

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
НАУКИ І ОСВІТИ  
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



**ВИПУСК 91**

**28 лютого 2023 р.**

**м. Переяслав**

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ  
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали  
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції  
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ  
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

28 лютого 2023 року

Вип. 91

Збірник наукових праць

Переяслав – 2023

УДК 001+37(100)

ББК 72.4+74(0)

Т 33

Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. Переяслав, 2023. Вип. 91. 218 с.

### **ГОЛОВНИЙ РЕДАКТОР:**

**Коцур В. П.** – доктор історичних наук, професор, академік НАПН України

### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Воловик Л. М.** – кандидат географічних наук, доцент

**Гузун А. В.** – кандидат біологічних наук, доцент

**Євтушенко Н. М.** – кандидат економічних наук, доцент

**Кикоть С. М.** – кандидат історичних наук (відповідальний секретар)

**Носаченко В. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент

**Руденко О. В.** – кандидат психологічних наук, доцент

**Садиков А. А.** – кандидат фізико-математичних наук, доцент (Казахстан)

**Склярєнко О. Б.** – кандидат філологічних наук, доцент

**Халматова Ш. С.** – кандидат медичних наук, доцент (Узбекистан)

**Юхименко Н. Ф.** – кандидат філософських наук, доцент

Збірник матеріалів конференції вміщує результати наукових досліджень наукових співробітників, викладачів вищих навчальних закладів, докторантів, аспірантів, студентів з актуальних проблем гуманітарних, природничих і технічних наук

*Відповідальність за грамотність, автентичність цитат, достовірність фактів і посилань несуть автори публікацій*

©Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

©Рада молодих учених університету

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ

У статті висвітлено основні організаційні особливості планування навчально-тренувальних занять тенісистів на початковому етапі підготовки в дитячо-юнацьких спортивних школах із використанням колового методу тренування. За результати дослідження встановлено, що раціональний підбір вправ різної спрямованості на «станціях» дає змогу тренеру-викладачу планувати заняття, ефективно поєднуючи різні види спортивної підготовки вихованців.

**Ключові слова:** навчально-тренувальні заняття, коловий метод, спортивна підготовка, тенісисти.

**Постановка наукової проблеми.** Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, що обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуювальних дій як біля сітки, так і на задній лінії. Гра стала значно динамічнішою та агресивнішою, удари – більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищились їх стабільність і точність. З кожним роком значно підвищується значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі [1, 2, 5, 12].

Ці зміни не можуть не впливати на побудову тренувального процесу юних тенісистів, оскільки зростають вимоги до їх фізичної, технічної, функціональної підготовленості. У зв'язку з цим, важливим фактором є чітка послідовність поставлення завдань, вибір засобів і методів тренування, величини та інтенсивності тренувального навантаження з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної та функціональної підготовленості вихованців. Загальноприйняті методики організації та контролю навчального процесу вихованців на сучасному рівні розвитку тенісу потребують нового підходу, оскільки саме на початковому етапі вирішуються питання підготовки спортивного резерву країни [3, 7, 8, 9, 12].

Тому в спортивній підготовці, на початковому етапі, найважливішими завданнями є розвиток фізичних якостей вихованців, формування технічних умінь та навичок. Тренер-викладач повинен у своїй роботі застосовувати форми та методи, які б давали змогу поєднувати різні види підготовки. Навчаючи юних тенісистів будь-якому технічному елементу, одночасно розвивати фізичні якості. І, навпаки, розвиваючи фізичні здібності тренер створює необхідну базу для освоєння руховими уміннями та навичками. Але навчання технічним прийомам в тенісі ускладнюється специфікою виду спорту – заняття на корті, зазвичай, будуються в стандартній формі, а саме в почерговому виконанні технічних прийомів і дій. Такий метод не дає можливість задіяти всіх дітей одночасно: вихованці чекають свою чергу для виконання вправ [8, 10].

Застосування колового методу тренування та раціональний підбір вправ на «станціях» (не тільки для розвитку фізичних якостей, а й для навчання техніці) дасть змогу ефективно організувати та максимально задіяти дітей під час навчально-тренувального заняття [6, 11].

У зв'язку з цим розробка й обґрунтування колового методу тренування тенісистів на початковому етапі підготовки є актуальною.

**Мета дослідження:** підвищення ефективності тренувального процесу в тенісі на початковому етапі.

**Методи та організація дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури, Інтернет ресурсів.

**Результати дослідження.** Колове тренування, як інтегральна форма фізичної підготовки, привчає вихованців до самостійного мислення під час занять, виробляє алгоритм задалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ. Істотним є і те, що колове тренування забезпечує індивідуальний підхід до кожного вихованця, дозволяє гранично ефективно використовувати час [6].

