

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ВІЙСЬКОВИЙ ІНСТИТУТ  
ІМЕНІ С.П. КОРОЛЬОВА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ  
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ:  
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

**Збірник наукових праць  
III Всеукраїнської науково-практичної конференції**



**м. Житомир – 2023**



УДК 796.011.3

Ф 50

*Рекомендовано до друку вченою радою Поліського національного університету (протокол № 11 від 31 травня 2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Пронтенко К. В.**, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, доктор пед. наук, проф. кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ЖВІ ім. С. Корольова;

**Мичка І.В.**, кандидат пед. наук, доц. кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення ЖДУ ім. І. Франка.

**Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи:** зб. наук. праць III Всеукраїнської наук.-практ. конференції. (Житомир, 28 березня 2023 року). Гол. ред. Г. П. Грибан. Житомир: Поліський національний університет, 2023. 92 с.

У збірнику представлено результати теоретичних та прикладних досліджень III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізичне виховання і спорт у закладах вищої освіти: проблеми та перспективи».

**Головний редактор**

*Грибан Григорій Петрович* – доктор пед. наук, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

**Редакційна колегія**

*Ткаченко Павло Петрович* – кандидат пед. наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Поліський національний університет;

*Пронтенко Костянтин Віталійович* – доктор пед. наук, професор, Житомирський військовий інститут імені С. Корольова;

*Жуковський Євгеній Іванович* – кандидат пед. наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

*Мичка Іван В'ячеславович* – кандидат пед. наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© Поліський національний університет, 2023



## ЗМІСТ

<b>Бакіко І.В., Денисовець А.П. ТУРИЗМ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ВАЖКОВИХОВУВАНOSTI.....</b>	<b>6</b>
<b>Грибан Г.П. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.....</b>	<b>11</b>
<b>Грибан Г.П., Кондратюк А.Ю., Лайчук А.М. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ БРЕЙКІНГУ.....</b>	<b>17</b>
<b>Дзензелюк Д.О., Захожа К.Є. ОСНОВНА НОЗОЛОГІЯ ПРИ ЯКИХ ЗВЕРТАЮТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛІСТІВ З ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ.....</b>	<b>20</b>
<b>Жуковська М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ.....</b>	<b>24</b>
<b>Левків В.І. МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>29</b>
<b>Левків Л.В. ФУНКЦІОНАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ДО ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....</b>	<b>34</b>
<b>Логвиненко С.С., Денисовець А.П. РОЗВИТОК ВОЛЕЙБОЛУ СИДЯЧИ НА ЖИТОМИРЩИНІ.....</b>	<b>38</b>
<b>Логвиненко С.С. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ.....</b>	<b>50</b>

<b>Мирончук К.В.</b> СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	57
<b>Пантус О.О., Скорий О.С., Пилипчук П.Б.</b> ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЦИФРОВІЗАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	60
<b>Пантус О. О., Денисовець А. П., Пилипчук П. Б.</b> ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
<b>Плахтій П.Д., Козак Є.П., Денисовець А.П.</b> ВИКОРИСТАННЯ МЕДОВО-ПИЛКОВОЇ СУМІШІ З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НА ЗАЛІЗОВМІСНУ АНЕМІЮ.....	71
<b>Сопотницька О.В., Ангелюк І.О.</b> КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ УСПІШНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	74
<b>Ткаченко П.П., Грибан Г.П.</b> МОТИВАЦІЙНЕ СТАВЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ЗАНЯТЬ ІЗ ГИРЯМИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО- ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	80
<b>Філіна В.А.</b> ВПЛИВ КОМПЛЕКСУ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ (КАТА) НА УЧНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ.....	85

### **Висновки.**

1. Встановлено, що вміст заліза сироватки крові при вираженій ЗДА знижений на 10–30 мкг / 100 мл.

2. При прийнятті хворими на хронічну постгеморрагічну ЗДА, зумовлену зовнішньою кровотечею, залізовмісних препаратів (ферокаль, фроплекс, конферон) вміст заліза в їх сироватці крові зріс на 148 %; у хворих, які одночасно з залізовмісними препаратами вживали медо-пилкову суміш, вміст заліза в сироватці крові зріс на 164 %.

