



Національна гвардія України  
Національна академія Національної гвардії України  
(кафедра фізичної підготовки та спорту)

# **Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії**

**Збірник наукових праць**

Харків  
НАНГУ  
2021

## ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ

### Голова організаційного комітету

**Турчинов А.В.** – кандидат педагогічних наук, доцент (Національна академія Національної гвардії України, м. Харків).

### Заступник голови організаційного комітету

**Хацяук О.В.** – заслужений тренер України, суддя НК з боротьби самбо, магістр (Харківський національний університет внутрішніх справ).

### Члени організаційного комітету:

**Коломійцева О.Е.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Національна юридична академія імені Ярослава Мудрого, м. Харків);

**Приходько Г.І.** – кандидат педагогічних наук, доцент (Національна юридична академія імені Ярослава Мудрого, м. Харків);

**Ананченко К.В.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (В.о. начальника Управління у справах молоді та спорту Харківської обласної державної адміністрації);

**Ярещенко О.А.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (Харківський національний університет внутрішніх справ);

**Беспалова О.О.** – кандидат педагогічних наук (Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка).

### Секретар організаційного комітету

**Анацький Р.В.** (Національна академія Національної гвардії України).

Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії. *Збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково-методичної конференції (4-5 квітня 2021 р. Національна академія Національної гвардії України, кафедра фізичної підготовки та спорту. Харків, 2021. Вип. 11. 260 с.*

*Матеріали викладено в авторській редакції з незначними коректорськими правками. За достовірність наукового матеріалу, професійного формулювання, фактичних даних, цитат, власних назв, географічних назв, посилань на першоджерела, а також за розголошення фактів, що не належать до відкритого друку, тощо – відповідальність несуть автори публікацій та їх наукові керівники. Редакційна колегія залишає за собою право відхилити неякісні матеріали без пояснення причин.*

*Друкується відповідно до рішення оргкомітету за дорученням кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України (протокол від 25 березня 2021 року №9)*

*Збірник наукових праць затверджений на засіданні Вченої ради Національної академії Національної гвардії України (протокол від 31 березня 2021 року №8)*

*Електронна версія видання доступна за посиланням:  
<https://nangu.edu.ua/about/arhiv-programzbirnikiv-tez-ta-dopovidej>*

## ЗМІСТ

### Секція 1

<b>Сучасні технічні засоби навчання, інформаційні технології в галузі фізичного виховання різних груп населення</b> .....	8
<b>Гаркавий О.А., Ярещенко О.А.</b> Результати дослідно-експериментальної перевірки ефективності використання СТЗН в системі самостійних занять обраним видом спорту майбутніми офіцерами-правоохоронцями в умовах карантинних обмежень ..	9
<b>Загурський О.М., Небож І.В.</b> Вплив занять карате на рівень розвитку рухових якостей .....	11
<b>Дяченко А.А., Антонюк А.Е.</b> Використання фітнес-додатків, як засіб підвищення мотивації студентів до регулярної рухової активності .....	14
<b>Літвінова А.М., Тимченко Г.М.</b> Використання інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів ХНУ імені В.Н. Каразіна .....	17
<b>Майдебура С.О., Вітомський В.В.</b> Аналіз динаміки біомеханічних показників опорно-ресорної функції стопи під впливом програми фізичної терапії у дітей зі статичною формою плоскостопості .....	20
<b>Цевух Л.Б., Новікова Ж.О., Тарасенко І.Й.</b> Педагогічні технології у дистанційному навчанні .....	22
<b>Цись Я.С., Лоза Т.О.</b> Застосування тренажерів на уроках фізичної культури для покращення фізичної підготовленості старшокласників .....	25
<b>Школа О.М., Гармаш Л.С.</b> Переваги та недоліки використання Веб-технологій в умовах дистанційного навчання .....	29

