

### Список використаних джерел:

1. Безверхня Г.В. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури). Умань, 2012. 72 с.
2. Вовканич А. Рекреаційно-оздоровча діяльність жінок з використанням засобів реабілітаційного фітнесу. Український журнал медицини, біології та спорту. 2022. Том 7, № 4 (38). С. 157-162.
3. Іванік О.Б. Мотиваційні пріоритети до занять різними видами рухової активності за гендерними ознаками. Молодий вчений. 2018. № 4.2 (56.2). С. 5-8.
4. Лисак С. Дослідження мотивів та інтересів жінок першого зрілого віку, які займаються фізкультурно-оздоровчими заняттями. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. 2015. Вип.9. Т.1. С. 280-285.
5. Синиця Т.О. Визначення провідних мотивів жінок I періоду зрілого віку до відвідування занять з оздоровчої аеробіки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. 53-57 с.
6. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014. Pp. 25-41.

## ТЕХНОЛОГІЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ КОРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ»

Муляр Оксана

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті проаналізовано особливості впровадження методики вдосконалення координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл у процесі вивчення варіативного модуля "Футбол". Визначено методику вдосконалення координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл у процесі вивчення варіативного модуля "Футбол".

**Summary.** The article analyzes the peculiarities of the implementation of the technology for improving the coordination abilities of middle school students in the process of studying the variable module "Football". Technologies for improving the coordination abilities of middle school students in the process of studying the variable module "Football" have been clarified

**Актуальність проблеми.** Одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, є футбол. Сучасний футбол формує здоровий спосіб життя, поєднує фізкультуру та спорт [4]. Враховуючи важливість футболу для виховання, соціального здоров'я, в Україні була розроблена система безперервної футбольної освіти: уроки фізкультури, які продовжували навчальний матеріал з футболу – секції з цього ігрового виду спорту в середній

школі – змагання між шкільними футбольними гуртками [3].

Технології вдосконалення координаційних здібностей досліджували Г. Лисенчук, В. Костюкевич та ін. А. Васильчук, Ю. Фалес та ін. пропагували нові технології навчання школярів футболу. Суттєве підвищення різноманітності шкільного фізичного виховання через футбол потребує системного та планомірного використання методів організації, впровадження сучасних методик, нових інформаційних і моніторингових технологій, підвищення якості комплексного контролю навчального процесу, матеріально-технічного забезпечення.

**Мета** – визначити зміст методичних прийомів, що сприяють удосконаленню координаційних здібностей учнів закладів загальної середньої освіти в процесі вивчення варіативного модуля "Футбол".

**Завдання дослідження:** на основі науково-методичної літератури визначити методику вдосконалення координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл у процесі вивчення варіативного модуля "Футбол", проаналізувати рівень розвитку координаційних здібностей учнів загальноосвітніх шкіл.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** Технологія вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів складається зі спеціально розроблених вправ у поєднанні з тренувальними комплексами, які відповідають етапам навчання й орієнтуються на основні дидактичні принципи. Виконання вправ для вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів містить перелік завдань на спритність і швидкість, підготовку координаційно-швидкісних навичок [2].

Практика фізичного виховання показує, що технології вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів вимагають різних видів координаційних зусиль. Виходячи з цього принципу, щоб розвивати будь-яку фізичну якість, вправи, які є дуже складними з точки зору координації, повинні використовуватися з силою, таким чином, допомагаючи в той же час розвивати координацію. Проте досягти високого рівня розвитку координаційних здібностей, як показують теорія і практика, можна лише за умови раціонального використання відповідних засобів і методів, а також спостереження за впливом основних факторів у визначенні того чи іншого виду координаційних здібностей. Методика вдосконалення координаційних здібностей учнів середніх класів передбачає виконання фізичних вправ у складних ситуаціях. Ефективними в цьому відношенні є біг з подоланням природних перешкод, бігові вправи з подоланням труднощів (бар'єри, м'ячі, гімнастичні лави), гімнастичні й акробатичні вправи [1]. Рекомендуються також вправи, що відповідають певним встановленим параметрам рухової активності: ходьба або біг на відстань, виконання силових вправ зі змінною вагою.

Необхідною складовою методики є контроль і самоконтроль, який

розглядається в трьох аспектах: як елемент загального управління процесом, як певна сукупність дій педагога і як засіб зворотнього зв'язку для моніторингу стану учнів. Подаючи як кількісні, так і якісні показники характеристики пропонованих вправ, можна оцінити придатність обраних матеріалів, методів, умов виконання та реалізації конкретних педагогічних завдань [2].

**Висновки.** Основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи, що характеризуються складністю координації роботи нервово-м'язового апарату, рекомендовані для виконання складних завдань, тобто, з різних вихідних точок, в обмеженому просторі та часі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Дулібський А. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Спортивна наука України. 2016. № 2 (72). С. 15–23.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: К.: Олімпійська література, 2012. Т. 2 . 368 с.
3. Столітенко Є.В., Черевко Т.П. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. К, 2013. 304 с.
4. Vozniuk, T., Shchepotina, N., Koliadych, Y., Lazarenko, N., Ihnatova, O., Baiurko, N., Kostiukevych, V., Svirshchuk, N., Perepelytsia, M., & Chyzhevskaya, N. (2021). Methods of Primary Selection of Young Football Players. Sport Mont, 19 (S2), 9-15.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Нагорний Артур**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Резюме.** У статті охарактеризовано етап початкового навчання плавання учнів молодшого шкільного віку. Визначено основні прийоми. Висвітлений вплив плавання на здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

**Summary.** The article describes the stage of initial swimming training for elementary school students. The main techniques are defined. The influence of swimming on the health of children of primary school age is highlighted.