Отже використання залізовмісних препаратів в поєднанні з вживанням гречаного меду і пилку рослин є ефективним засобом нормалізації вмісту заліза в крові хворих різними формами ЗДА та підвищення ЗЗЗС їх крові.

### **Список літературних джерел**

1. Губський Ю. І. Біологічна хімія. Київ-Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. С. 428–429.

2. Видиборець С. В. Метаболізм заліза та методи діагностики його порушень. Сучасні принципи лікування залізодефіцитних анемії. Лікарська справа. 2001. № 2. С. 9–17.

3. Плахтій П. Д., Чаплінський Р. Б., Коциба В. М. Лікарські рослини і продукти бджільництва при серцево-судинних захворюваннях: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Друк. Мошак М.І., 2004. 248 с.

## **КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ДЛЯ УСПІШНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ РУХЛИВИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Сопотницька О. В., Ангелюк І. О.**

*Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка*

**Актуальність теми дослідження.** Основним завданням вчителя фізичної культури є покращення всебічного розвитку школярів, виховання в них відчуття прекрасного, формування

високих естетичних смаків, вміння розуміти та цінувати красу і багатство рідної природи.

Постійні шкільні навантаження, пов'язані з необхідністю переважного розумового розвитку, негативно впливають на фізичну працездатність школярів. Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, малорухомий спосіб життя в умовах сьогодення несприятливо впливають на рухову діяльність учнів у будь-якому віці [3]. Тому, виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної активності підростаючого покоління.

Оскільки маленькі діти пізнають світ в образах, звуках, фарбах, іграх, то гра є однією з основних форм їх діяльності. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий й найвідповідальніший для особистісного зростання й формування здорової, гармонійно розвиненої особистості. Тому, правильне використання рухливих ігор, ігрових форм й технологій в організації навчально-виховного процесу на цьому етапі є надзвичайно важливим.

**Мета дослідження** теоретично обґрунтувати компетентності майбутніх учителів фізичної культури для реалізації можливостей рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Професійно-педагогічна підготовка майбутніх фахівців до формування фізичної культури учнівської молоді» (Державний реєстраційний номер: 0120U103906).

**Результати досліджень.** Усім відомим є факт, що як засіб фізичного виховання рухлива гра ефективно вирішує три основні його завдання: оздоровче, освітнє і виховне. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності [5].

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь та навичок, ігрових дій, здобування доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила.

Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами рухливих ігор; любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами. Заняття рухливими іграми сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, моделі спілкування, колективізму, рішучості, сміливості, є засобом для виховання характеру, впливають на поведінку дітей тощо.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму учнів початкових класів у русі, сприяють збагаченню їхнього рухового досвіду.

Важливість ігрової діяльності простежується в особливостях організації освітнього процесу в 1–4 класах із предмету «Фізична культура» за типовими освітніми програмами, розробленими під керівництвом О. Я. Савченко, чи Р.Б. Шияна [4]. Практично вся діяльність учнів на уроках будується на іграх.

Так, змістова лінія «Рухова діяльність» передбачає формування в молодших школярів уявлення про фізичну культуру як сукупність різноманітних фізичних вправ, способів рухової та ігрової діяльності, спрямованих на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та формування в молодших школярів умінь і навичок володіння різними способами рухової діяльності і далі по тексті (за Савченко О.Я).

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність» передбачає виховання в молодших школярів ініціативності, активності та відповідальності у процесі рухливих і спортивних ігор за спрощеними правилами; забезпечення усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій; формування уміння боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю сприймати поразку, контролювати свої емоції, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі

ігрової та змагальної діяльності, виконувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення користуватися власними перевагами і визнавати недоліки в тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо); формування в молодших школярів умінь і навичок виконання естафет (за Савченко О.Я).

Змістова лінія «Ігрова та змагальна діяльність учнів (рухливі ігри та естафети)» пов'язана з опануванням рухливих ігор та естафет, що задовольняє потребу в руховій активності та сприяє формуванню комунікативних здібностей (за Шияном Р.Б.).

