НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

МАТЕРІАЛИ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
З МІЖНАРОДНОЮ УЧАСТЮ
«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ»

з нагоди відзначення 80-річчя
Івано-Франківського коледжу фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України,
та Міжнародного дня дитини

28 травня 2020 року

ІВАНО-ФРАНКІВСЬК – КИЇВ, Україна

ВІТАЛЬНЕ СЛОВО

ВІТАННЯ

РЕКТОРА

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Євгенія Імаса

В усі часи саме здорові тілом і духом люди складали опору суспільства, адже спорт загартовує волю й характер людини. Прийміть мої найщиріші привітання із 80-річчям коледжу фізичного виховання в м. Івано-Франківськ, який на протязі всіх років свого славетного існування був і залишається колискою фахівців із збереження та відновлення здоров'я людини, al-mamater для багатьох поколінь спортсменів найвищого класу, які гідно представляють нашу державу на змаганнях різного рівня.

Бажаю всі Вам у ці непрості часи для всього світу міцного здоров'я, нескінченної енергії, наполегливості, натхнення у здійсненні всіх починань та задумів, нових спортивних звершень, творчих та професійних здобутків, успіхів у навчанні, віри у велике майбутнє українського народу!

ВІТАННЯ

Директору Івано-Франківського коледжу фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Пасічняка Любомира

Час швидкоплинний. У ці червневі дні минає 80 років відтоді, як у Києві Рада народних Комісарів прийняла рішення про створення в нашому місті технікуму фізичної культури.

За період свого існування коледж підготував тисячі висококласних фахівців галузі фізичної культури і спорту, які працювали і працюють не тільки в Україні, але й у багатьох країнах світу. Чимало наших випускників були учасниками і призерами Олімпійських і Паралімпійських ігор, чемпіонатів світу та Європи. Серед них: Роман Вірастюк, Тетяна Ляхович, Неля Непорадна, Маргарита Песоцька, Сергій Осович, Роман Лейбюк, Надія Діденко, Юлія Клюкова, Олена Юнчик, Надія Стефурак, Світлана Куделя та багато інших.

Сьогодні в коледжі працює майже 120 викладачів. З них: 19 – кандидатів наук, 5 – заслужених працівників фізичної культури і спорту України, 4 – заслужених тренерів України, 1 – заслужений вчитель України, 3 майстри спорту міжнародного класу, 21 – майстер спорту.

Глибоко переконаний, що саме освіта і наука є надійною запорукою та гарантією стабільного розвитку і процвітання держави в сучасному цивілізованому світі. Відзначаючи 80-ти річний ювілей нашої Alma Mater, ми з впевненістю та надією дивимося вперед, чітко бачимо свої перспективи.

Бажаємо колективу коледжу нових творчих пошуків і здобутків, невичерпної енергії, наснаги та вагомих успіхів і перемог на нелегкому, але надзвичайно важливому та цікавому шляху. Нових пошуків, нових злетів і нових перемог!

УДК: 796.011.3+796.035:378:379.8 (061.3)

«Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю [Збірка матеріалів]. Івано-Франківськ – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України [електронний ресурс]. 28 травня 2020. 140 с.

Редакційна колегія:

Борисова О.В.	д. фіз.вих., професор кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спору України
Василенко М.М.	д. пед. наук, професор кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації факультету здоров'я, фізичного виховання та туризму Національного університету фізичного виховання і спорту України
Гончаренко Є.В.	канд.фіз.вих., доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту Національного університету фізичного виховання і спору України; декан тренерського факультету;
Нагорна В.О.	канд. фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор, МСМК з більярдного спорту; заслужений тренер України
Пасічняк Л.В.	канд. фіз. вих., викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України; директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; Заслужений працівник фізичної культури і спорту України; Заслужений тренер України
Оришко С.П.	канд. пед. наук, доцент, завідувач відділенням по спеціальності Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, членкиня Науково-методичного сектору фахової передвищої освіти Науково-методичної ради Міністерства освіти і науки України
Ткачук В.П.	канд. пед. наук, голова циклової комісії теорії і методики фізичного виховання Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України
Юденко О.В.	канд. пед. наук, доцент кафедри професійного, неолімпійського та адаптивного спорту тренерського факультету Національного університету фізичного виховання і спорту України