### Секція 2

<b>Олімпійський та професійний спорт (службово-прикладні види спорту)</b> .....	33
<b>Анацький Р.В., Коверсун А.О.</b> Розробка методики вдосконалення спеціальної витривалості військовослужбовців НГУ з ВСБ у розділі бойове двоборство .....	34
<b>Білошицький В.В., Фідчунов В.В.</b> Військово-прикладне плавання в системі навчання курсантів .....	35
<b>Гордієнко О.В., Воронецький В.Б.</b> До питання тренування жінок з пауерліфтингу .....	39
<b>Zagorska I.Yu.</b> The essence and structure of the formation of the readiness of women Police officers for hand-to-hand combat .....	40
<b>Леоненко А.В., Нестеров А.О.</b> Особливості психологічної підготовки учнів які займаються у шкільній секції боксу .....	42
<b>Леоненко А.В., Пресич Ю.В.</b> Теоретичні основи застосування панкратіону у фізичному вихованні різних груп населення .....	44
<b>Лунгу Д.І.</b> Спортивна підготовка студентів та курсантів у поєднанні із самбо .....	47
<b>Петренко Г.В., Сікора А.Д.</b> Техніко-тактична підготовка висококваліфікованих сквошистів: бекхенд крос-корт дроп шот .....	49
<b>Семенченко І.О., Пелешенко І.М.</b> Використання засобів карате для розвитку рухових здібностей студентів .....	50
<b>Theeboom M.</b> Analytical review of the popularity of martial arts among young people ..	53
<b>Tertov O.I.</b> Pedagogical conditions for the formation of police readiness to use hand-to-hand combat techniques .....	59
<b>Турчинов А.В., Ананченко К.В.</b> Удосконалення технічної майстерності майбутніх офіцерів Національної гвардії України, які займаються гирьовим спортом .....	60
<b>Цись Д.І., Лосев А.В.</b> Силова підготовка студентів-волейболістів під час занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти .....	64
<b>Чередніченко С.В., Коломісць Ю.В.</b> Гуртково-секційні заняття з карате-до, як засіб розвитку швидкісно-силових якостей молодших школярів .....	67

### Секція 3

<b>Педагогічні, психологічні та соціально – філософські аспекти фізичної культури та спорту</b> .....	69
<b>Ванюк Д.В.</b> Ефективність впровадження фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання різної спрямованості .....	70
<b>Babak S.V.</b> Pain and pain threshold in human extreme activity .....	72
<b>Баб'як А.О., Петренко С.П.</b> Сучасні проблеми правового регулювання спортивної індустрії .....	75
<b>Булгакова Т.М.</b> Гендерна стереотипність у спортивній діяльності .....	77
<b>Вербин Н.Б., Шемчук В.А.</b> Шляхи перевірки рівня розвиненості фізичної підготовленості військовослужбовців в процесі навчання .....	78
<b>Височіна Н.Л., Білошицький В.В., Малахова О.О.</b> Вольові лідерські якості майбутніх офіцерів та особливості їх формування у процесі фізичного виховання ...	84
<b>Клеценко Л.В., Вишар Є.В.</b> Психолого-педагогічні аспекти формування мотивації здоров'я майбутніх фізичних терапевтів .....	88
<b>Кравченко Т.П., Ярошенко М.А.</b> Основні проблеми менеджменту в галузі фізичної культури та здоров'я .....	90
<b>Леоненко А.В., Нестерова А.В.</b> Використання елементів фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів .....	92
<b>Леоненко А.В., Андрущенко М.М.</b> Психологічна підготовка допризовної молоді засобами фізичної культури та спорту .....	94
<b>Омельченко Т.Г.</b> Шляхи формування позитивної мотивації підлітків до здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчих занять .....	96
<b>Остра А.Ю., Томенко О.А.</b> Розвиток ветеранського спорту на Сумщині (2011-2020 роки) .....	99
<b>Приходько А.Ю.</b> Виховання патріотизму у дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з фізичної культури (теоретичний аспект) .....	103
<b>Фоменко О.В., Маміна Є.С.</b> Становлення, сучасність і перспективи розвитку олімпійського руху в Україні та світі .....	105
<b>Фоменко В.Х., Петліченко К.В.</b> Індивідуальний підхід на уроках фізичної культури до дітей різних вікових груп .....	107
<b>Khorolets E.I., Khatsaiuk O.O., Kaznacheev V.M.</b> Disclosure of internal potential of cadets and students of Kharkiv National University of Internal Affairs in the process of physical training with the help of numerological technologies .....	109
<b>Секція 4</b>	
<b>Фізична терапія та ерготерапія</b> .....	114
<b>Акімов Є.Є., Калінкіна О.Д.</b> Ерготерапія осіб після ендопротезування кульшового суглобу: науково-доказова практика, обґрунтування та рекомендації .....	115
<b>Баннікова Р.О., Сахно Т.М., Тишкевич А.О.</b> Фізична терапія осіб із злякисними пухлинами головного мозку в ранньому післяопераційному періоді .....	119
<b>Баннікова Р.О., Кушнірук Д.О.</b> Фізична терапія осіб з асептичним некрозом голівки стегнової кістки .....	122
<b>Баннікова Р.О., Чалий П.В., Хильченко М.О.</b> Сучасні погляди на проблему фізичної терапії осіб з вертеброгенним больовим синдромом поперекового відділу .....	125
<b>Береженна Л.Ю., Пахальчук Н.О.,</b> Застосування кінезіологічних вправ у корекції навчання та оздоровлення дітей дошкільного віку .....	128
<b>Бісмак О.В., Новікова Т.Ю.</b> Засоби фізичної терапії у комплексному лікуванні осіб із синдромом кубітального каналу .....	130
<b>Бородіна О.С.</b> Профілактика порушень зору серед здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-корекційної гмнастики .....	133

