
2024

XIV МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ НАУКИ В КРАЇНАХ ЄВРАЗІЇ

30 червня 2024 р.



Переяслав

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ В ПЕРЕЯСЛАВІ

молодіжна громадська організація
«НЕЗАЛЕЖНА АСОЦІАЦІЯ МОЛОДІ»

студентське наукове товариство факультету історичної
і соціально-психологічної освіти
«КОМІТЕТ ДОСЛІДЖЕННЯ ІСТОРІЇ ТА СУЧАСНОСТІ»

МАТЕРІАЛИ

XIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»

30 червня 2024 р.

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

Переяслав – 2024

Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції **«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»** // Збірник наукових праць. – Переяслав, 2024 р. – 69 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Ю.В. Бобровнік,
кандидат історичних наук

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

С.М. Рик – к.ф.н., доцент;
Г.Л. Токмань – д.п.н., професор;
В.В. Поліщук – к. фіз. вих. і спорту;
В.В. Куйбіда – к.біол.н., доцент;
Т.Г. Кириченко – к.п.н., доцент;
Т.В. Кириченко – к.п.н., доцент;
С.М. Танана – к.п.н., доцент;
В.А. Вінс – к.псих.н.;
Ю.В. Бобровнік – к.і.н.;

Члени оргкомітету інтернет-конференції:

Ю.В. Бобровнік,
А.П. Король,
В.В. Поліщук,
Т.Г. Кириченко,
Т.В. Кириченко,
Танана С.М.,
Ю.С. Табачок.

Упорядники збірника:

Ю.В. Бобровнік,
А.М. Вовкодав.

Планування підготовки. Для збірної команди серед юніорів пропонується двоциклова побудова річного макроциклу з двома піками: перший – на чемпіонаті Європи, другий – на чемпіонаті світу, зазвичай у серпні. До відбіркових змагань підготовка ведеться переважно у дрібних човнах. За результатами змагань формується склад збірної (плюс запасні), з якого формуються екіпажі, що обкатуються на всіх сезонних змаганнях.

Таблиця 1

Спрямованість підготовки у річному макроциклі

Терміни (місяць)	Спрямованість
Жовтень–листопад	Базова силова та аеробна підготовка
Грудень – Січень	Аеробна підготовка та силова витривалість, тест на ергометрі
Початок лютого	Контрольне проходження тест на ергометрі 6000 м та ОФП
Лютий – Березень	Базова підготовка на воді (формування екіпажів) та силова витривалість
Квітень – Травень	Контрольний старт Кубок України серед юніорів та перед змагальна підготовка до чемпіонату Європи
Травень	чемпіонат Європи серед юніорів
Кінець травня - початок червня	Відбіркові на чемпіонат Світу у дрібних класах
Червень	Базова підготовка команд на воді, силова підготовка, участь у змаганнях
Липень-серпень	Перед змагальна підготовка та Чемпіонат Світу
Вересень – жовтень	Відновлювальний період, перегляд формування збірної на наступний рік.

Планування підготовки в мезо- і мікроциклах передбачається здійснювати за методиками, що базуються на принципі стійкої адаптації.

Для створення та вдосконалення ефективних методів планування підготовки та техніки веслування передбачається постійне їх обговорення з провідними тренерами.

З однієї сторони, у веслуванні не можна без великих тренувальних обсягів, оскільки це не натуральна локомоція людини, як ходьба та біг, і опорно-руховому апарату потрібен час та обсяг навантаження, щоб адаптуватися до незвичних умов. З іншої сторони, тривалість роботи на змагання складає всього 6-7 хвилин.

І так, як здатність засвоювати енергію та виконувати тренувальну роботу дуже індивідуальна, тренувальне навантаження лише виснажує структури організму спортсмена, а відновлення, адаптація та супер компенсація відбуваються лише під час відпочинку, тренувальні обсяги необхідно будувати, спираючись не на кількісні, а на якісні характеристики. Це означає – раціональне планування та повноцінне відновлення. Обсяг навантажень можна збільшувати лише після адаптації до них спортсмена, причому постійно відстежуючи відновлення та переносимість навантажень, дотримуючись виразу «Часто важливіше не що ти робиш, а як ти це робиш».

