

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів і молодих вчених**

*м. Миколаїв
31 жовтня 2025 року*

УДК 796:005.745

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС

Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС

Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС

Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС

Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС

Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

утікач» (розвантаження від негативу), «Повернення додому» (відчуття безпеки) та ін.;

рухливі ігри з елементами футболу для розвитку фізичних якостей та спортивної техніки «М'яч у стінку», «Точний удар», «Футбольний слалом», «Футбольні салки» та ін.;

- дихальна гімнастика та спеціальні вправи на зняття стресу на тренуванні і поза ним [2];

- обговорення емоцій з тренером, або батьками.

При використанні засобів враховувалися вікові та індивідуальні особливості (темперамент, тип нервової системи, стиль поведінки), а також характер та можливості дитини в процесі формування її стресостійкості.

Висновки. Запропонована програма мала позитивний вплив на формування стресостійкості, особливо що стосується емоційної сфери. Вдалося також досягти суттєвих, достовірних зрушень фізичного і психічного стану юних спортсменів. Сформульовано рекомендації щодо зміцнення стресостійкості дітей 6-7 років, що займаються футболом під час військових дій в Україні. Вони мали позитивний вплив на зниження рівня стресу у дітей контрольної групи.

Список літератури

1. Укріплення нервово-психічної стійкості у юних спортсменів. URL: https://www.researchgate.net/publication/343444377_UKRIPLNNA_NERVOVO-O-PSIHICNOI_STIJKOSTI_U_UNIH_SPORTSMENIV
2. Ройз С. Ігри, які допоможуть проявити злість (агресію) і зняти стрес у дітей різного віку. URL: <https://learning.ua/blog/202204/ihry-dlia-proiavu-zlosti-i-zniattia-stresu-vid-svitlany-roiz/>
3. Шикиринська О. Особливості формування стресостійкості дітей дошкільного віку. (2024). *Інновації в дошкільній і початковій освіті*, 1, 33-42. <https://doi.org/10.31652/3041-2439-2024-1-4>
4. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. — Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. — 104 с.

КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БАЗОВИМ ЕЛЕМЕНТАМ ФІГУРИСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Стрюченко К. О., Абрамов К. В., Адаменко О. О.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколайїв*

Вступ. Сучасне фігурне катання висуває найвищі вимоги до технічної підготовленості юних фігуристок. Юні спортсменки повинні вміти виконувати складні стрибки з обертами, обертання на високій швидкості та в різних позицій, доріжки та комбінації кроків, що включають різні повороти та переходи.

Засвоєння базових елементів фігурного катання на початковому етапі стає необхідною передумовою подальшого технічного удосконалення. Виконання базових елементів у фігурному катанні вимагає від фігуристок наступних навичок: точне виконання заданого малюнку, вміння намалювати фігуру заданого малюнку, виконання базових фігур від початку до кінця на чистому ребрі.

Розуміння значущості процесу навчання юних фігуристок базовим елементам фігурного катання змушує фахівців постійно шукати найефективніші засоби, методи, методичні прийоми їхнього засвоєння.

Мета дослідження науково обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років на етапі початкової підготовки.

Методи. У процесі дослідження було використано наступні *методи*: аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; комплекс тестів на визначення техніки виконання базових елементів; метод експертних оцінок для визначення рівня засвоєння основних базових елементів юних фігуристок.

Результати. На початкових етапах багаторічної підготовки фігуристів, коли у змаганнях беруть участь спортсмени невисокої кваліфікації, рівень технічної майстерності та спортивний результат багато в чому визначається освоєнням базових елементів фігурного катання.

До базових елементів фігурного катання належать: дуга, перетяжка, трійка, дужка, гак, викрук та петля.

Аналіз методичних особливостей процесу навчання базовим елементам фігурного катання, як у ході вивчення обов'язкових фігур, так і на сучасному етапі вказує на доцільність поділу цього процесу на кілька етапів.

Перший етап – це етап підготовчий. Виходячи із сьогоднішніх вимог до ступеня оволодіння базовими елементами, очевидно, що для більш швидкого та якісного оволодіння необхідна певна попередня підготовка, під час якої юні фігуристки набувають готовності до оволодіння базовими елементами.

Другий етап має бути спрямований на навчання простим базовим елементам фігурного катання таким, як реберні поштовхи, ковзання по дугах вперед назовні та всередину, трійки вперед назовні та всередину, перетяжки вперед, дуги назад назовні та всередину, перетяжки назад, трійки назад назовні та всередину, дворазові трійки, триразові трійки, багаторазові трійки.

Третій етап навчання має бути спрямований на оволодіння найскладнішими базовими елементами.

Четвертий етап навчання повинен являти собою процес удосконалення вивчених базових елементів.

Юні спортсмени повинні впевнено виконувати як самі базові елементи, і різні комбінації кроків, які включають дані базові елементи.

Після закінчення експериментального дослідження було проведено експертне оцінювання ефективності занять, що були спрямовані на розвиток базових елементів фігуристок.