В збірнику представлено результати наукових праць студентів, магістрантів, молодих науковців, які присвячено 80-річчю Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Історичні аспекти розвитку бадмінтону	*Д.В. Лилик В.О. Левчук, Х.В. Паньків, В.П. Ткачук*	71
Професійно-спрямовані дисципліни в системі підготовки магістрантів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»	*А.О. Пархоменко, М.Ю. Титаренко, О.В. Юденко, Є.В. Гончаренко*	76
Історичні аспекти розвитку фехтування в Україні	*А.І. Самко, К.В. Краснянський*	83
Спортивне орієнтування як ефективна складова комплексної фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів-військовослужбовців АТО і ОСС в Україні	*М.О. Тимощук, О.В. Юденко*	88
Суглобова гімнастика – ефективна складова комплексних програм фізкультурно-спортивної реабілітації учасників АТО	*Я.М.Фролов, А.О.Тесленко, О.В.Юденко, Н.М.Крушинська*	96
СЕКЦІЯ 3.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОЇ НАУКИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ		109
Програмування освітнього процесу тренерів з пул-більярду в країнах Європи	*В.О. Скворцов, Є.Є. Скороходова, А.О. Митько, В.О.Нагорна, Байч Маріо*	110
Планування навчально-тренувального процесу юних бадмінтоністів з урахуванням їх вікових особливостей фізичного розвитку на спортивно-оздоровчому етапі підготовки дозанять в ДЮСШ	*І.С. Іваницька, Г.В. Петренко*	116
Коротка подача з верхнім боковим обертанням як один із основних технічних елементів у техніко-тактичній підготовці кваліфікованих тенісистів	*Є.С. Копоть, Г.В. Петренко*	122
Сучасний стан погляд на використання інноваційних технології в психофізичній підготовці фігуристів	*Н.В. Кущенко, О.В. Юденко*	126
ДОВІДКА ПРО АВТОРІВ		135
ДЛЯ НОТАТКІВ		139

культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 5(24). Вінниця: ТОВ «Планер»; 2018. С. 160-167.

6. Нагорная В., Полищук Л., Бейж М. Координационные способности как основной компонент подготовленности спортсменов высокого класса в игровых видах спорта (на примере бильярда и тенниса). Наука в олимпийском спорте. 2014:(3):8-13.
7. Нагорна В.О., Митько А.О. Аналіз програм підготовки висококваліфікованих більярдистів до головних змагань року. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: збірник наукових праць. Вип. 1. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер»; 2018. С. 133-137.
8. Право на підприємницьку діяльність//Юридична енциклопедія: [у 6 т.]/ ред. кол.Ю.С.Шемшученко(відп. ред.) [та ін.]К. : Українська енциклопедія ім. М.П. Бажана, 2003.Т.5: П-С.736с.ISBN 966-7492-05-2.

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ З УРАХУВАННЯМЇХ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУНА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОМУ ЕТАПІПІДГОТОВКИ ДО ЗАНЯТЬ В ДЮСШ

І.С. Іваницька, Г.В. Петренко
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність. Сучасний бадмінтон – це вид спорту, який входить у трійку найважчих за навантаженням ігрових видів спорту –дистанція, яку пробігає бадмінтоніст у матчі, який в двоє коротший за тенісний матч, в два рази довша. Гра під час матчу проходить на позамежних швидкостях: початкова швидкість польоту волана може досягати493 км / год.– абсолютний рекорд швидкості польоту ігрового снаряда; обмін ударами під час розіграшу очка топовими гравцями – до 7 ударів протягом 10 секунд, 108 ударів за 2 хвилини з пульсом більше 200 ударів за хвилину (у топових гравців). [8] Завдяки удосконаленню інвентарю техніка гри професійних бадмінтоністів ускладнилась та стала більш

різноманітною. Тому вимоги до підготовки професійних спортсменів, на сучасному етапі, дуже високі. За результатами опитування фахівців, які спеціалізуються в бадмінтоні на підготовку висококваліфікованого гравця потрібно близько 10 років, що вимагає ранньої спеціалізації у бадмінтоні. Спортивна підготовка у провідних країнах світу, які культивують бадмінтон, розпочинається, як й в усіх сучасних видах спорту, з 5-6 років.

Згідно Положення про ДЮСШ заняття з вихованцями на початковому етапі розпочинаються з 8 років, що, зважаючи на передовий міжнародний досвід у підготовці бадмінтоністів, запізно. Ми втрачаємо цінні сенситивні періоди для розвитку юних спортсменів. Цією проблемою займається Федерація бадмінтону України – у програмі для ДЮСШ з бадмінтону, яка підготовлена і розглядається в Мінмолодьспорті, задекларовано початок занять у відділеннях бадмінтону з 6 років [9].

При всіх складностях гри на високому рівні, бадмінтон є простою грою, яка включена в програму фізичного виховання школярів, дошкільників та є одним із найкращих засобів активного відпочинку – як рекреацію можна розглядати з дошкільного віку. Тому, якщо правильно організувати тренувальні заняття з контрольованим навантаженням, спортивну підготовку в бадмінтоні можна розпочинати з дошкільного віку, на кшталт тенісу.

