги.

- Підйом на носки: м'язи литок також важливі для стрибків. Щоб розвинути силу цих м'язів, треба навчити дитину вставати на носки. Це допоможе краще відриватися від землі і поліпшить координацію рухів.

- Стрибки на дитячому міні-батуті з перекладиною: міні-батут чудово підходить для навчання стрибків, оскільки перекладина допомагає дитині тримати рівновагу. Відштовхування на батуті також надає імпульс для відриву, що сприяє розвитку координації і сили.

- Стрибки з підтримкою за руки: тримання за руки допомагає дитині отримати відчуття відриву від землі навіть без достатньої сили.

- Стрибки з невеликої сходинки або бордюру: стрибок із низької платформи вимагає меншого відриву, ніж стрибок із землі. Це гарний початковий етап для дітей, які мають труднощі з підйомом ніг, поки вони не навчаться координувати стрибки вгору.

Як тільки дитина освоїть базовий стрибок на двох ногах, можна перейти до більшої складності. Дошкільний період характеризується вдосконаленням рухових навичок. Одним із завдань цього періоду дітей є навчання вмінню стрибати.

У процесі розвитку, критичним моментом набуття здатності до стрибків є вік 3 років [2]. Стрибки відіграють важливу роль у

розвитку сили ніг та рівноваги [4]. Стрибок вимагає використання верхніх і нижніх кінцівок та координованих рухів між ними. Стрибки використовуються в дитячих іграх та забавах, а також у спорті.

Найскладнішим є стрибок на одній нозі зі зміною опорної ноги. Крім того, нездатність стрибати на нозі на одному рівні часто спостерігається у дітей дошкільного віку [1-3].

Стрибки відіграють важливу роль у розвитку сили ніг та рівноваги. Відповідно до отриманих результатів діти були розподілені на дві групи. Діти з низьким рівнем розвитку базових рухових навичок мають найбільші труднощі з виконанням стрибкових завдань. Дослідницька робота була проведена у закладі дошкільної освіти «Берізка» с.Селище Вирівської сільської ради Сарненського району Рівненської області.

Загалом 47 дітей (14 хлопчиків і 33 дівчинки) були випадковим чином відібрані з дитячого садка. Середній вік групи становив 5,5 ($\pm 0,88$) року. Середній зріст учасників становив 113 см ($\pm 7,3$), а середня вага - 19,7 кг ($\pm 3,3$).

З опитування батьків було виявлено що у дітей були відсутні патологічні аномалії кінцівок на момент тестування, а також будь-які інші захворювання опорно-рухового апарату/неврологічні та/або серцево-судинні, які можуть вплинути на здатність до стрибків. Основна інформація про учасників наведена в таблиці 1.

Таблиця 1.

Вік, вага та зріст дітей у вибірці

	Вік (р)	Вага (кг)	Зріст (см)
M	5	19,68	113,41
($\pm$)	0,88	3,32	7,26
Min	3	14,80	98,00
Max	7	27,60	128,00

Проаналізувавши вплив віку, ваги та зросту на стрибучість у досліджуваних групах, що діти суттєво не відрізнялися за віком і вагою, але вони відрізнялися за зростом. Діти, які були вищими, мали кращі результати в тестах, що визначають стрибучість.

Діти з низьким рівнем розвитку основних рухових навичок мають найбільші труднощі при виконанні стрибкових завдань.

Параметри вертикальних стрибків корелюють з віком, вагою та зростом. Для кращого розуміння стрибкових здібностей у дітей дошкільного віку слід збирати дані щорічних рівнів стрибучості. Це дасть можливість порівнювати періоди розвитку.

Отже, результати педагогічного експерименту свідчать що діти, які протягом кількох місяців займалися за нашою методикою на уроках фізичної культури, продемонстрували значно кращі результати порівняно з тими, хто займався за загальноприйнятою програмою.

Наприкінці експерименту в обох групах було проведено оцінювання техніки виконання рухових дій учнями. Спочатку оцінювали техніку кожної фізичної вправи окремо, після чого було виставлено підсумкову оцінку. Результати відображені у таблиці 3.3.

