

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

# ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ

XV Міжнародної конференції  
молодих вчених «Молодь  
та олімпійський рух»



Київ 2022

УДК: 796.032-053.81(063)  
БК 75.4(0)90к.я431  
М 75

Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XV Міжнародної конференції молодих вчених, 16 вересня 2022 року [Електронний ресурс]. – К., 2022. – 138 с.

У збірнику представлені тези з актуальних питань: правові, організаційні, соціальні, екологічні та економічні аспекти сучасного спорту, олімпійська освіта: соціально-філософські, історичні, психологічні та педагогічні аспекти, актуальні проблеми сучасної спортивної підготовки, медико-біологічні аспекти олімпійського спорту, передові практики та інновації сучасної спортивної медицини, фізична терапія та ерготерапія, теорія і практика спорту для всіх.

Матеріали збірника представляють теоретичний і практичний інтерес для докторантів, аспірантів, здобувачів ступенів бакалавра та магістра, тренерів, спортсменів, викладачів, науково-педагогічних працівників, студентів.

**Редакційна колегія:**

Арехова Т. О., спеціаліст відділу сучасних бібліотечних технологій

Байрачний О. В., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Бобровник В. І., д.фіз.вих. і спорту, професор

Борисова О. В., д.фіз.вих. і спорту, професор

Булгакова Т. М., к.пед.н.

Василенко М. М., д.пед.н., професор

Гамалій В. В., к.пед.н., професор

Гончаренко Є.В., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Гончарова Н. М., д.фіз.вих. і спорту, доцент

Горенко З.А., к.біол.наук

Дяченко А. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор

Кашуба В. О., д.фіз.вих. і спорту, професор

Когут І. О., д.фіз.вих. і спорту, доцент

Коробейніков Г. В., д.біол.н., професор

Кропивницька Т. А., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Круцевич Т. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор

Лазарєва О. Б., д.фіз.вих. і спорту, професор

Марченко О. Ю., д.фіз.вих. і спорту, професор

Мічуда Ю. П., д.фіз.вих. і спорту, професор

Мосьпан М. О., к.психол.н., доцент

Олешко В. Г., д.фіз.вих. і спорту, професор

Пастухова В. А., д.мед.н., професор

Петровська Т. В., к.пед.н., професор

Приймак М. М., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Русанова О. М., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Радченко Л. О., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Салямін Ю. М., к.пед.н., доцент

Соронович І. М., к.фіз.вих. і спорту

Футорний С. М., д.фіз.вих. і спорту, професор

Шинкарук О. А., д.фіз.вих. і спорту, професор

Шутова С. Є., к.фіз.вих. і спорту, доцент

Тези пройшли перевірку з використанням сервісу пошуку плагіату Unicheck.

**Рекомендовано Вченою радою Національного університету фізичного виховання і спорту України, протокол № 1 від 16. 09. 2022 р.**

- ВАСИЛЕНКО Ю.** КОУЧИНГОВИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ЗБАЛАНСОВАНОГО РАЦІОНУ ТА ЗМІНИ ХАРЧОВИХ ЗВИЧОК ЖІНОК, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ 110
- ВАТАМАНЮК С., ЛАЗКО О.** ДО ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТАНУ БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ 112
- ГЕН ЯНЬ, ТРАЧУК С.** ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В КИТАЇ 114
- ГОНЧАРОВА Н., ПРОКОПЕНКО А.** МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ ШКОЛЯРІВ 6-10 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ 116
- КОРОЛЬЧУК Б.** ДИНАМІКА АДАПТАЦІЙНО-РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНОМУ КЛУБІ З ПЛАВАННЯ 118
- ЛАДИКА П. І.** МЕНЕДЖМЕНТ СИСТЕМИ МАСОВОГО СПОРТУ 120
- МАРЧЕНКО О., СЕ ЧЖІМІНЬ** СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В КНР 122
- ПАЛЬЧУК М., ШИ ЯНЬ ЦЗЕ** ЕДЬЮТЕЙНМЕНТ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ 124
- ТРАЧУК С., МАМЕДОВА І.** ВАРІАТИВНІ КОМПОНЕНТИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИБОРІ УЧНІВ СІЛЬСЬКИХ І МІСЬКИХ ШКІЛ 126
- АНОХІН Е. В., ШИНКАРУК О. А.** ВПЛИВ ГЛЯДАЦЬКОЇ АУДИТОРІЇ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ В КІБЕРСПОРТІ 128
- БОРСУКЕВИЧ Т. С., НІКАНОРОВ О. К.** ВПЛИВ ІММОБІЛІЗАЦІЇ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ КІСТОК ГОМІЛКОВО-НАДП'ЯТКОВОГО СУГЛОБА НА ЗМІНИ БІОХІМІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ 131
- ПОНОМАРЕНКО А. О., ШИНКАРУК О. А.** ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ВЕЙКБОРДИНГУ В УКРАЇНІ 133
- ПРОКОПЧУК Ю. І.** ОСОБЛИВОСТІ ЗБАЛАНСОВАНОГО ХАРЧУВАННЯ ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ В КОМПЛЕКСІ ІЗ ЗАНЯТТЯМИ ФІТНЕСОМ ЯК ЕЛЕМЕНТ СВІДОМОГО ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ 135
- СТЕПАНЮК О. В., КОГУТ І. О.** РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНОЇ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 137

## МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ ШКОЛЯРІВ 6-10 РОКІВ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Гончарова Н. М., Прокопенко А. О.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна*

**Вступ.** Сучасні види спорту, що характеризуються напруженою фізичною діяльністю, висувають особливі вимоги до функціонального стану опорно-рухового апарату (ОРА). Акцентована дія специфічної рухової діяльності, особливо в асиметричних видах спорту, зокрема в тенісі, створює фундамент для формування відхилень у ланках ОРА [5].

Найбільш актуально вивчення даної проблеми в дитячому віці. Основними факторами, що негативно впливають на стан постави школяра, є: асиметричне фізичне навантаження, укорочення одних м'язів і подовження інших при різних спортивних стійках, високе силове навантаження, сильні прогинання, здавлювання міжхребцевих дисків, деформація хребта, розтягнення і розрив зв'язок, рухливість суглобів, навантаження ОРА. При заняттях видом спорту, що негативно впливає на поставу школяра, необхідний підбір спеціальних коригуючих вправ для включення їх у систему тренувань, самостійних занять [1].

Незважаючи, що існує багато наукових праць в яких розглядається питання пошуку засобів, форм та методів профілактики асиметрії дана тематика є достатньо актуальною, особливо в області оздоровчих занять тенісом школярів молодших класів.

Все вище викладене вказує на необхідність теоретичного обґрунтування, розробки та впровадження технології профілактики функціональної моторної асиметрії школярів 6-10 років в процесі оздоровчих занять тенісом, що сприятиме зменшенню кількості функціональних порушень ОРА у дітей молодшого шкільного віку.

**Мета дослідження** – проаналізувати, систематизувати, узагальнити дані науково-методичної літератури та сформулювати методичні засади впровадження технології профілактики функціональної моторної асиметрії школярів 6-10 років в процесі оздоровчих занять тенісом.

**Методи дослідження** – аналіз, систематизація та узагальнення даних науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз передового досвіду, позитивна практика використання методів профілактики та корекції асиметрії підтверджують доцільність включення технології профілактики функціональної моторної асиметрії в тренувальний процес тенісистів. Багато фахівців [4, 5] визнають, що теністи характеризуються вищим ступенем асиметрії кінцівок у порівнянні з іншими видами спорту. Науковцями виявлена висока частота порушень опорно-рухового апарату тенісистів 7-9 років – 64,3 % дітей мають асиметрію плечового поясу, у 26,2 % виявлені сутулість та сколіоз. В той час як у дітей 8-13 років асиметрія плечового поясу спостерігається вже у 71,7 % дітей, в 25 % виявлена сутулість, в 38,3 % випадках - сколіоз.