На нашу думку, підготовка дітей до занять на початковому етапі дуже актуальна. Таким чином задіється контингент дітей віком від 5 до 8 років, не буде втрачатися час із багаторічної підготовки бадмінтоністів.Але для такої роботи тренер-викладач повинен бути підготовлений – вміти планувати навчально-тренувальні заняття з урахуванням вікових особливостей фізичного розвитку 5-7-річних дітей.

Мета дослідження: навчально-тренувальний процес юних бадмінтоністів з урахуванням їх вікових особливостей на етапі підготовки до занять в ДЮСШ.

Завдання дослідження: 1) Проаналізувати навчально-методичну літературу щодо вікових особливостейфізичного розвитку дітей 5-7 років; 2) Визначити вікові особливості фізичного розвитку, функціональних

можливостей дітей 5-7-річного віку як передумови початку та планування навчально-тренувальних занять бадмінтоном.

Методи та організація дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, спостереження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. У віці між 2 і 7 роками у дітей закладаються основи, які необхідні для досягнення й удосконалення таких основних навичок, як виконання рухів стоячи на місці, при переміщенні та маніпуляції, на базі яких надалі розвиваються специфічні спортивні рухи [5].

На етапі підготовки до занять в ДЮСШ у спортивні гуртки (спортивно-оздоровчі групи) можуть прийматися діти у віці 5-7 років, які мають бажання займатися оздоровчими фізичними вправами і бадмінтоном з дозволу лікаря-педіатра [7].

Мета, завдання і переважна направленість роботи на спортивно-оздоровчому етапі: 1) Залучення дітей до систематичних занять оздоровчими фізичними вправами і бадмінтоном; 2) Покращення фізичного, психічного та інтелектуального розвитку дитини, а також зміцнення здоров’я та забезпечення гармонійного розвитку; 3) Оволодіння основними технічними прийомами бадмінтону.

Цей етап роботи повинен характеризуватися стабільністю складу дітей, які займаються і високим відвідуванням занять. Не повинні залишитися без уваги тренера динаміка росту показників розвитку фізичних якостей дітей та рівень засвоєння ними основ гігієни і самоконтролю [2].

Навчально-тренувальний процес кожного року навчання на спортивно-оздоровчому етапі складається з одного макроциклу. У макроциклах виділяють, як на етапах в ДЮСШ, підготовчий, змагальний та перехідний періоди, які відображають фази розвинення спортивної форми – становлення, стабілізації та тимчасового втрачання. Заняття у групах з бадмінтону можуть тривати від одного до 3 років і проводитися в позаурочний час три рази на неділю по 45 хв. для молодших школярів і 30 хв. для дітей старшої групи в дошкільному закладі.

Щоб достатньо об’єктивно здійснювати планування спрямованості в спортивно-ігровій підготовці дітей 5-7 років необхідна відповідна підготовка тренерів. Аналіз результатів анкетування тренерсько-викладацького складу дитячо-юнацьких спортивних шкіл виявив недостатнє знання вікових особливостей фізичного розвитку та функціонального стану вихованців, і, як результат неспроможність правильного планування навчально-тренувального процесу. На запитання анкет відповіли 17 тренерів-викладачів дитячо-юнацьких спортивних шкіл м. Києва (*табл. 1*).

Таблиця 1

Результати анкетування тренерів-викладачів, %

№ п/п	Запитання	Правильна відповідь респондентів, %
1	Що відбувається з поставою дітей, які займаються при однобічному фізичному навантаженні	18
2	Чому після прийому їжі не можна займатися фізичними вправами	23
3	Як стомлення юних спортсменів впливає на якість тренувального процесу	39
4	Які зміни відбуваються у роботі дихальної системи дітей 6-7 років під час циклічного навантаження	8
5	Що відбувається з «форменими» елементами крові при різних рівнях навантаження дітей 5-7 річного віку	3
6	Що таке екстенсивні навантаження та вплив їх на розвиток адаптації та її закріплення	8

З огляду на вище сказане, до основних рекомендацій щодо вікових особливостей розвитку дітей 5-7 річного віку можна віднести наступні:

– урахування вікових і статевих особливостей у роботі з дітьми дуже важливе для визначення правильної методики навчання та тренування.

