

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ

**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ ТА
ЕРГОТЕРАПІЇ**

Матеріали
III Всеукраїнської електронної науково-практичної
конференції з міжнародною участю
з нагоди відзначення 90-річчя Національного університету
фізичного виховання і спорту України



8 квітня 2020 р.

Київ, Україна

УДК 796: 004+615.83 (063)

ББК 75.153+3297 Я431

I-67

Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали ІІІ Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 8 квітня 2020р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2020. – 186 с.

Редакційна колегія:

<i>Бишевец Н.Г.</i>	к.пед.н., доцент
<i>Гончарова Н.М.</i>	д.фіз.вих., доцент
<i>Гордєєва М.В.</i>	к.фіз.вих.
<i>Лисенко О.М.</i>	д.б.н., професор
<i>Сергієнко К.М.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Шинкарук О.А.</i>	д.фіз. вих., професор
<i>Юхно Ю.О.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Яковенко О.О.</i>	к.фіз.вих., доцент
<i>Ярмоленко М.А.</i>	к.фіз.вих., доцент

Збірник містить наукові статті учасників ІІІ Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю «**Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії**». Розглянуто актуальні питання використання сучасних інноваційних та інформаційних технологій в системі підготовки спортсменів, фізичному вихованні різних груп населення, оздоровчо-руховій діяльності, адаптивному фізичному вихованні та фізичній реабілітації, спортивній медицині та ерготерапії. Висвітлено сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців у галузі фізичної культури та спорту, розвиток кіберспорту в світі та Україні.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2020

НАПРЯМ 1. СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Безмилов М.М., Шинкарук О.А., Шао Чжигон	9
Суб'єктивні чинники визначення ігрової обдарованості та їх вплив на відбір баскетболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки	
Білозерська Є.А.	11
Удосконалення побудови та змісту навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в бігу на роликівих ковзанах	
Глушенко О.А.	13
Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів з плавання	
Гордєєва М.В.	14
Вдосконалення техніки гребкових рухів у базових позиціях обов'язкової програми синхронного плавання	
Горенко З.А., Очеретько Б.Є., Ковельська А.В.	15
Морфологічні характеристики гандболісток різних вікових груп в залежності від їх ігрової позиції	
Заболотна Д.В.	17
Сучасні інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-фехтувальників на прикладі електронної мішені «Favero electronics»	
Жирнов О. В., Сергієнко К.М., Стrogанов С.В., Сініговець І.В.	19
Особливості кінематичної структури заключної частини розбігу в жіночому потрійному стрибку	
Колчин М.С., Шинкарук О.А.	20
Сучасні підходи до підготовки гімнасток-початківців з урахуванням змін навчальних програм для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з художньої гімнастики	
Кущенко Н. В.	22
Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів	
Кущенко Н. В.	24
Використання інноваційних технологій в системі підготовки спортсменів у фігурному катанні	
Новікова А.М.	25
Доцільність використання системи «AQVASPEED» в підготовці плавців	
Петренко Г. В., Задорожня О. А.	27
Застосування дистанційних технологій у навчально-тренувальній роботі під час карантину з вихованцями груп початкової підготовки	
Родінов К.Д.	30
Використання обчислювальної техніки та програм в процесі підготовки спортсменів	
Солоділов М.А., Курій О.В., Бабаджанян В.В.	31
Координаційні здібності юних стрибунів у воду	
Ткаченко О.Ю., Мершавка В.М., Нагорна В.О.	33
Особливості набору вихованців в групи початкової підготовки у тенісі настільному	
Чорний А.А., Долгарева М.Г., Борейко Н.Ю.	35
Використання програм силової підготовки «СПЛІТ» та «ФУЛБОДІ» в спортивно-оздоровчих клубах	
Шинкарук О.А., Колчин М.С.	37
Значущість елементів складності тіла в процесі розучування юними гімнастками та складання змагальної композиції на початковому етапі підготовки	
Шинкарук О.А., Пономаренко А.О.	39
Управління буксирувальними водними видами спорту та вейкбордингом як екстремальним видом спорту в світі	

- 3) з центру стрибок "боком" вправо з наступним поверненням на вихідну точку;
- 4) з центру стрибок "боком" вліво з подальшим поверненням на вихідну точку.

Висновки. В дослідницькій роботі була запропонована комплекс тестів для визначення розвитку координаційних здібностей у юних стрибунів у воду. Підібрана методика тестувань припускала включення в освітній процес специфічних вправ.

Для перевірки рівня координаційних здібностей у юних стрибунів у воду було підібрано найбільш ефективний комплекс тестів. Завдяки тестуванням вдалось встановити що у більшості юних стрибунів рівень координаційних здібностей досягає середнього рівню.

Перспективи подальших досліджень в даному напрямку є подальше є пошук додаткових шляхів для підвищення координаційних здібностей у юних стрибунів у воду, також пересмотрення тренувального процесу та оновлення бази тренувальних вправ.