<b>Вітомський В.В.</b> Особливості відновлення легеневої функції після кардіохірургічних втручань під впливом стимулюючої спірометрії та інспіраторних м'язових тренувань .....	136
<b>Вітомська М.В., Борис М.І.</b> Сенсорно-інтегративний підхід ерготерапії для дітей з розладами аутистичного спектру .....	137
<b>Гавінська С.В.</b> Функціональне відновлення верхньої кінцівки у осіб зрілого віку з наслідками ішемічного інсульту на стаціонарному етапі реабілітації .....	139
<b>Гнатюк О.С.</b> Сучасний погляд на розвиток соціальної функціональності дітей з розладами аутистичного спектру в процесі ерготерапії .....	143
<b>Горошко В.І., Бондаренко А.В.</b> The influence of stretching on health of powerlifting athletes with myofascial syndrome .....	146
<b>Грищенко Д.О.</b> Дослідження фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку .....	147
<b>Ігнатенков В.А., Вітомський В.В.</b> Сучасні погляди на фізичну терапію дітей з рецидивуючим бронхітом .....	151
<b>Ілюха Л.М., Мельник О.С.</b> Комплексна фізична реабілітація морфофункціональних порушень опорно-рухового апарату .....	153
<b>Калиниченко І.О., Калиниченко О.О.</b> Використання оцінки адаптаційних та функціонально-резервних можливостей організму дітей у комплектації груп з фізичного виховання .....	156
<b>Карпова Т.В., Вітомський В.В.</b> Особливості фізичної терапії при ревматоїдному артриті .....	160
<b>Клеценко Л.В., Скрипник П.В.</b> Кінезіотейпування як дієвий метод кінезотерапії .....	162
<b>Колишко К.В., Бойко А.С.</b> Огляд сучасних підходів до фізіотерапевтичного менеджменту хронічного неспецифічного болю в нижній частині спини .....	163
<b>Леоненко А.В., Буланов О.О.</b> Сутність та зміст фізичної рекреації: теоретичний аспект .....	167
<b>Леоненко А.В., Лазарєв М.О.</b> Організаційні аспекти допризовної підготовки молоді в закладах фахової передвищої освіти та ліцєях з посиленою військово-фізичною підготовкою .....	170
<b>Леоненко А.В., Дроздов Д.М.</b> Розвиток силових якостей у студентів засобами атлетизму .....	172
<b>Мосенцова А.О., Вітомський В.В.</b> Сучасні погляди на фізичну терапію осіб з ішемічною хворобою серця та гіпертонічною хворобою .....	174
<b>Нуждов В.В.</b> Фізична терапія та ерготерапія. Їх відмінності та перспективи розвитку .....	177
<b>Пашов О.Ю.</b> Застосування денс-терапії у комплексній реабілітації при невропатії лицевого нерва .....	181
<b>Романовська Т.І.</b> Особливості характеристики стану здоров'я студентів коледжу .....	183
<b>Скрипченко А.І.</b> Дослідження впливу степ-аеробіки на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку .....	187
<b>Федоренко В.В.</b> Фізична терапія при травматичній ампутації нижньої кінцівки ...	191
<b>Христова Т.Є.</b> Ефективність аромафітотерапії у профілактиці гострих респіраторних захворювань молоді .....	194
<b>Шестопад Н.О.</b> Алгоритм заходів фізичної терапії при вогнепальних ураженнях верхньої кінцівки .....	198
<b>Щербина В.В.</b> Вібро-акустичний масаж Тибетськими чашами, що співають як метод звукотерапії .....	200
<b>Секція 5</b>	
<b>Педагогіка вищої школи (загальноосвітня школа).</b>	
<b>Фізичне виховання різних груп населення .....</b>	<b>203</b>