Першою проводилася експертна оцінка виконання простих базових елементів: дуги, перетяжки, трійки і дужки;

Результати експертної оцінки простих базових елементів контрольної та експериментальної групи наведено у таблиці 1 та 2.

Таблиця 1.

Результати експертної оцінки простих базових елементів контрольної групи

№	Прості базові елементи											
	Дуга			Перетяжка			Трійка			Дужка		
	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$
1	20	2,5	14,6	18	2,25	14,3	21	2,62	14,3	19	2,37	14,5
2	21	2,62	14,9	22	2,75	14,8	20	2,5	14,3	20	2,5	14,6
3	23	2,87	14,2	24	3	14,6	18	2,25	14,1	23	2,87	14,4
4	26	3,25	14,4	23	2,87	14,9	16	2	14,3	24	3	14,3
5	24	3	14,6	26	3,25	14,2	24	3	14,5	26	3,25	14,5
6	23	2,87	15,0	22	2,75	14,4	23	2,87	15,0	27	3,37	14,9
7	25	3,12	14,9	24	3	14,6	26	3,25	14,8	23	2,87	14,9
8	26	3,25	14,2	25	3,12	15,0	24	3	14,3	25	3,12	14,2
9	27	3,37	14,6	26	3,25	14,9	28	3,5	14,5	24	3	14,6
10	24	3	14,9	23	2,87	14,2	25	3,12	14,7	26	3,25	14,9
СГЗ	23,9	2,98	14,6	23,3	2,91	14,6	22,5	2,81	14,5	23,7	2,96	14,6

де Σ — сума балів експертів,

x^- — середнє значення фігуристки

V — коефіцієнт варіації

СГЗ — середнє групове значення.

Ці результати свідчать про те, що фігуристки контрольної групи опанували прості рухи, але ще допускають значні і незначні помилки. В оцінці усіх простих базових елементів думки експертів узгоджені, Отже експертиза проведена.

Таблиця 2.

Результати експертної оцінки простих базових елементів експериментальної групи

№	Прості базові елементи											
	Дуга			Перетяжка			Трійка			Дужка		
	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$	Σ	x^-	$V, \%$
1	18	2,25	14,3	16	2	14,4	20	2,5	14,4	19	2,37	14,5
2	20	2,5	14,5	20	2,5	14,3	18	2,25	14,2	21	2,62	14,6
3	21	2,62	14,2	22	2,75	14,3	16	2	14,1	22	2,75	14,4
4	23	2,87	14,3	22	2,75	14,3	14	1,75	14,2	22	2,75	14,3
5	22	2,75	14,6	24	4	14,7	23	2,87	14,7	24	3	14,5
6	24	3	14,8	21	2,62	14,8	22	2,75	14,8	23	2,87	14,9
7	26	3,25	14,7	23	2,87	14,7	24	3	14,8	21	2,62	14,9
8	23	2,87	14,3	22	2,75	14,1	22	2,75	14,9	23	2,87	14,2
9	25	3,12	14,5	24	3	14,3	23	2,87	14,3	22	2,75	14,6
10	22	2,75	14,6	21	2,62	14,6	22	2,75	14,5	23	2,87	14,9
СГЗ	22,4	2,8	14,5	21,5	2,68	14,4	20,4	2,55	14,5	22	2,75	14,6

Для унаочнення результатів експертизи наведемо на гістограмі 1 порівняння кінцевих результатів виконання простих базових елементів контрольної та експериментальної групи.



Рис. 1. Результати виконання простих базових елементів контрольної та експериментальної групи

Висновки. Отже, результати експерименту підтвердили ефективність комплексної методики навчання базовим елементам фігуристок віком 6-7 років. Дану методику навчання базовим елементам можна рекомендувати тренерам ДЮСШ для використання в навчально-тренувальному процесі початкової підготовки фігуристок.

Література

1. Гулякін С.В. Спеціальна фізична підготовка фігуристів у підготовчому періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 7 (152). 2022. С. 48–52.
2. Іванова Л.В. Особливості побудови тренувального процесу навчання фігурному катанню на ковзанах для масового спорту. *Гуманітарний вісник НУК: збірник наук. праць*. – Г 94, вип. 7. – Миколаїв: Іліон, 2014. – С. 73–75.
3. Іванова Л.В. Мухін Е.А. Періодизація у фігурному катанні на ковзанах і особливості початкової підготовки юних спортсменів. *Гуманітарний вісник НУК: збірник наукових праць*. Випуск 10. – Миколаїв: Іліон, 2017. – С. 76–78.
4. Харченко Т. П. Формування засвоєння елементів техніки юними фігуристами 7-9 років у процесі розвитку рухових якостей: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Харків, 2010. 20 с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Таранець І. С., Таранець Л. С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань

Важливу роль у розвитку духовної культури людини відіграє здоровий спосіб життя. Тільки дотримуючись здорового способу життя, людина може повністю реалізувати вольові якості та легко переносити труднощі, стресові ситуації, формувати сприятливий психологічний клімат у колективі [2]. Актуальність формування фізичної культури як невід'ємної частини життя цивілізованої