**Актуальність проблеми.** Досить поширеною у наш час є проблема постави, у тому числі, учнів молодшого шкільного віку, адже суворі реалії навчання, воєнний стан, пандемія, дистанційне навчання за комп'ютером ставлять нові виклики. Аналіз літературних джерел показав, що викривлення хребта збільшилося у дітей в останній час у рази. Нами запропоновано покращити цю ситуацію плаванням. Оздоровчий вплив засобів плавання обумовлюється цілим рядом факторів, серед яких варто відзначити високу

енергетичну вартість роботи, що виконується, активізацію важливих функціональних систем, феномен гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату тощо. Систематичні заняття у воді рекомендовані переважно всім практично здоровим людям будь-якого віку й характеризуються широким спектром своєї цільової спрямованості – лікувально-профілактичної, рекреативної, кондиційної [1].

**Мета дослідження** – дати характеристику початкового навчання плавання учнів молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:** визначити за допомогою літературних джерел вплив плавання на організм дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення літературних даних.

**Результати дослідження.** Молодший шкільний вік – важливий період у житті дитини, для якого характерним є формування здоров'я, рухових умінь і навичок, а також розвиток і вдосконалення фізичних якостей. У зв'язку з цим, велику увагу доцільно приділяти фізичному розвитку кожної дитини саме в цей період її життя.

Серед основних завдань, що вирішуються в процесі початкового навчання плавання варто відзначити наступні: профілактика захворювань, досягнення бажаного рівня здоров'я та підтримання його рівня, підвищення якості життя тощо. Таке плавання спрямоване на поліпшення психоемоційного та фізичного стану організму на основі активного відпочинку. Характерним є проведення самостійних, нерегулярних занять один-два рази на тиждень (купання та/або плавання у вихідні), що сприяють загартовуванню та підтриманню рівня здоров'я.

Важливим компонентом дитячого плавання, безумовно, вважаються ігри. Ігри на воді – найефективніший спосіб навчити дітей не боятися води, освоїтися в ній, одержати перші навички плавання – уміння триматися на воді, розплющувати очі у воді, пірнати у воду з головою, виконувати гребкові рухи руками й ногами, ковзати по поверхні води. Участь дітей у грі сприяє підвищенню емоційності занять, удосконаленню плавальних умінь і навичок в умовах, що змінюються, комплексному вдосконаленню фізичних (сила, спритність, швидкість, гнучкість, витривалість) і морально-вольових (активність, самостійність, ініціатива, дисципліна тощо) якостей, виробленню вміння взаємодіяти у команді, вихованню почуття колективізму й взаємодопомоги.

Користь плавання в басейні або у відкритих водоймищах для дитячого здоров'я неоціненна – головним чинником збереження здоров'я є нормовані фізичні навантаження, насамперед, плавання та фізичні вправи у воді [2, 3]. Необхідність їх застосування зумовлюється різнобічним впливом на організм дитини. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тону, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної й інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм,

сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел свідчить про те, що сучасне плавання представляє собою об'єктивно потребує й ефективно діючу систему засобів вибіркової дії на організм в умовах водного середовища. Основними компонентами початкового плавання є: дистанційне плавання; засоби рекреації й основні форми діяльності, а також нові види рухової активності, що забезпечать всебічне оздоровлення організму, зокрема, і постави. Особливе значення має реалізація фізкультурно-оздоровчого потенціалу засобів початкового плавання в молодшому шкільному віці, в якому закладаються основи найважливіших рухових якостей і життєво необхідних рухових навичок, серед яких особливо важливу роль займає плавання. Загалом, аналізуючи джерела, ми бачимо, що для оздоровлення організму молодших школярів початкове плавання підходить якнайбільше.

**Список використаних джерел:**

1. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання: навч. посіб. Львів. ЛДУФК, 2017. 200 с.
2. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К. Олімп. л-ра, 2008. 232 с.
3. Hines E.W. Fitness swimming: Fitness Spectrum Series. Human Kinetics, 1999. 186 p.

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Прухніцка Катерина**

*Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського*

**Бондар Інна**

*Львівський державний університет фізичної культури  
імені Івана Боберського*

**Резюме.** У статті проаналізовано проблеми фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, проаналізовано специфіку фізкультурних занять дітей дошкільного віку та роль методів і прийомів навчання дітей фізичним вправам.

**Summary.** The article analyzes the problems of physical education of older preschool children, the specifics of preschool children's physical education and the role of methods and techniques of teaching children physical exercises.

**Актуальність проблеми.** У Законі України «Про дошкільну освіту» зазначено, що формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою входить у зміст поняття "фізичне виховання" і є неодмінною умовою успішної роботи у сфері виховання рухових навичок у дітей