<b>Ващенко О.М., Куделич В.В.</b> Організація фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня учнів початкової школи .....	204
<b>Ващенко О.М., Мащенко Л.О.</b> Організаційні основи запровадження методики «Навчання в русі» в освітній процес початкової школи .....	206
<b>Гирник Т.С.</b> Фізичне виховання, як чинник формування навичок здорового способу життя в молодших школярів .....	209
<b>Жукова Г.В.</b> Позаакадемічна освіта студентів-спортсменів .....	211
<b>Kasymbekova S.I., Dilmakhanbetov E.K.</b> Physical education of student youth in different countries .....	212
<b>Любичч Р.І., Кравченко О.В.</b> Удосконалення техніки виконання фізичних вправ майбутніми офіцерами Національної гвардії України .....	214
<b>Лоза Т.О.</b> Педагогічні аспекти підвищення компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в системі фізичного виховання .....	215
<b>Мурашко Г.О.</b> Організація діяльності вчителя з формування навичок загартування учнів 1 класу .....	218
<b>Моргунов О.А., Хацаюк О.В.</b> Модернізація нормативної бази зі спеціальної фізичної підготовки майбутніх офіцерів Національної поліції України .....	220
<b>Петрик Д.П., Сорокопуд В.Б., Ткаченко І.В.</b> Методика послідовності навчання курсантів Академії державної пенітенціарної служби в рамках занять зі спеціальної фізичної підготовки .....	226
<b>Самойлов С.А.</b> Формування миротворця сьогодення, як педагогічна проблема ...	229
<b>Skalsky D.V.</b> Readiness of Special Purpose police units to perform assigned tasks in the Aquatic Environment .....	232
<b>Сорокіна І.О.</b> Формування самооцінки у дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичного виховання .....	234
<b>Сулім Ю.О.</b> Формування здорового способу життя – основа зміцнення і збереження здоров'я дітей старшого дошкільного віку .....	237
<b>Титаренко С.А., Сосновенко Н.В.</b> Система роботи зі зміцнення психічного здоров'я старших дошкільників засобами гумору .....	239
<b>Томенко О.А., Осадчий О.О., Матросов С.О.</b> Технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей .....	244
<b>Хлус Н.О., Біловоленко Ю.Е.</b> Застосування рухливих ігор для формування комунікативної компетентності дітей старшого дошкільного віку .....	248
<b>Хлус Н.О., Кром В.В.</b> Ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у ЗВО .....	251
<b>Школа О.М., Мільман М.В., Грищенко О.І.</b> Модульне навчання з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти .....	255
<b>Шліпова В.О.</b> Основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку в родині .....	257

Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей та їхню готовність до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовано діяльність дітей на перервах. Молодші школярі особливо потребують частих змін діяльності. Працездатність учнів початкових класів протягом навчального дня змінюється залежно від змісту й характеру їхнього активного відпочинку під час перерв. Вона підвищується, якщо учні на перервах перебувають на свіжому повітрі та їхній відпочинок є емоційно насиченим іграми [1, с. 124].

Також можна провести урок, користуючись методикою «Навчання в русі». У такий спосіб діти краще запам'ятовуватимуть програму, але при цьому якомога менше знаходитимуться у положенні сидячи.

**Висновки.** Правильне фізичне виховання учнів – необхідна умова їхнього нормального фізичного розвитку. Завдяки руховій активності забезпечується розвиток серцево-судинної системи та органів дихання, поліпшується обмін речовин, підвищується загальний тонус життєдіяльності дитячого організму. Режим дня, який повторюється з дня на день і містить фізкультурно-оздоровчі заходи, автоматизує життєві процеси і тим самим полегшує і прискорює їх, має суттєве значення для нервової системи і діяльності організму в цілому.

#### Список використаних джерел:

1. Ващенко О.М. Організація та методика проведення динамічних перерв у початковій школі. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації». №. 44. Переяслав-Хмельницький, 2019. 124 с.
2. Ващенко О.М. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра. Кам'янець-Подільський. Абетка. 2003. 292 с.
3. Коробоненко Т. В. Роль фізкультхвилинок у збереженні здоров'я дітей на уроках української мови. *Таврійський вісник освіти*. 2014. № 1 (45). С. 220-226.
4. Попова Г. К. Здоров'язберігаючі технології в початкових класах. Фізкультхвилинки – важлива складова профілактики перевтоми і збереження втоми учнів. *Досвід роботи*. URL: <http://l.lekciya.com.ua/geografiya/7693/index.html>.