Виконання вправ по коловому методу тренування передбачає потокове виконання спеціально підібраних вправ. Але повинна бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначено – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження і в той же час суворі індивідуалізація [4].

Виконують весь комплекс (проходять одне коло) за строго обумовлений час, повторюючи кожен вправу в індивідуальному для кожного дозуванні. Послідовність проходження станцій встановлюється по колу, прямокутнику або квадрату, у залежності від того, як більш раціонально використовувати площу корту та обладнання. Потрібно намагатися використовувати всі снаряди і підручний інвентар, який є на корті.

Важливу роль у ефективному застосуванні методу колового тренування тенісистів на початковому етапі відіграють тренажери, обладнання та інвентар. Його різноманіття дає можливість раціонально спланувати навчально-тренувальне заняття.

Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей та навчання технічним прийомам під час колового тренування юних тенісистів вимагав на кожній станції застосовувати метод інтервальної (повторної) варіативної вправи (характеризується хвилеподібною зміною величин тренувального впливу у процесі виконання тренувального завдання) та методів комбінованої вправи, які є поєднанням в одному тренувальному завданні безперервної і інтервальної роботи та різних режимів навантаження (можливості поєднання в одному тренувальному завданні окремих методів практично безмежні).

Варіативність тренувального впливу може досягатися як ритмічною зміною тривалості (обсягу) або інтенсивності робочих фаз, так і зміною тривалості інтервалів відпочинку та методу варіативної вправи порівняно з іншими більш емоційний. Завдяки можливості варіативної зміни тренувального впливу можна досягти глибшої адаптації до відповідних подразників в роботі ЦНС, кардіо-респіраторної системи організму, в обміні речовин, у зміцненні опорно-рухового апарату, дозволяє широко використовувати його для розвитку практично всіх рухових якостей та технічної підготовки (табл. 1).

*Таблиця 1*

Приклад план-конспекту проведення навчально-тренувальних занять (основна частина)  
за методом колового тренування

<b>Зміст заняття</b>	<b>Тривалість, хв.</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
Основна частина	70	
Станція 1. «Збирачі м'ячів»	10	Вихованці збирають м'ячі і наповнюють корзини. Можна проводити у ігровій формі: Хто більше збере м'ячів з допомогою пристроїв для збору.
Станція 2. Вправи на драбинці, шестикутниках	10	Виконувати почергово. Змінювати драбинку на шестикутники і навпаки. Темп середній.
Станція 3. Вправи з конусами	10	Вихованці по черзі показують вправи з конусами. Завдання - повторити вправу у правильній послідовності.
Станція 4. Імітація ударів з відскоку: «Гра в тіні»	10	Точно і плавно виконувати імітацію рухів гравця, що виконує удари по

		м'ячу. Вправу виконувати, стоячи у нього за спиною. Готуватися до виконання ударів з задньої лінії.
Станція 5. Удари з відскоку зліва та справа	10	Виконувати із задньої лінії корту. Уважно чекати на подачу м'яча з тренажеру для виконання удару. Зміна через п'ять хвилин для ударів справа та зліва.
Станція 6. Різана подача в перший та другий квадрати	10	Слідкувати за правильним підкиданням м'яча та удару в найвищій точці.
Станція 7. Гра з льоту біля тренувальної стінки	10	При виконанні ударів поступово змінювати відстань до тренувальної стінки. Від 3 метрів до 50 сантиметрів і навпаки.

Для оптимального проведення навчально-тренувальних занять за методом колового тренування доцільно розміщувати станції на корті з урахування техніки безпеки і можливістю безперешкодного виконання вправ вихованцями на «станціях».

**Висновки.** Підготовка вихованців у дитячо-юнацькій спортивній школі характеризується різноманітними методами та засобами, широким використанням різних видів спорту, рухливих ігор, сучасного підходу різнокольорових рівнів тенісу з використанням спеціального обладнання та зменшених за розмірами кортів та ракеток. Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення техніки й тактики тенісу. Застосування колового методу тренування та раціональний підбір вправ на «станціях» (не тільки для розвитку фізичних якостей, а й для навчання техніці) дає тренеру-викладачу змогу ефективно організувати та максимально задіяти вихованців під час навчально-тренувального заняття, планувати заняття, ефективно поєднуючи різні види спортивної підготовки.

