

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

29 січня 2021

COLOR OF SCIENCE

Випуск 4

Збірник
наукових праць

Вінниця
Україна

IV Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

**ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ
ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І
СПОРТУ В УКРАЇНІ**

Збірник наукових праць
IV Всеукраїнської інтернет - конференції
«COLOR OF SCIENCE»

29 січня 2021 року

ВИПУСК 4

Вінниця - 2021

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко – Вінниця, 2021. – 444 с.

Редакційна колегія:

- Дяченко А. А. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Асаулюк І. О. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Бекас О. О. – кандидат біологічних наук, доцент;
Дмитренко С. М. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Ковальчук А. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;
Хуртенко О. В. – кандидат психологічних наук, доцент;
Яковлів В. Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів - учасників IV Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE»: «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури та спорту; психолого-педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у галузі фізичної культури та спорту.

*Надані матеріали представлені в авторській редакції.
Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.*

<i>Коваленко В. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ TRX В КОМПЛЕКСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТАНЦЮРИСТІВ.....	210
<i>Ковальчук А. А., Кірілов Д. І.</i> ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	213
<i>Кульчицька І. А., Чорний І. В.</i> ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	215
<i>Латишев М. В., Тропін Ю. М.</i> ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ.....	219
<i>Лісенчук Г. А., Ван Лейбо</i> ПРОГРАМА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ.....	222
<i>Макаров О. М., Тодощенко Р. П.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	225
<i>Матузна Н. А., Шаповалова В. О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНО-ВАРІАТИВНОГО МЕТОДА ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ЗВО...	228
<i>Мустяца С. Є.</i> РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ - ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ.....	233
<i>Петренко Г. В., Дятлова К. Д.</i> ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СКОРОЧЕНОГО УДАРУ В ТЕНІСІ.....	237
<i>Прокопенко А. О., Константиновська Н. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ.....	239
<i>Рогаль І.В., Васькевич С.С.</i> СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ.....	242
<i>Стахов Є. Є., Чорний В. В.</i> ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ У ЮНИХ БОКСЕРІВ.....	244
<i>Уварова Н. В., Ботнар Б. Г.</i> АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ШВИДКІСНОГО ЛАЗІННЯ У ЧОЛОВІКІВ, ЛІДЕРІВ СВІТОВИХ ЗМАГАНЬ ЗІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ.....	246
<i>Фастовець О. О.</i> ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ.....	249
<i>Хуртенко О. В., Вольський Т. В.</i> СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ.....	251
<i>Хуртенко О.В., Зелений Ю. М.</i> ХОРЕОГРАФІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ОСНОВА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ БРЕЙК-ДАНСОМ.	255
<i>Хуртенко О. В., Кісарчук Б. В.</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ОСНОВІ ПОКАЗНИКІВ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	258
<i>Шевченко О. В., Журба А. О.</i> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ.....	260
<i>Шеховцова К.В., Тищенко В.О.</i> ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНОК У СПОРТИВНІЙ АЕРОБІЦІ.....	264

Висновки:

1. Скорочений удар, при технічно правильному виконанні, може бути ефективною тактичною зброєю, застосовується для збивання ритму гри суперника. Сутність таких ударів полягає в тому, що всі дії виконуються на межі можливостей тенісиста.

2. Скорочені удари досягають цілі в тих випадках, коли виконуються своєчасно та вносять в гру елемент несподіваності та найбільш ефективні при маскуванні, виконанні обманних прийомів. Особливо ефективний на кортах ґрунтових або трав'яних, поверхня яких має схильність поглинати енергію удару.

Список використаної літератури

1. Голенко ВА. Подготовка юных теннисистов к соревновательной деятельности и участие в ней. Москва: БуксМАрт; 2019. 144 с.

2. Креспо М, Рейд М. Обучение новичков и игроков среднего уровня. МФТ; 2013. 320с.

3. Меринов А, Подоляк С, Елисеев С. Современный теннис: анализ техники мировых звёзд и рекомендации по обучению детей. Санкт-Петербург: СИНЭЛ, 2014. 132 с.

4. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров в 2 кн., Кн. 1. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 680 с., ил.

5. Міжнародна спілка тренерів з тенісу (Icoach) [Інтернет]. Доступно: <http://www.tenniscoach.com/>

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ

Прокопенко А. О., Константиновська Н. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто питання застосування рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки юних тенісистів. Проаналізовано сучасний стан питання використання рухливих ігор при первинному відборі дітей в тенісі. Окреслено значущість рухливих ігор у системі навчально-тренувального процесу як ефективного засобу розвитку фізичних якостей.

Вступ. Етап початкової підготовки в тенісі охоплює перші п'ять років занять у спортивній школі. Основною метою тренувань на даному етапі є зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, розвинення фізичних якостей та вивчення техніки й тактики [4]. У підготовці юних тенісистів використовуються різноманітні засоби, в тому числі, рухливі

ігри, які сприяють створенню дружньої атмосфери, колективізму, відповідальності та наполегливості, задовольняють потребу в русі, розвивають розумові, творчі здібності дітей та сприяють формуванню особистості [4, 5, 6, 7]. Впровадження в тренувальний процес рухливих ігор на етапі початкової підготовки є одним із перспективних напрямків.

Мета дослідження. За даними науково-методичної літератури й передового досвіду проаналізувати особливості використання рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки та при первинному відборі дітей в тенісі.

Завдання дослідження.

