

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

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

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Опрелянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/433-2001-%D0%BF>

8. Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу : Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 2008 р. № 993 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF> (дата звернення: 18.06.2015).

9. Про затвердження Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах системи Міністерства освіти і науки України : Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 р. № 676 [Електронний ресурс]. – 10 с. – Режим доступу: http://tourismcenter.if.ua/content&content_id=245.

10. Про фізичну культуру і спорт : Закон України (зі змінами та доповненнями) від 17.11.2009 р. № 1724-VI [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 18.06.2015)

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент

Пилипчук А.Р., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Анотація. У статті розглянуто питання профілактики сколіозу як серйозного порушення структури хребта, особливо серед школярів першого циклу початкової освіти і висвітлено використання фізичних вправ як дієвого інструменту в процесі його лікування.

Ключові слова: сколіоз, профілактика, фізичні вправи, діти.

Постановка проблеми. Сучасний світ вимагає від дітей не лише навчання, але й активного способу життя. У зв'язку з цим, діти витрачають багато часу за комп'ютерами та смартфонами, проводячи години перед екранами. Цей сидячий спосіб життя може

призвести до численних проблем і серед них—розвиток сколіозу. Сколіоз - це серйозна проблема, яка може виникнути в будь-якому віці і є однією з найпоширеніших, з якою стикаються діти різного віку, тому важливо попередити розвиток цього захворювання у дітей, оскільки вони знаходяться в стадії активного фізичного росту і розвитку. Сколіоз є серйозним порушенням структури хребта, і його профілактика важлива, особливо серед школярів першого циклу початкової освіти.

Мета дослідження – висвітлити профілактику сколіозу на ранніх стадіях з використанням фізичних вправ як дієвого інструмента в цьому процесі.

Виклад основного матеріалу. Сколіоз - це стан, при якому хребет вигинається в бічному напрямку, утворюючи "S" або "C"-подібну кривизну. Це може призвести до незручностей, болю в спині та погіршення якості життя. Він може розвиватися в будь-якому віці, але діти мають найбільше ризику через швидке зростання та розвиток їхнього м'язового та скелетного апарату.

Профілактика сколіозу у дітей має велике значення, оскільки, у разі вчасного втручання, можна значно зменшити ризик розвитку цього захворювання. Фізичні вправи відіграють ключову роль у профілактиці сколіозу, оскільки вони допомагають укріпити м'язи спини та підтримувати правильну позицію хребта, поліпшують гнучкість та координацію рухів, а також сприяють правильному розподілу навантаження на хребет. Вони важливі також для зміцнення м'язів, підтримання правильної постави та забезпечення рухової активності у дітей. Особливо важливо почати цей процес на ранніх стадіях розвитку, оскільки саме в цей час можна уникнути багатьох проблем і запобігти розвитку сколіозу. Потрібно враховувати, що фізичні вправи повинні бути безпечними та відповідати віку та фізичним можливостям дітей. Тому перед впровадженням системи фізичних вправ необхідно проконсультуватися з лікарем чи фахівцем у галузі фізичної реабілітації. Важливість фізичних вправ в цьому контексті полягає в декількох аспектах:

Зміцнення м'язового корсету: Фізичні вправи сприяють розвитку та зміцненню м'язів спини, живота і плечового поясу. М'язи відіграють важливу роль у підтримці правильної постави та стабільності хребта. Якщо м'язи слабкі, то вони не можуть належним чином підтримувати хребет, що може сприяти виникненню сколіозу.

Корекція неправильної постави: Фізичні вправи допомагають дітям розвивати уявлення про свою поставу та вчити їх тримати спину прямою.

Регулярна практика вправ сприяє покращенню позиціонування тіла та робить його більш урівноваженим.

Збереження рухової активності: Фізичні вправи сприяють розвитку рухової активності дітей. Активний спосіб життя сприяє розвитку координації м'язово-суглобового апарату, що є важливими чинниками для збереження здоров'я спини та профілактики сколіозу.