Оцінка техніки виконання фізичних вправ дітьми експериментальної групи, надана експертами, розподілилася наступним чином: 50,0% дітей отримали оцінку «відмінно», 39,3% – «добре», 10,7% – «задовільно». У контрольній групі показники були такими: 24,1% дітей отримали «відмінно», 48,3% – «добре», 24,1% – «задовільно», і 3,5% дітей виконали вправи неправильно.

Таблиця 2.

Успішність у демонстрації техніки виконання стрибків

Оцінка	ЕГ (п=28)		КГ (п=29)	
	К-ть	%	К-ть	%
5	14	50,0	7	24,1
4	12	42,9	13	44,8
3	2	7,1	8	27,6
2		-	1	3,5

Різниця в успішності між експериментальною та контрольною групами в демонстрації техніки виконання фізичних вправ чітко відображена на рис. 1. Аналіз виконання вправ показав, що більшість завдань без помилок виконали 14 дітей експериментальної групи та 7 дітей контрольної. Ще 12 дітей експериментальної групи і 13 контрольної групи виконали більшість завдань правильно, але з 1-2 незначними помилками. Двоє дошкільнят експериментальної групи та восьмеро контрольної виконали вправи з певними помилками, а один з контрольної групи виконав більшість завдань із грубими помилками.

За підсумками виконання всіх вправ, відмінні результати продемонстрували 50% дітей експериментальної групи проти 24,1% у контрольній. Добрі результати показали 42,9% дошкільнят експериментальної групи і 44,8% контрольної. Задовільні результати отримали 7,1% дітей експериментальної групи та 27,6% контрольної. Якщо всі діти експериментальної групи добре засвоїли техніку виконання вправ, то в контрольній групі одна дитина (3,5%) не засвоїла її.

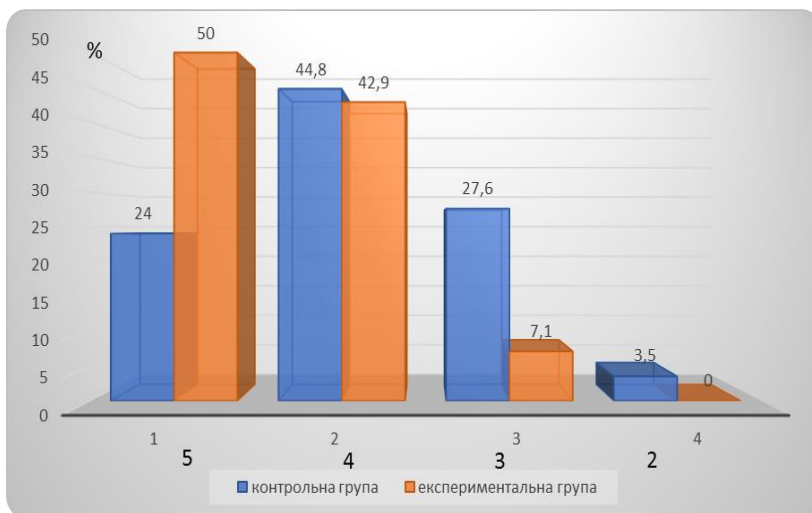


Рис. 1. Успішність у демонстрації техніки стрибків

Отже, результати експертної оцінки демонструють, що, незважаючи на подібну кількість дітей двох груп, які отримали добрі оцінки, дошкільнята експериментальної групи отримали вдвічі більше відмінних оцінок, учетверо менше задовільних, і жоден з них не отримав незадовільної оцінки. Це свідчить про значно вищий рівень засвоєння техніки виконання фізичних вправ у дошкільнят експериментальної групи.

Застосування спеціальних методичних рекомендацій на уроках фізичної культури для експериментальної групи дозволило досягти таких результатів: 50% дітей (14 осіб) демонстрували відмінну техніку, 42,9% (12 дітей) – добру, і лише 7,1% (2 дитини) – задовільну. У контрольній групі результати були такими: 24,1% дітей (7 осіб) мали відмінну техніку, 44,8% (13) – добру, 27,6% (8) – задовільну, а 3,5% (1 дитина) показали незадовільну техніку виконання вправ.