УДК 373.3.016:37.091

**Ващенко О.М.,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри початкової освіти Педагогічного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

**Мащенко Л.О.,**

магістрантка 5 курсу Педагогічного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

### ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЗАПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИКИ «НАВЧАННЯ В РУСІ» В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

**Актуальність дослідження.** Із розвитком суспільства змінюються і принципи виховання та навчання. Запроваджуються нові методи та прийоми навчання, способи донесення інформації. Але школа завжди стояла на захисті здоров'я дитини. Тому організаційні основи запровадження методики «Навчання в русі» в освітній процес початкової школи є вимогою реформи «Нова українська школа».

**Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій.** На сьогодні сучасну початкову школу не можна уявити без розуміння вчителем важливості та необхідності запровадження в навчально-виховний активне здоров'язбережувальних освітніх технологій, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я учнів. Ці технології, перш за все, мають на меті проведення здоров'язбережувальних уроків. Науковці доводять, що зміст

здоров'язбережувального уроку поєднує триєдине уявлення про здоров'я дитини (фізичне, психічне, соціальне), безпеку від перевантажень; відповідність змісту й організації навчання віковим особливостям школярів, чергування видів активізації правої та лівої півкулі головного мозку, пріоритет активних методів навчання, зміну пози учнів з урахуванням видів діяльності, пробудження в дітей позитивних емоцій і почуттів та ін [1, с. 357].

Питання активного руху на уроці досліджували не лише вітчизняні педагоги. У педагогічній теорії польської вченої Д. Дзямської навчання через рух – це педагогічна система форм і методів навчання й терапії, яка ґрунтується на природному спонтанному русі організму. Людина рухається, а отже, через рух активуються відчуття, завдяки яким пізнається навколишній світ.

Як відомо, педагогічні технології є водночас педагогічними системами. Тому трактування українською вченою О. Дубогай навчання в русі як технології є виправданим. Науковець розглядає як компонент таких технологій інтерактивні методи, вказує на широкий спектр їх виховних функцій, зазначивши при цьому, що «здоров'язберігальні рухові технології передбачають зміну діяльності, чергування інтелектуального, емоційного та рухового її видів для індивідуальної, парної, групової (за рядами або весь клас) форм роботи, що стимулює миттєве мислення учнів, сприяє поширенню їхньої рухової активності, своєчасному запобіганню розумовій утомі, учить дружнього та гуманного спілкування, розвиває патріотичну відповідальність у команді, уміння поважати думки й помилки інших за рахунок створення ігрових ситуацій, нестандартних інтегрованих уроків» [2, с. 112].

Таким чином, вчені вважають, що запам'ятовування та усвідомлення отриманої інформації краще відбувається тоді, коли людина стоїть або рухається, а найбільш оптимальною формою є фонові рухові активності, яка доповнюється асоціаціями. У системі пізнавально-рухового навчання рухова активність школярів поліпшує якість сприйняття навчальної інформації, безпосередньо спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання.

**Мета дослідження.** Описати організаційні основи запровадження методики «Навчання в русі» в освітній процес початкової школи; навести приклади запровадження методики «Навчання в русі»; надати стисло характеристику фізіологічному та психологічному розвитку дітей молодшого шкільного віку та їхню співзалежність від рухової діяльності дитини.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'я нації – актуальна тема сьогодні, тому важливо працювати над тим, щоб наші діти ставали здоровішими. Зараз і педагоги, і психологи відмічають те, що в дітей менше розвинена рухова активність. Як результат, у багатьох учнів є фізичні відхилення.

Із запровадженням новітніх програм української нової школи змінився майже весь устрій шкіл. Тепер навчання зорієнтоване не лише на отримання знань, а й на вміння їх застосувати у реальному житті. Звісно, сучасним вчителям ще не зовсім просто поєднати два зовсім різні уроки в один та при цьому зберегти структуру уроку, етапи, методи, прийоми. З кожним днем скарбничка сучасних нових методів поповнюється чимось новим та цікавим.

Зважаючи на актуальність навчання через рух, доцільно з'ясувати його понятійно-термінологічний апарат.