Список використаних джерел

1. Гимнастика и акробатика как механизм развития координации [Інтернет]. Доступно на: <http://fsk.org.ua/2013/01/05/pochemu-akrobatika-vazhna-dlya-razvitiya-rebenka/>
2. Спортивна енциклопедія [Інтернет]. Доступ: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/pryzhki-v-vodu/>
3. Starosta W. Movement coordination as a sport selection element. In: Genetics of psychomotor trains in Man, Polish Academy of Sciences - Int. Soc. Sport Genetics and Somatology, Warsaw, 1984. 247-272.

ОСОБЛИВОСТІ НАБОРУ ВИХОВАНЦІВ В ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ТЕНІСІ НАСТІЛЬНОМУ

Ткаченко О.Ю., Мершавка В.М., Нагорна В.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Спортивний відбір є необхідною ланкою менеджменту та управління в багаторічній підготовці спортсмена. Адже неможливо точно виявити задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант вихованця на окремому етапі багаторічної підготовки. Справжні здібності можуть бути виявленими лише в процесі всього навчання і виховання. Якщо ж мова йде про методику спортивного відбору на етапі початкової підготовки, то головним завданням є саме набір дітей у групи початкової підготовки з конкретного виду спорту, де провідним чинником виступає мотивація та вік дитини [2].

Про популярність такого виду спортивних ігор, як теніс настільний немає сенсу сперечатися. Теніс настільний – активний, швидкісний, складнокоординаційний, емоційний, при цьому не потребує великого майданчика для проведення тренувального та змагального процесу, вид спорту, що вже сам по собі є рекламою здорового образу життя, рекреації та веселої гри для дітей.

Однією з нагальних проблем набору вихованців груп початкової підготовки першого року навчання у тенісі настільному до ДЮСШ сьогодні є застарілі методи відбору та загалом навчальна програма у порівнянні зі світовою практикою [3].

Мета роботи – визначення шляхів підвищення мотивації молодших школярів до навчально-тренувальних занять тенісом настільним.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз спеціалізованої літератури щодо питання набору вихованців груп початкової підготовки першого року навчання у тенісі настільному до ДЮСШ;
2. Здійснити аналіз методики спортивного відбору вихованців у тенісі настільному до ДЮСШ на етапі початкової підготовки;
3. Визначити основні показники підвищення ефективності набору вихованців у тенісі настільному до ДЮСШ на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел; опитування; контент аналіз статистичних даних з розвитку видів спорту в Україні; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Контент аналіз статистичних даних з розвитку видів спорту в Україні дозволив встановити, що теніс настільний, як вид спорту, рекреації та фізкультурно-оздоровчої діяльності, активно розвивається в нашій країні (табл.1). Та все ж, в епоху глобального розвитку інтернет-комунікаційних систем, он-лайн послуг, активного блогінгу, в нашій країні недостатньо розроблено платформ інтернету, де можна спостерігати цікаві відеоматеріали з тренувань, дізнаватися про всі новинки та цікаву інформацію про теніс настільний. Цей факт підтверджує необхідність оновлення навчальної програми для ДЮСШ, використанні інноваційних підходів у наборі дітей до груп початкової підготовки та обґрунтуванні вікових меж відбору згідно зі світовими тенденціями.

Таблиця 1

Кількісні показники популярності тенісу настільного в Україні станом на 2019 рік

Назва показника	Кількість осіб, які займаються спортом	ДЮСШ	ШВСМ	Спеціалізованих навчальних закладах спорт. профілю	Спортивних клубів	Кількість членів відокремлених підрозділів нац. спортивних федерацій:	
						спортсмени	тренери
Усі види спорту	978532	470425	3916	6911	492842	394969	14787
теніс	10450	3630	5	3	6812	4567	173
теніс настільний	26533	12059	78	78	14355	6248	256

Аналіз змісту програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з тенісу настільного (публікація 2013 року) дозволив здійснити порівняльну характеристику особливостей відбору вихованців до ДЮСШ на етапі початкової підготовки в Україні та у країнах-лідерах спортивних здобутків серед висококваліфікованих спортсменів. Одним з таких лідерів є Китайська Народна Республіка. І якщо в національній програмі для ДЮСШ зазначено мінімальний вік початку занять з тенісу настільного, то в КНР починають займатися цим видом спортивних ігор вже в дитячих садах. І хоча спортивних клубів і секцій як таких в країні немає, в будь-якому китайському дитячому садку ведеться цілеспрямована робота в певній галузі знань або ж спорту. Наприклад, в дитячих садках з посиленням викладанням тенісу настільного працюють тренери з відповідною підготовкою, які згодом і займаються первинним відбором дітей. У початковій школі (1-6 класи) теніс настільний викладається у вигляді фізичної підготовки, існують так шкіл з посиленням викладанням тенісу. В них зазвичай потрапляють діти, які пройшли відбір після дитячого саду. Там хлопчики і дівчатка починають грати вже з шести років займаються певну кількість годин з кваліфікованими тренерами, які проводяться в такому режимі: з 7 години ранку до початку занять із загальноосвітніх предметів (одну годину), і дві години після закінчення занять. Проте, обдаровані діти можуть звільнитися від окремих шкільних загальноосвітніх предметів на користь тенісу настільного.