Форсування підготовки, як і невірне використання передумов, викликаних віковим розвитком, призводить не тільки до порушення стану здоров'я дітей, а й до зниження їх можливостей для досягнення високих спортивних результатів у більш зрілому віці;

– індивідуальні показники фізичного розвитку і функціональної зрілості можуть не співпадати із середньовіковими, тому необхідно визначення біологічного віку дітей. Різниця між паспортним і біологічним віком може іноді досягати 2–3 років. Даний факт необхідно враховувати при виборі адекватних засобів та методів, які потрібно включати в навчально-тренувальні заняття;

– для дітей цього віку характерний високий рівень процесів обміну в усіх тканинах організму. У стані спокою витрати енергії досягає 2 Вт із розрахунку на кожний кілограм маси тіла (у дорослого 1 Вт/кг). Цей порівняно високий рівень енерговитрат забезпечується у дітей більш інтенсивною роботою серця та дихання [6];

– при виконанні силового і статичного навантаження спостерігається так званий феномен Ліндгардта – затримка дихання під час напруження з наступним збільшенням частоти і глибини дихання після зняття навантаження. Не рекомендується використовувати важкі силові і статичні навантаження в тренуванні і фізичному вихованні дітям до 13–14 років, в тому числі й по причині незрілості системи дихання [1];

– дітям у цьому віці важко виконувати тривалу монотонну роботу. Саме тому дуже важливим є проведення занять на високому емоційному рівні, включати рухливі ігри з обов'язковим підбиттям підсумків. Діти найбільш чутливі до сприйняття завдань на швидкість рухів, швидкість реагування, частоту рухів, здібність до орієнтування в просторі, завдань з перестроювання рухових дій, ритму [3];

– відповідність та знання методики викладання спортивного тренування, фізіологічно раціональна організація навчального процесу дозволяє зняти напругу, створити умови для збереження працездатності та підвищити ефективність навчання. Адекватність вимог передбачає врахування

індивідуальних і вікових особливостей вихованців, що дає можливість співвіднести вимоги тренера-викладача та особливості розвитку дитини, його поточний функціональний стан, адаптивні можливості і створити умови для диференціації та індивідуалізації процесу навчання [4].

Висновки: 1) Провівши ретроспективний аналіз досліджень та проаналізувавши останні публікації з даної теми ми прийшли до висновку, що практично всі науковці в області фізичного виховання і спорту – автори робіт присвячених зазначеного віку, спираючись на фундаментальні дослідження, приділяють значну увагу морфологічним, психофізіологічним, антропологічним особливостям дитячого організму, впливу фізичних вправ на попередження і нівелювання функціональних або граничних змін в організмі дитини; 2) Організм 5-7-річної дитини потребує особливої уваги до дозування фізичних навантажень. Основними причинами перевантаження є: помилки в методиці тренування, порушення здорового способу життя, несприятливий вплив умов навколишнього середовища, порушення у стані здоров'я. Потрібно враховувати, що дитина в цьому повністю залежить від дорослих, що оточують його.При плануванні навчально-тренувального процесу з дітьми треба дотримуватися наступних засад: а) підготовка дітей в спортивно-оздоровчих групах повинна відповідати головним вимогам та умовам відбору до груп початкового етапу; б) ураховувати вікові особливості фізичного розвитку дітей, їх можливості при плануванні та проведенні навчально-тренувальних занять; в) ураховувати специфіку бадмінтону як виду спорту та вимог, які він ставить до організму дітей 5-7 річного віку.

Література:

1. Бреслав И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте : руководство для изучающих физиологию человека. Москва: Советский спорт; 2013. 364 с.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П. Теннис : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных

детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. Москва: Советский спорт; 2005. 137 с.

3. Лазарчук О.В. Побудова тренувального процесу тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи [дисертація]. Дніпропетровськ: ПДАФКУ 2009. 20 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Москва: Физическая культура; 2014. 236 с.
5. Пирсон А., Хокинс Д. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет. пер. с англ. Л. И. Заремской. Москва: АСТ : Астрель; 2011. С. 7.
6. Вовканич Л.С., Бергтраум Д.І., Гриньків М.Я. та ін. Спортивна морфологія та фізіологія спорту і фізичного виховання у запитаннях та відповідях : навч. посіб. Вид. 2-е, доп. Львів; Сполом; 2014. 113 с.
7. Petrenko Hennadij. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5-6. Journal of Education, Health and Sport. 2015;5(10):306-317. ISSN 2391-8306. DOI
8. Інформаційнийсайтвсесвітньоїфедераціїбадмінтону (BWF). URL: http: // www.bwfbadminton.com
9. Інформаційний сайт федерації бадмінтону України (ФБУ).URL: http: // www.fbubadminton.org.ua

КОРОТКА ПОДАЧА З ВЕРХНІМ БОКОВИМ ОБЕРТАННЯМ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ТЕНІСИСТІВ

Є.С. Копоть, Г.В. Петренко
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

Актуальність. Сучасний теніс настільний вимагає від спортсменів варіативного підходу до тактики гри, що обумовлено відповідним рівнем технічної підготовки.Гра в настільному тенісі починається з введення м’яча в гру – подачі, як у всіх спортивних іграх з ракеткою. Подача – найважливіший