Під дидактичною моделлю «навчання в русі» ми розуміємо комплекс методичних підходів, які під час проведення загальноосвітніх уроків у початкових класах підпорядковані загальній меті оздоровчо-виховної освіти дітей, що реалізується послідовно, у динаміці розкриття змісту навчального матеріалу з опорою як на взаємозв'язок «учитель-учням», так і «учні-учителю», що загалом впливає на ефективність запам'ятовування дітьми нового навчального матеріалу [4].

Основою принципу методики «Навчання в русі» лежить створення педагогічного процесу, що сприяє правильному фізичному розвитку дітей та творчої атмосфери під час засвоєння знань.



Сутністю методики «Навчання в русі» є така її особливість пояснення нового навчального матеріалу на завершальному етапі уроку, під час якого, як правило, на фоні навчальної втоми дітей спостерігається низький розумовий і руховий рівні активності [3].

Звісно, що будь-яка методика має свої вимоги щодо устаткування класу. Насправді всі необхідні речі можна зробити власноруч, або колективно, разом із дітьми. Намалювати «Шлях до правильної відповіді», вмикати на перервах рухливу музику, влаштувати маленькі змагання, аби діти могли випустити зайву енергію.

Перший урок можна почати із запального танцю-зарядки, що збадьорить дітей та змусить їх прокинутися. Після такого пробудження вони будуть готові до пізнавальної діяльності. На урок можна принести невеликий м'яч. Діти мають його передавати та відповідати на запитання.

Залежно від конкретної педагогічної мети уроку, його змісту, індивідуальних психологічних особистостей дітей та рівня (його) їхнього розвитку, сюжетно-рольову гру можна проводити з одним учнем, групою або всім класом. Сюжетно-рольові ігри організують тоді, коли необхідно на практиці показати школярам, як правильно застосовувати знання. Тому вживання рухів під час проведення такого уроку вкрай необхідно.

У процесі проведення ігор у багатьох учнів підвищується інтерес до навчального процесу. Ці ігри повніше реалізували підготовку учнів до практичної діяльності, виробляють у них життєву позицію, привчають до колективних форм роботи.

Для вчителя особливо важливою умовою є розробка вимог педагогічних завдань у формі, яка доступна для сприйняття і стимулює учнів до спонтанного виконання рухових дій, відповідно змісту навчальних завдань. Найбільший ефект спостерігається за умови, коли нові знання та уміння не вписуються стереотипно у засвоєні раніше змістовні схеми.

Рухова діяльність учнів, організована у вигляді поєднання навчального дидактичного матеріалу і спеціально визначених відповідних фізичних вправ, дихальної гімнастики спрямованої дії не тільки своєчасно забезпечує зняття розумової і м'язової статичної втоми, але і стимулює вищу нервову діяльність, сприяє покращенню м'язово-суглобної чутливості та орієнтації у просторі.

Як бачимо, можна знайти безліч способів запровадити методику «Навчання в русі». Але не слід забувати, що є різні категорії дітей, кожна дитина по-різному засвоює матеріал. Тому не варто повністю відмовлятися від традиційної форми уроку.

**Висновки.** Аналіз теорії та практики запровадження методики «Навчання в русі» дає підстави зробити висновки, що воно володіє низкою переваг: розвиває мотивацію до навчання, інтелект, емоційно-чуттєву сферу; дає змогу зберегти й зміцнити здоров'я дитини; сприяє розвитку моральних якостей дітей, інстинкту успіху, формуванню вмінь працювати в команді.

Водночас таке навчання вимагає від учителя пильності у використанні. Педагог, застосовуючи засоби освітньо-рухової методики, повинен виховувати відповідальність учнів за результати навчальної діяльності; постійно дисциплінувати дітей, оскільки навчання – це не лише гра, а й один із найскладніших видів праці; враховувати особливості не лише окремих дітей, а й класу в цілому; добирати методи відповідно до рівня розвитку й згуртованості дитячого колективу.

#### Список використаних джерел:

1. Ващенко О.М. Методичні особливості організації сучасного здоров'язбережувального уроку в початковій школі: Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження. *Колективна монографія за загальною редакцією проф. / ред. Ю.Д. Бойчука.* Харків. 2017, 367 с.
2. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : метод. посібник. Київ: Шкільний світ. 2005.112 с.
3. Дубогай О. Навчання учнів початкової школи в системі здоров'язбереження засобами освітньо-рухової методики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2015. № 3 (31). С. 69–74.URL: [http://physicaleducationjournal.org.ua/sites/default/files/articles/18\\_17.pdf](http://physicaleducationjournal.org.ua/sites/default/files/articles/18_17.pdf).