Попередження статичного перевантаження: Сучасний спосіб життя дітей, пов'язаний із тривалим сидінням за комп'ютерами та гаджетами, сприяє надмірному навантаженню на спину. Фізичні вправи можуть вирівнювати це статичне навантаження шляхом активізації м'язів і розслаблення.

Збільшення свідомості про власне здоров'я: Фізичні вправи можуть навчити дітей правильно дбати про своє здоров'я та розвивати звички, які стануть основою для подальшого здорового способу життя.

Психологічний аспект: Фізичні вправи сприяють психологічному комфорту дітей. Вони допомагають знімати стрес, підвищувати настрій та покращувати самопочуття, що важливо для загального здоров'я.

Усі ці аспекти підкреслюють важливість фізичних вправ у профілактиці сколіозу серед школярів. Інтегрування регулярних фізичних занять в розкладі навчання і підтримка дітей в цьому процесі з боку батьків та вчителів можуть значно підвищити ймовірність збереження здорової спини та попередження розвитку сколіозу.

Профілактика сколіозу за допомогою фізичних вправ може бути дієвою, але важливо враховувати, що вправи повинні бути безпечними і відповідати віці та фізичним можливостям дітей. Рекомендуємо деякі типи фізичних вправ, які можуть бути корисними для профілактики сколіозу у школярів першого циклу початкової школи.

Розтяжки спини і м'язів.

Спробуйте постійно розтягувати руки та спину вгору.

Зігніться вперед і спробуйте доторкнутися до підлоги не згинаючи колін.

Розминайте плечі і спину, роблячи обертання тулуба вліво і вправо.

Вправи для зміцнення м'язів спини і живота.

Піднімання ніг у лежачому положенні.

Планка (утримання тіла в підтримувальному положенні на підлозі на витягнутих руках і нозі).

Вправи з гімнастичними обручами або гімнастичним м'ячем для зміцнення м'язів спини та живота.

Комплекси вправ для корекції постави:

Вправи з гімнастичним м'ячем, які допомагають покращити розміщення хребта.

Уроки йоги для дітей, спрямовані на покращення постави і гнучкості.

Ігрові вправи:

Різні ігри, такі як "Лімбо" або "Схрести палки", що допомагають дітям розслабитися і в той же час розтягувати м'язи.

Вправи, під час яких діти наслідують рухи тварин, які сприяють гнучкості і координації.

Спортивні види занять:

Плавання, бальні танці, гімнастика та інші види спорту, які розвивають м'язи і поліпшують поставу.

Загальні фізичні вправи:

Біг, скакалка, велосипед та інші види фізичної активності, які сприяють загальному зміцненню м'язів і збереженню правильної постави.

Важливо пам'ятати, що фізичні вправи повинні бути регулярними, але не надто навантажувати дітей. Перед початком використання будь-якої програми фізичних вправ, особливо якщо у дитини вже є проблеми зі здоров'ям хребта, важливо проконсультуватися з лікарем або фахівцем у галузі фізичної реабілітації, тому що фізичні вправи мають бути безпечними і відповідати індивідуальним потребам кожної дитини

Профілактика сколіозу серед школярів є важливою задачею, і батьки та вчителі можуть внести значний вклад у забезпечення здоров'я дітей. Пропонуємо окремі рекомендації для батьків і вчителів, які сприяють профілактиці сколіозу у школярів.

Рекомендації для батьків:

Слідкувати за поставою. Батьки повинні регулярно спостерігати за поставою своєї дитини. Якщо вони помічають будь-які відхилення в поставі (наприклад, нахили чи горбатість), вони повинні проконсультуватися з лікарем для діагностики.

Здорова харчова система: Збалансоване харчування грає важливу роль у зміцненні м'язів та кісток. Включення в раціон дітей достатньої кількості кальцію та інших необхідних поживних речовин сприяє здоровому росту та розвитку кісток.

Активність та спорт: Заохочуйте свою дитину до фізичної активності та занять спортом. Спортивні види занять допомагають зміцнити м'язи і зберегти правильну поставу

Ергономіка вдома: Забезпечте правильне робоче місце для вашої дитини вдома, з урахуванням висоти столу і стільця. Важливо, щоб ваша дитина сиділа правильно під час навчання та інших ділових справ.