Література:

1. Вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному [Текст]: кол. Моногр. За наук. Ред. О.С. Омельченко, Д.А. Міфтахутдінової. Дніпро. ПФК «Візіон». 2023. 321 с.
2. Омельченко О.С., Міщак О.І. Теоретико-методичні аспекти та особливості побудови мікро- та мезоциклів висококваліфікованих веслярів. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. № 3, Дніпро, 2021 р. С. 79-84
3. Омельченко О.С., Сідак М.В. «Основи спортивного тренування у веслуванні академічному з використанням ергометру «Concept-2». Методичні рекомендації. Дніпро: ПФК «Візіон», 2020. 32 с.
О., Yakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport. 2019, 19 (6), Art 311:2086 – 2090
k O.S., Lukina O.V., Solodka O.V., Mischak O.I. Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. Pedagogy of physical culture and sports. № 2, 2020. – p. 93-99

**Віктор Стецко, Катерина Фецак
(Дрогобич, Україна)**

ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Постановка наукової проблеми. Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в Україні, особливо гостро постала в останні роки. Якщо проаналізувати показники здоров'я учнів початкової школи з моменту проголошення незалежності України і зараз, то відмічається тенденція до їх різкого зниження. Окрім цього, в нашому суспільстві відбувається процес депопуляції, що характеризується скороченням чисельності населення. Причин на такий стан речей є доволі багато. Розпочнемо з того, що знижується кількість народжуваності. Як наслідок, ми маємо суспільство, в якому є досить багато людей

старшого віку, та набагато менше – дітей. А враховуючи те, що саме підростаюче покоління в майбутньому сформує основу трудового потенціалу, то така ситуація буде мати вкрай негативні наслідки для сталого розвитку нашої держави. Реалії сьогодення ставлять перед здоров'ям української нації ряд нових викликів, пов'язаних з пандемією, яка ще більше знизила показники здоров'я підростаючого покоління, та військовою агресією росії проти Української держави, яка щоденно забирає життя молодих українців [2, с. 44].

Враховуючи все, що сказано вище, питання актуальності запровадження в освітній процес здоров'язбережувальних технологій не залишає ніяких сумнівів. Не дивно, що в останні роки все більше вчених у процесі своїх досліджень звертають увагу саме на цю проблему. До таких науковців належить Гладуш В.А. [1, с. 264], Мелега К.П. [3, с. 171], Черненко С.О. [6, с. 119] та багато інших. Вони розкривають у своїх працях це питання та рекомендують нові підходи. Але так, як на даний момент часу, стан здоров'я дітей в Україні все ще залишається на доволі низькому рівні, ми обрали саме таку тему для дослідження [1, с. 264].

Формулювання цілей дослідження.

Мета – обґрунтувати процес впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання у початковій школі.

Завдання дослідження:

1. Описати теоретичні основи впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес навчального закладу.

2. Виокремити основні типи здоров'язбережувальних технологій.

3. Охарактеризувати процес фізичного виховання в початковій школі.

4. Окреслити особливості уроків фізичної культури.

5. Описати способи і методики впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичного виховання у початковій школі.

Виклад основного матеріалу.

На думку вчених, здоров'язбережувальні технології являють собою: умови, в яких дитина навчається в школі, оптимальну організацію навчального процесу та повноцінний руховий режим. Здоров'язбережувальні технології розглядають у сукупності зі здоров'яформуючи та здоров'язміцнюючими. Адже здоров'я слід спочатку сформувати, тоді зберігати на належному рівні та поступово зміцнювати. У процесі запровадження таких технологій, слід особливу увагу звертати на планування освітнього процесу в цілому. Він має бути цілісним, у дітей повинен бути час на відпочинок, в освітньому середовищі мають мінімалізуватися стреси, враховуватися індивідуальні особливості тієї чи іншої дитини, діти мають проводити час на свіжому повітрі та багато рухатися, що дозволить покращити якість життя учасників освітнього процесу [7, с. 25].