4. Дубогай О. Освітньо-рухова методика навчання учнів молодших класів в системі здоров'язбереження. URL: C:/Users/admin/Downloads/Vird\_2015\_38\_11%20(2).

УДК 373.3.016:796.011.1

Гирник Т.С.

магістрантка 5 курсу Педагогічного інституту  
Київського університету імені Бориса Грінченка

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

**Актуальність дослідження.** В сучасних умовах фізичне виховання, як соціокультурний феномен, набуває своєї виключної значущості, оскільки покликане сприяти правильному фізичному розвитку кожної дитини. Це особливо стосується дітей і молоді, які, використовуючи можливість спілкуватися, розважатися й отримувати необхідну інформацію в мережах Інтернет, наповнюють свій кожен день багаточасовим та малорухливим перебуванням у віртуальному просторі, що суперечить природним потребам, оскільки на цьому етапі життя людині потрібно активно рухатися, а також набувати соціального досвіду в реальних умовах спілкуванні і взаємодії з навколишнім світом [2].

**Висновки з моніторингу (аналізу) останніх досліджень і публікацій.** Як свідчать розробки вітчизняних науковців (Л. Сергієнко, А. Єльченко, А. Ровний), вже на початку ХХІ століття 50-80 % школярів мали низький рівень розвитку рухових здібностей, що є одним із факторів утворення стійкої тенденції до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління. Нині практично здоровими є лише 27 % дітей дошкільного віку, лише 65% - молодшого шкільного віку, і 60% - підлітків (В. Платонов, С. Марченко, М. Макаренко, О. Смоляр). Загальний несприятливий стан фізичного розвитку школярів підтверджується й результатами наукових напрацювань І.Масляк, І. Кузьменко які з'ясували, що рівень розвитку фізичних якостей школярів 7-9 років відповідає середньому показнику. Саме тому постає потреба удосконалення педагогічної діяльності в цьому напрямку [4].

**Мета статті.** Розкрити роль і значення фізичного виховання як чинника формування навичок здорового способу життя молодших школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Першочерговим кроком до використання здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання у педагогічній роботі з молодшими школярами є необхідність скорочення їхнього навчального навантаження. При цьому слід очікувати, що використовуючи такий шлях, можна встановити для учнів початкове навантаження на тиждень в межах 24 – 30 годин, що дозволить збільшити можливості для занять фізичної культури та спорту.

Наступним кроком для зміни основного підходу до організації фізкультурної та спортивно-оздоровчої діяльності в початковій школі, яка має стати формою активного відпочинку, сприяти зміцненню здоров'я та задоволення фізіологічних потреб учнів [1]. Також невідкладними завданням у справі покращення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості дітей є певна модернізація фізичного виховання й спорту у школі, яку доцільно здійснювати в таких аспектах: покращення матеріально-технічної бази проведення занять з фізичної культури; планування й виконання системної роботи з фізичного виховання дітей: культивування здорового способу життя, функціонування безоплатних шкільних спортивних секцій, проведення спортивних змагань, зустрічей з відомими українськими спортсменами, відвідування спортивних заходів; оновлення змісту і методики проведення занять з фізичної культури в школі; реалізація ідеї здорового способу життя та популяризація фізичного виховання і спорту через систему учнів в межах проведення відповідного лекторію. У позашкільній діяльності використання здоров'язбережувального потенціалу фізичного виховання щодо формуванням навичок здорового способу життя в молодших школярів можна

Наукове видання

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ  
НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

**«Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту,  
фізичної терапії та ерготерапії»**

Випуск 11 /2021

Відповідальні за випуск: *А.В. Турчинов., Р.В. Анацький, О.В. Хацаюк*

Редактор *О.В. Хацаюк*

Комп'ютерне складання і верстання: *О.П. Зарічанський, О.В. Хацаюк*

---

Формат 60x90/8. Ум. друк. арк. 18,02  
Тираж 100 пр. Зам. № 337

---

Видавець і виготовлювач Національна академія Національної гвардії України.  
Майдан Захисників України, 3, м. Харків, 61001  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК№ 4794 від 24.11.2014.

© Національна академія Національної гвардії України, 2021  
© Колектив учасників конференції, 2021