Така рання спеціалізація не є дивною, адже в тенісі настільному базовими фізичними якостями виступають саме координаційні [1], сенситивний період розвитку яких припадає на вік 4-7 років. Тому важливо приділяти увагу кожному виду координаційних здібностей, оскільки початковий етап підготовки є фундаментальним для набуття необхідного фонду рухів, різних за рівнем управління рухами. Хороший розвиток цих здібностей на даному етапі слугуватиме більш швидкому та ефективному засвоєнню різних рухових умінь і навичок, необхідних для гри в теніс настільний в майбутньому. Саме тому, доцільним буде на етапі початкової підготовки використання в роботі з дітьми естафет та рухливих ігор.

У дітей дошкільного та молодшого шкільного віку нервові центри характеризуються високою збудливістю, відносно слабким розвитком процесів гальмування, особливо умовно-рефлекторного внутрішнього гальмування. Діти цього віку відрізняються швидкою стомлюваністю, недостатнім розвитком довільної уваги та сильно вираженими орієнтовними реакціями. Це потребує особливої уваги до ретельного дозування тренувальних навантажень, необхідно змінювати впрями кожні 7 хв. та будувати весь навчально-тренувальний процес в

ігровій формі для підвищення мотивації вихованців до занять тенісом настільним на етапі початкової підготовки. Оскільки наявна на сьогодні програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з тенісу настільного має досить «скудне» щодо вправ змістовне наповнення, то пропонуємо включити у навчально-тренувальний процес крім естафет та рухливих ігор вправи без партнера, з партнером, із суперником та вправи на тренажерах: «Обтяжена ракетка», «Велоколесо», «М'яч на штоку», «М'яч на спиці», «Вудка», «Щит – відбивач», «Сітка – мішень», «Дзеркало» (як допоміжний засіб), «Робот-тренажер». Як на етапі початкової підготовки, так і у подальшому, їх використання значно прискорюють засвоєння і закріплення технічних навичок при підтриманні зацікавленості юних спортсменів у самому процесі навчання.

Висновки. У ході досліджень нами було визначено основні шляхи підвищення мотивації молодших школярів до навчально-тренувальних занять тенісом настільним: необхідність кількісно-якісного оновлення змісту навчальної програми для ДЮСШ, використанні інноваційних підходів у зацікавленні та наборі дітей до груп початкової підготовки та обґрунтуванні більш ранніх вікових меж початку занять тенісом настільним згідно зі світовими тенденціями.

Список використаних джерел

1. Байк М, Полищук Л, Нагорная В. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). Наука в олимпийском спорте. 2014;3:8-12.

2. Ландик ВИ, Похолечук ЮТ, Артюзов ГН. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецк: Норд-Пресс.2005.

3. Офіційний сайт Міністерства молоді і спорту, статистика [Електронний ресурс] dsmsu.gov.ua/index/ua/category/55

ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ «СПЛІТ» ТА «ФУЛБОДІ» В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБАХ

Чорний А.А., Долгарева М.Г., Борейко Н.Ю.

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», Харків

Вступ. На сьогоднішній день існує чимало спортивно-оздоровчих клубів, фітнес залів та залів групових занять фізкультурою і спортом [1]. Саме через це спортивна діяльність набирає популярності [2]. Але разом із популярністю зростає і потреба до теоретичних знань і методичних принципів тренувальних систем [4].

Найпоширенішими програмами силових тренувань серед студентів є «Спліт» та «Фулбоді» [3]. Це призводить до актуальності порівняння їх між собою. В цій дослідницькій роботі ми порівняли як впливають тренувальні програми «Спліт» та «Фулбоді» на силові якості студентів 17-24 років.

У роботі представлений узагальнений теоретичний аналіз літератури з матеріалів вітчизняних та зарубіжних авторів з теорії та методики фізичного виховання, біохімії людини та біохімії спорту.

Матеріали можуть бути використані тренерами-викладачами спортивно-оздоровчих клубів задля аналізу теоретичних даних щодо виховання силових якостей студентів.

Особистий внесок авторів полягає в теоретичному обґрунтуванні плюсів та мінусів обох програм силової підготовки. Також в безпосередньому проведенні дослідження, обробці отриманих результатів та наданні практичних рекомендацій за використанням досліджених програм виховання силових здібностей.

Мета роботи. Порівняти системи силової підготовки «Спліт» та «Фулбоді» для виховання силових якостей у студентів віком від 17 до 24 років.