Під час оздоровчих занять тенісом необхідно навантажувати не домінуючу руку для профілактики порушень, які пов'язані з асиметрією розвитку м'язів ведучої руки тенісистів у зв'язку зі специфікою гри. За даними дослідження науковців [5] ведуча рука має більш високий силовий показник, тому створюється анатомічна відмінність між домінуючою та не домінуючою верхніми кінцівками. А. Filipcić, I. Cuk, T. Filipcić [4] наголошують на негативному впливі занять тенісом на формування правильної постави, а саме асиметрії плечового поясу, так як на м'язи тулуба діє асиметричне навантаження, тому необхідно удосконалювати техніку протилежної, не ведучої, кінцівки використовуючи закономірності перехресного переносу.

На оздоровчих заняттях з тенісу для запобігання негативного впливу асиметричного навантаження в спортивних динамічних положеннях необхідно включати комплекси спеціальних, підготовчих та розвиваючих вправ. Наприклад, можна використовувати вправи з гумовими жгутами, набивними м'ячами, гантелями і тенісними м'ячами.

Згідно досліджень С. В. Трачука, А. П. Нападій та Г. В. Кедріч [2] необхідно приділяти увагу вправам для розвитку координаційних здібностей, які мають велике значення на наступних етапах становлення техніки тенісу. Для розвитку координаційних здібностей рекомендують використовувати на заняттях такі вправи (з м'ячем, ракеткою, м'ячем і ракеткою): катання – зупинка; метання-блокування; кидки – ловля, набивання – ведення м'яча, балансування м'яча на ракетці – удари, стрибки – приземлення з утриманням м'яча на ракетці; утримання рівноваги з ракеткою і м'ячем.

Окрім цього, під час оздоровчих занять тенісом необхідно використовувати засоби міні-тенісу, що дають можливість поступово формувати та вдосконалювати всі необхідні базові навички і вміння, які у подальшому при переході до стандартних форм тренувань дозволять продовжувати заняття тенісом у системі масового спорту [2].

Засоби міні-тенісу розглядаються в роботах Л. Шуба [3], яка обґрунтувала методіку організації уроків фізичної культури для молодших школярів з використанням елементів тенісу, яка позитивно впливає на рівень фізичної активності школярів. Дана методика сприяє розвитку фізичних якостей школярів, а також, завдяки виконанню вправ як правою, так і лівою руками, гармонійному розвитку та профілактиці функціональної моторної асиметрії.

Таким чином серед основних методичних засад впровадження технології профілактики функціональної моторної асиметрії школярів 6-10 років в процесі оздоровчих занять тенісом можна виділити використання спеціальних, підготовчих та розвиваючих вправ, засобів міні-тенісу для навантаження не домінуючої руки з метою гармонійного розвитку дітей та профілактики порушень ОРА.

**Висновки.** Проведений аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок, що специфіка техніки рухових дій в тенісі сприяє асиметричному розподілу м'язової маси, незбалансованому м'язовому тонуусу та виникненню функціональних порушень ОРА. Дослідження підтверджують високий ступінь асиметрії верхніх кінцівок вже у молодшому шкільному віці. Тому, впровадження технології профілактики функціональної моторної асиметрії в процесі оздоровчих занять тенісом ще в дитячі роки є дуже важливим для уникнення негативного впливу моторної асиметрії на стан ОРА та підвищення ефективності тренувальної діяльності.

#### **Література.**

1. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ, Кривчикова ОД, та ін. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту: у 2 т. Київ: Олімпійська література; 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
2. Трачук СВ, Нападій АП, Кедріч ГВ. Інновації в позаурочній роботі з фізичного виховання з молодшими школярами (на прикладі міні-тенісу). Вісник №152. Педагогічні науки. 2018;2(152):161-4.
3. Шуба Л. Формування рухових умінь та навичок учнів початкової школи у процесі занять тенісом: монографія. Запоріжжя: ЛППС; 2015. 142 с.
4. Filipcic A, Cuk I, Filipcic T. Lateral asymmetry in upper and lower limb bioelectrical impedance analysis in youth tennis players. *Int. J. Morphol.* 2016;34(3):890-5.
5. Sanchis-Moysi J, Dorado C, Olmedillas H, Serrano-Sanchez JA, Calbet JA. Bone mass in prepubertal tennis players. *International Journal of Sports Medicine.* 2010;31(6):416-20. DOI: 10.1055/s-0030-1248331.