- 1) Провести аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей застосування рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки юних тенісистів;
- 2) Проаналізувати за даними науково-методичної літератури сучасний стан питання використання рухливих ігор при первинному відборі дітей в тенісі.

Методи дослідження. Аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Як зазначають науковці [2, 3, 4] на етапі початкової підготовки дітям важко виконувати тривалу монотонну роботу, тому в тренувальний процес необхідно включати рухливі ігри, які є засобом емоційної активності. В. А. Голенко [2] у своїх працях зазначає, що першочергово діти повинні багато займатися рухливими іграми перед засвоєнням основних технічних прийомів тенісу.

Саме в іграх проявляється велика рухова активність, формуються моральні якості та психологічна стійкість. На думку авторів [2, 8], за допомогою рухливих ігор можна розвивати фізичні якості, необхідні для подальшої змагальної діяльності юних тенісистів.

Підбір ігор для фізичної підготовки тенісистів на початковому етапі відбувається в залежності від того, які завдання вирішуються на тренуванні. У своїх працях фахівці наголошують [2, 4], що для розвитку швидкості варто добирати ігри, які учні попередньо засвоїли. Тоді основна увага та зусилля дітей будуть концентруватися на швидкості виконання рухової дії [4].

Для розвитку швидкісних здібностей на заняттях можуть використовуватися такі ігри, як «День і ніч», що також сприяє удосконаленню реакції на сигнал, розвитку уваги, кмітливості [1, 3], «Квач» для розвитку орієнтації на майданчику та спритності [1, 8], «Ривок за м'ячем» [8], «Захист фортеці» [3].

Однією з пріоритетних фізичних якостей, що має розвиватися протягом етапу початкової підготовки у дітей є координаційні здібності. Для розвитку відносно самостійних видів даної фізичної якості використовують різноманітні рухливі ігри: «Шнирок», «Зачароване

коло» для покращення рівноваги дітей, «П'ятнашки» для розвитку вміння швидкої зміни напрямку руху та координації рухів [3].

Рухлива гра «Підсічка» сприяє розвитку не лише координаційних здібностей, а й швидкісно-силової підготовленості [8]. Не менш важливим є розвиток гнучкості засобами рухливих ігор - «Підняти м'яч», «Йти через палку»; витривалості – «Сороконіжка»; швидкісної витривалості – «Ловля парами» та силових якостей – «Змагання тачок» у юних тенісистів [8].

В процесі проведення дослідження нами було систематизовано наявний досвід науковців у напрямку використання ігрових тестів, рухливих ігор при первинному відборі перспективних тенісистів (табл. 1).

Таблиця 1

Аналіз практичного досвіду впровадження рухливих ігор в процес первинного відбору юних тенісистів

Назва рухливої гри	Завдання, що вирішуються
«Бігуни»	Визначення швидкості пересування, спритності та координаційних здібностей (орієнтації на корті)
«Розвідка»	Визначення тактичного мислення
«Три квадрати»	Дослідження складної рухової реакції (реакції на об'єкт, що рухається) та реакції ймовірнішого прогнозування
«Точно в ціль»	Дослідження точності кидків
«Рибалка»	Визначення координаційних здібностей, здатності до точних м'язових зусиль та "відчуття ракетки"
«Без ракеток»	Визначення здібностей до виявлення вольових якостей та оригінальних тактичних рішень

Висновки. Таким чином, використання рухливих ігор в тренувальному процесі на етапі початкової підготовки є важливою складовою для розвитку фізичних якостей та формування мотивації до занять юних тенісистів. При відборі рухливі ігри мають важливе значення для встановлення доцільності спортивного вдосконалення дітей в тенісі.

Список використаної літератури

1. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри: з методикою викладання: навч. посібник. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

2. Голенко В. А., Скородумова А. П., Тарпищев В. А. Азбука тенніса. Москва : Terra Спорт, 1999. 128 с.
3. Ібраїмова М. В., Ханюкова О. В., Поліщук Л. В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту]. Київ : Експрес, 2013. 204 с.
4. Ібраїмова М. В. Теніс: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Київ : НУФВСУ, 2012. 158 с.
5. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи: навчальний посібник. Умань : Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
6. Мороз Ю. Значення впливу рухливих ігор на розвиток особистості в сфері рекреації. Актуальні питання гуманітарних наук. 2019. № 25, С. 230-234.
7. Трачук С. В., Давиденко Е. В., Савельєва А. В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 3, С. 42–46.
8. Шевченко О. О. Використання ігрового методу в початковій підготовці тенісистів. Спортивные игры. 2017. № 1, С. 80–83.

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Рогаль І. В., Васькевич С. С.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотація. Ефективна модернізація конфігурації розвитку фізичної культури та спорту будується на застосуванні інноваційних технологій. У процесі даної реорганізації досить значну роль займає саме комп'ютеризація даної сфери та впровадження інноваційних педагогічних технологій, так як базові навички з волейболу для студентів залишаються на даний момент досить на низькому рівні, що і зумовило актуальність теми.

Вступ. Нині учбові програми по усіх предметах переобтяжені. Фізична активність студентів обмежена в результаті зростаючого розумового і емоційного навантаження, яке може стати основою виникнення психосоматичних захворювань. Тренування з волейболу, включені в систему фізичного виховання, можуть сприяти оптимізації відновлювальних процесів в організмі людини [1, 2].

Мета дослідження. Пошук адекватних шляхів та методів залучення студентів до самостійних занять волейболом в умовах змішаної форми навчання.