Таким чином, застосування наших методичних рекомендацій значно покращило засвоєння техніки виконання стрибків у дошкільнят експериментальної групи порівняно з їх однолітками з контрольної групи.

Основною причиною таких результатів стало усвідомлене вивчення техніки виконання стрибків у експериментальній групі, де застосовувалися підвідні вправи. Це дозволило дітям краще засвоїти техніку.

Удосконалення техніки також відбувалося під час рухливих ігор, після яких вчитель заохочував дітей до покращення виконання стрибків. У результаті проведеної роботи більшість учнів експериментальної групи віком не лише засвоїли правильну техніку, але й отримували емоційне задоволення від її виконання, що сприяло формуванню необхідних фізкультурних знань.

Висновки. Рухова активність повинна бути ключовим фактором покращення фізичного розвитку дошкільнят, адже вона створює сприятливі умови для росту та гармонійного розвитку організму.

Дослідження показують, що фізичне виховання не повинно обмежуватися лише м'язовою діяльністю, як це зазвичай

практикується у дитячих садках та школах. Рухова активність є важливою основою для інших аспектів навчально-виховної роботи. Рухливо-ігрова діяльність допомагає дітям засвоювати знання про навколишній світ, його закони та особливості.

Спостереження показали труднощі у виконанні стрибків у 5-7-річних дітей, що стосуються як стрибків на двох ногах, так і стрибків на одній нозі.

Застосування методики навчання стрибків на уроках фізичної культури продемонструвало свою ефективність у формуванні правильного виконання вправи. В результаті роботи вчителя більшість дітей експериментальної групи засвоїли необхідні фізкультурні знання та оволоділи правильною технікою виконання стрибків.

Список використаних джерел

1. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків: Ранок, 2008. 192с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
3. Вправи, ігри та розваги у вільний час : метод. посіб. /В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко, А. О. Соломонко. К., 2012. 125 с.
4. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя. – Т., 2011. – 112 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2-х т. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. 367 с.
6. Лахно О. Г., Козіна Ж. Л., Москалець Т. В. Технічні пристрої з елементами спорту для інтегрального розвитку дітей 1–5 років // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 2010. Вип. 81. С. 531–535
7. Лущик І. В. Рухливі ігри в дитячому садку. Харків: Тріада, 2008. 110 с.
8. Пасічник В. М. Інтегрально-розвивальні м'ячі як чинник гармонійного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей віком 5 років // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі

фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 2. С. 191–194.

9. Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А., Петрина Р. Л., Пасічник В. М. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб.: Л. : ЛДУФК, 2014. 206 с.

10. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт». К. : Міністерство освіти і науки України, 2010.

11. Рунова О. М., Бутилова А. В. Ознайомлення з природою через рух: інтегровані заняття: для роботи з дітьми 5–7 років. Х.: Ранок, 2007. 112 с.

12. Яхно Є. Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Дніпропетровськ: Дніпро, 2011. 221 с.

Ярмощик О.О., канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент
Дубовикова Т.М., здобувачка ступеня в/о «Магістр» II курсу

ОПТИМІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ПЛАВАННЯМ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та охарактеризовано особливості раціонального харчування дітей, засоби оптимізації для тих, хто займається спортом. Розглянуто принципи дієти, докладні дані про витрати енергії, потреби в макро- і мікроелементах, а також рекомендовані стратегії харчування для підвищення ефективності тренувального процесу.

Ключові слова: раціональне харчування, оптимізації, плавання, розвиток, здібності.

Постановка проблеми. Раціональне харчування - один з найважливіших чинників, які забезпечують гармонійний розвиток та здоров'я дитини. Харчування істотно впливає на розвиток мозку, інтелект та функціональний стан центральної нервової системи. Раціональне харчування підвищує стійкість організму дітей проти різних захворювань і сприяє зниженню дитячої смертності. У

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»