Здоров'язбережувальні технології мають чотири основні типи:

- здоров'язберігаючі – це такі технології, які допомагають у створенні безпечних умов в освітньому середовищі, сприяють оптимальній організації освітнього процесу, а також створюють певний баланс між навчальним і фізичним навантаженням та можливостями дитини, враховуючи її вік, стать, індивідуальні особливості та гігієнічні норми;

- оздоровчі – це технології, що сприяють зміцненню фізичного здоров'я учнів, підвищуючи опірність організму; сюди належить фізична підготовка, загартовування, гімнастика, масаж та багато іншого;

- технології навчання здоров'ю – це процес формування життєвих навичок дитини (керування емоціями чи вирішення конфліктів), статеве виховання, а також профілактика шкідливих звичок та травматизму; дані теми мають бути включені в освітній процес чи організоване факультативне навчання;

- виховання культури здоров'я – це технології, спрямовані на формування в дитини поняття «культури здоров'я» та відповідальності за власне здоров'я і здоров'я оточуючих, а також підвищення мотивації щодо дотримання нею основ здорового способу життя; результатом такого виховання має стати свідоме ставлення дитини до здоров'я [5, с. 403].

Фізичне виховання у початковій школі має на меті збереження та зміцнення здоров'я дитини, а також розвиток її фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей. Воно допомагає у вирішенні виховних, освітніх та, найголовніше, оздоровчих завдань. А враховуючи те, що діти зараз ведуть набагато менш активний спосіб життя, ніж раніше, то стає зрозумілим, як важливо, щоб у початковій школі діти займалися фізичним вихованням. Проте, щоб такі заняття мали істотний позитивний вплив на організм школяра, слід розуміти основи фізіології рухової діяльності організму, розбиратися у вікових змінах та індивідуальних особливостях конкретної дитини, а також вміти правильно підбирати та дозувати фізичне навантаження [4, с. 17].

Однією з основних форм фізичного виховання у школі є уроки фізичної культури. Особливістю таких уроків є реалізація рухової активності. Проте, в той же час, дані заняття мають дати дітям відповідні теоретико-методичні знання щодо культури здоров'я і здорового способу життя, а також сформувати в дітей бажання займатися фізичними вправами [6, с. 119].

Для того, щоб урок фізичної культури пройшов успішно, мають бути дотримані відповідні умови:

- ✓ навчальний процес оптимально спланований;
- ✓ дотримані гігієнічні вимоги;
- ✓ матеріально-технічна база ефективно використана;
- ✓ зміст навчального матеріалу добре структурований та доступний;

- ✓ здійснення контролю за рівнем досягнень;
- ✓ навчання з використанням елементів нових освітніх технологій [5, с. 403].

Далі розглянемо, які способи та методи здоров'язберезувальних технологій можна використати у процесі фізичного виховання учнів початкових класів, щоб зробити заняття ефективнішими та цікавішими для дітей:

- заняття на свіжому повітрі – це дуже важливий елемент здоров'язберезувальних технологій, так як сучасні діти більшу частину свого часу проводять у приміщенні, тому важливо за першої можливості проводити частину занять на свіжому повітрі, що насичує організм киснем, вітамінами та впливає на загальне самопочуття дитини;
- музичний супровід уроків – такий метод робить заняття цікавішими для дітей, а також впливає на емоційний стан дитини, процес запам'ятовування та сприйняття, а також підвищує працездатність, так як звук – це енергія;
- цікаві перерви – у початковій школі рекомендують робити невеликі перерви у формі активних ігор, так як це цікаво і весело для дітей, та й після такого відпочинку вони значно менше будуть відволікатися на уроці;
- цікаві зустрічі – це досить ефективний спосіб для легшого донесення необхідної інформації до дітей, у процесі якого залучають фахівця у певній галузі при розгляді тих чи інших запитань, так як їх думка звучить для дітей більш авторитетно та переконливо;
- безпека життєдіяльності – це ознайомлення дітей з основами безпечної життєдіяльності, але так як мова йде про початкову школу, то таке знайомство може відбуватися в ігровій формі чи у формі вікторини, щоб це було більш доступно для дітей та легше ними сприймалося;
- психолого-оздоровчі програми – це різноманітні способи, у процесі яких ми стараємося сформувати в дитини бажання дбати про власне здоров'я;
- використання засобів мультимедіа – враховуючи те, що сучасні діти краще все сприймають через призму сучасних технологій, то такий спосіб донесення інформації буде більш ефективним, окрім того яскраві зображення чи відео дадуть наочність викладеному матеріалу;
- організація цікавого дозвілля – це важливий аспект здоров'язбереження, так як у позанавчальний час можна проявити фантазію і організувати велику кількість цікавих заходів, які будуть присвячені питанням здоров'я;
- гуртки та секції – так, як діти зараз ведуть малорухливий спосіб життя, то організація різних гуртків, де вони би могли реалізувати себе і, в той же час, займатися фізичною активністю, що є корисним для здоров'я, є дуже важливим завданням навчального закладу [6, с. 119].

Висновки. У процесі свого дослідження ми описали та обґрунтували процес впровадження здоров'язберезувальних технологій на уроках фізичного виховання у початковій школі та дійшли висновку, що ефективне впровадження цих технологій можливе лише за умови правильної та раціональної організації освітнього процесу, який забезпечує формування в дитини відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих, а також формує у неї мотивації щодо дотримання основ здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. В межах однієї статті неможливо всебічно розкрити таке глибоке питання, тому дослідження в даному напрямку мають тривати і надалі. Слід більше уваги приділити питанням, які стосуються організації в навчальному закладі умов, що необхідні для запровадження здоров'язберезувальних технологій, а також психологічним та соціальним аспектам формування в навчальному середовищі мотивації щодо дотримання учнями здорового способу життя.

Література:

1. Гладуш В.А. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості: колективна монографія. / В.А. Гладуш, Н.В. Зимівець, З.П. Бондаренко, Н.М. Ніколенко. – Дніпро: ЛІРА, 2020. – 264 с.
2. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах: навчальний посібник. / В.І. Левків. – Львів, 2001. – 44 с.
3. Мелега К.П. Сучасні технології здоров'язбереження: навчальний посібник. / К.П. Мелега. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. – 171 с.
4. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник / В.А. Товт, О.А. Дуло, М.Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 17 с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2007. – 403 с.
6. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник / С.О. Черненко. – Краматорськ, 2021. – 119 с.
7. Шпак А. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітньому процесі: методичний посібник. / А. Шпак. – Хмельницьк, 2023. – 25 с.

Науковий керівник:

викладач, Фещак Катерина Володимирівна.

Українською, польською, російською, англійською, французькою, білоруською, грузинською, вірменською, азербайджанською, казахською, узбецькою, таджицькою, киргизькою, молдавською, туркменською мовами

Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції **«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»** // Збірник наукових праць. – Переяслав, 2024 р. – 69 с.

ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:

Ю.В. Бобровнік, кандидат історичних наук

Упорядники: Ю.В. Бобровнік, А.М. Вовкодав

Верстка та дизайн: Ю.В. Бобровнік, А.М. Вовкодав

Проведення XIV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції **«Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Євразії»** та видання збірника наукових матеріалів стало можливим завдяки організаційній підтримці **молодіжної громадської організації «Незалежна асоціація молоді»**

Відповідальність за достовірність матеріалів несуть автори публікацій.

Матеріали конференції розміщені на сайті МГО «Незалежна асоціація молоді» за адресою <http://conferences.neasmo.org.ua>

Адреса оргкомітету конференції:

08401, Київська обл. м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 32, кім. 108.