Моніторинг часу перед екранами: Обмежте кількість часу, який ваша дитина проводить перед комп'ютером, телефоном чи планшетом. Перевірте, чи відбувається це в правильній позі.

Регулярні медичні огляди: Проводьте регулярні медичні огляди і обстеження, щоб вчасно виявити будь-які аномалії у розвитку хребта та постави.

Рекомендації для вчителів:

Організація фізкультурних занять: Проводьте регулярні фізкультурні заняття та розвивайте у дітей правильну поставу.

Вивчення правильної постави: Навчайте дітей правильно сидіти і стояти. Важливо, щоб діти знали, яка постава є правильною, і зусиллями прагнули до неї.

Постійне слідкування: Постійно спостерігайте за поставою дітей в класі. Якщо ви помічаєте будь-які відхилення, повідомляйте батькам і рекомендуйте консультацію з лікарем.

Ергономічні умови: Забезпечте наявність ергономічних меблів і столів у класі, які відповідають зросту школярів.

Проведення лекцій та бесід: Організуйте лекції та бесіди з школярами про важливість правильної постави та методи її підтримки.

Взірцевий приклад: Ваша власна постава і активний спосіб життя можуть бути взірцем для дітей. Покажіть їм, як важливо бути активним і дбати про своє здоров'я.

Пам'ятайте, що профілактика сколіозу потребує узгоджених зусиль батьків, вчителів та лікарів. Здоровий спосіб життя та своєчасні заходи можуть значно знизити ризик розвитку сколіозу серед школярів.

Висновки. Профілактика сколіозу у школярів першого циклу початкової освіти є надзвичайно важливою. Фізичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язів, підтримання правильної постави та рухової активності, можуть відігравати ключову роль у цьому процесі. Батьки та вчителі повинні спільно працювати над створенням сприятливого середовища для фізичного розвитку дітей та навчати їх правильним навичкам догляду за власним здоров'ям. Тільки завдяки цим заходам можна забезпечити здорове майбутнє дітей без таких проблем, як сколіоз.

Список використаних джерел

1. Аннушак О. Аналіз передумов виникнення сколіотичних деформацій хребта у дітей молодшого шкільного віку. В: Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. Зб. наук. пр. Івано-Франківськ; 2013;17; с. 221–225.
2. Арламовський Р. Сучасні підходи до фізичного виховання

школярів з різним рівнем фізичного стану. В: Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура. Зб. наук. пр. Івано-Франківськ; 2011;13; с. 34–45.

3. Бабич В. І. Формування культури здоров'я учнів в умовах сучасної шкільної освіти: монографія. Луганськ: ЛНУ ім. Т. Шевченка; 2012. 256 с.

4. Боднар І. Ефективність уроків фізичної культури зі школярами спеціальної медичної групи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;1:12–6.

5. Васьков ЮВ. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1 – 4 класи. Харків: Ранок; 2011. 304 с.

6. Митчик ОП. Індивідуалізація фізичного виховання підлітків у загальноосвітній школі [автореферат]. Львів: Львівський держ. ін-т фіз. культури. 2002. 19 с.

Ковальський В.В., канд. пед. наук, доцент
Трубіцин Б.С., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Анотація. У статті розглянуто вплив регулярних фізичних навантажень на загальну витривалість, якість сну, концентрацію уваги, когнітивні здібності, психічне здоров'я. З'ясовано, що для здобувачів, які часто зіштовхуються з навчальними викликами та тиском, фізична активність може бути важливим інструментом для збалансування емоцій та підтримки психічного благополуччя і досягнення успіху в житті.

Ключові слова: фізична активність, здоров'я, спорт, фізичні якості.

Постановка проблеми. Фізична активність та силові види спорту стали невід'ємною частиною сучасного життя. У сучасному світі, де ритм життя швидко наростає, а вимоги до успішної освіти незмінно високі, фізична підготовленість стає ключовим елементом

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 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

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, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»