Виходячи з вище зазначеного, вважаємо за необхідність першочергово у майбутніх вчителів фізичної культури формувати компетентності, які дозволять: застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних ігрових завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; складати та реалізовувати ігрові програми, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи з учнями; самоудосконалюватись та слідкувати за розвитком сучасних ігрових технологій.

Так, студенти повинні розуміти, що сутність гри полягає в тому, що в ній важливим є не результат, а сам процес, процес переживань, пов'язаних з ігровими діями. Хоча ситуації програються дитиною – уявні, але почуття, пережиті ними – реальні. У грі немає людей серйозніше, ніж маленькі діти. Граючи, вони не тільки сміються, а й глибоко переживають, іноді страждають. Ця специфічна особливість гри несе в собі великі виховні можливості, так як, керуючи змістом гри, педагог може програмувати певні позитивні почуття граючих дітей. У грі вдосконалюються лише дії, цілі яких значущі для індивіда за їх власним внутрішнім змістом.

Ще В. О. Сухомлинський звертав увагу на гру як засіб розумового розвитку молодших школярів. Автор зазначив: «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі здібності особистості. Без них немає, і не може бути повноцінного розумового розвитку. Гра – це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається живлющий



потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості і допитливості»[1].

Майбутні вчителі повинні розуміти, що рухливі ігри використовуються у різних навчально-виховних формах роботи: на уроці фізичної культури, на перервах, у групах продовженого дня, під час відпочинку, забав, шкільних заходах тощо. Тому, найважливішим є розуміти основні складові методики організації та проведення рухливих ігор [2]. Студенти повинні чітко визначити контингент дітей, конкретизувати навчальні завдання, сформулювати задачі. Відповідно до завдань уроку, чи інших форм фізичного виховання підібрати рухливі ігри, скласти їх педагогічну характеристику. Для цього вони повинні чітко розрізнити тип гри, основні ігрові рухи, які використовуються під час виконання завдань, рухові навички, фізичні та морально-вольові якості, які розвиває гра.

Майбутній вчитель повинен досконало вивчити ігри та їх правила. Визначити оптимальні способи організації дітей залежно від їх числа та підготовленості. Уміти підібрати найкращі місця проведення ігор, враховуючи наявність розміток, обладнання, інвентаря, кліматичних та погодних умов. Визначити найдоцільніші для молодших школярів способи пояснення гри, перешикування. У виборі ведучих надавати перевагу веселим лічилкам.

Навчальні заняття з студентами повинні бути практичного спрямування, де вони виступатимуть як у ролі вчителя, так і у ролі учнів. Обов'язковою складовою таких занять повинно стати засвоєння методики керівництва грою з урахуванням порушень правил, морально-етичних норм поведінки, технічно неправильного виконання рухових дій тощо та методики підведення підсумків проведеної гри (визначення переможців, виявлення недоліків, помилок тощо).

На навчальних заняттях варто обговорювати можливі педагогічні ситуації та конфлікти, які можуть виникати під час ігрової діяльності та проговорювати їх попередження, або шляхи виходу з них.

**Висновки.** Отже, серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання молодших школярів широко найчастіше використовуються рухливі ігри. Вони нестимуть у собі високий освітньо-виховний потенціал і сприятимуть розв'язанню навчально-оздоровчих завдань за умови правильної організації та проведення ігор. Такі знання та уміння є найважливішими програмними результатами навчання майбутніх вчителів фізичної культури.

### Список літературних джерел

1. Горпинко К. Погляди В.О.Сухомлинського на гру як засіб розумового виховання школярів: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет конф. Вивчення і впровадження в навчально-виховний процес середньої та вищої школи педагогічних ідей Василя Сухомлинського 3-4 жовтня 2019р.

2. Котова О.В., Мельник С.І. Розвиток фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та змагально-ігрових завдань у дітей молодшого шкільного віку. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. Харків: Вид-во ХДАФК 2019. С. 175–179.

3. Лукашук Д., Сопотницька О. Використання рухливих і спортивних ігор на уроках фізичної культури як засіб навчання школярів. Магістерський науковий вісник. Випуск № 37. 2021. С.11–13.

4. Навчальні програми Фізична культура для 1–4 класів. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>.

5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопілью. 2002.