#### **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Борисова О.В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса). Киев: Центр учебной литературы, 2011. 308 с.
2. Имас Е.В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы развития: монография. Киев: Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Изд-во «Олимп. литература», 2017. 288 с.
3. Креспо М. Обучение новичков и игроков среднего. ИТФ; 2013. 320 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т / ред. Круцевич Т.Ю. Київ : Національний університет фізичного і спорту України, вид-во «Олімп. література», 2017. Т. 1. 384 с.
5. Программа подготовки теннисистов до 10 лет. МТФ; 2013. 94 с.
6. Саєнко В.В., Петренко Г.В. Особливості застосування колового методу тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі навчання. *Матеріали XIV Міжнародної студентської конференції «Спорт та сучасне суспільство»* [Інтернет]; 2021 Травень; Київ. Київ; 2021.
7. Сергієнко Л.П. Теорія і методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Кондор, 2016. 542 с.
8. Теніс: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНМК, 2012. 160 с.
9. Шинкарук О.А., Павлюк Е.О., Свіргунець Е.М., Флерчук В.В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: навч. посібник. Хмельницький: ХНУ, 2011. 143 с.

10. Ханюкова О.В. Технічна підготовка тенісистів першого року навчання в умовах клубної системи. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету: збірник наукових праць*. Чернігів; 2011. Т. 1, Вип. 86. С. 189-193.
11. Petrenko H. 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): 306-17.
12. Федерація тенісу України [Інтернет]. URL: <http://ftu.ua>

УДК 371.71+796.077.5

Ганна Топчієва  
(Київ, Україна)

## ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

*У статті проаналізовано роль та місце фізичної культури і спорту в формуванні особистих якостей людини, можливостями розвитку цілого ряду основ духовності людини. Регулярність занять фізичною культурою і спортом визначається добровільним бажанням людини, особистим відношенням до даних занять, які зміцнюються у свідомості і звичках, також стають особовими рисами характеру.*

**Ключові слова:** фізична культура, формування особистості, спорт, здобувачі освіти, особистісно-орієнтоване навчання, особистість.

Фізична культура і спорт як частина загальної культури здійснює суттєвий вплив на формування особистості.

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова діяльність) і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на розвиток особистих якостей людини, своє відображення знайшли в таких наукових працях, Т. Круцевич, Б. Шиян, В. Ареф'єва та ін.

Фізична культура і спорт особистості – це втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі усестороннього фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури. Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних, психічних та психологічних якостей.

Культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики, що характеризує досягнутий рівень у розвитку суспільства на кожному конкретному етапі [4, с. 175].

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – частина загальної культури, сукупність матеріальних і духовних цінностей, способів їх виробництва та використання з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [5, с. 83].

Фізична культура людини, розглядається як процес оволодіння знаннями вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я, який людина змогла зберегти або покращити завдяки своєму бажанню, знанням, здоровому способу життя та руховій активності [3].

<i>Лариса Мартинюк</i> МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ СИМВОЛДРАМИ У ПРОЦЕСІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАХОВОГО ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ	106
<i>Наталія Панчук, Катерина Гайова</i> ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПАМ'ЯТІ В ГОСТРІЙ ФАЗІ ІНСУЛЬТУ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИЧНОЇ ПРАКТИКИ	110
<i>Андрій Сердобольський</i> РОЗУМІННЯ СОРОМУ В ЗАХІДНІЙ ТА СХІДНІЙ КУЛЬТУРАХ. ІСТОРИОГРАФІЧНИЙ ОГЛЯД	112
<i>Олеся Толкачова</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО ПЕРІОДУ	115
<b>ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ / ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>	
<i>Севиндж Расулова</i> ВНЕДРЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБЛАЧНЫХ СЕРВИСОВ ДИСТАНЦИОННОЙ РАБОТЫ СОТРУДНИКОВ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ	119
<i>Ірина Сахнюк, Лариса Кириленко</i> СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ	123
<b>ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНІ НАУКИ / ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЕ НАУКИ</b>	
<i>Кимё Турсунбаева</i> БІЛІМ АЛУШЫЛАР МАТЕМАТИКАЛЫҚ ҰҒЫМДАРДЫ ИГЕРУІ ҮШІН ДЕНҒЕЙЛІК ТАПСЫРМАЛАРДЫ ҰТЫМДЫ ҚОЛДАНУЫ	126
<b>ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ / ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ</b>	
<i>Олег Байрачний, Ярослав Нечай, Катерина Зора, Сергій Бойченко</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ 13-14 РОКІВ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ	129
<i>Максим Вакарчук</i> ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СУЧАСНОМУ ЖИТТІ І ЇЇ ДОПОМОГА У ПОКРАЩЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ	132
<i>Андрій Гаврилюк, Вікторія Гаврось</i> З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ КОРФБОЛУ В УКРАЇНІ	135
<i>Лариса Індиченко, Єлизавета Крикун</i> ОСОБЛИВОСТІ І МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ В ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ	138
<i>Лариса Індиченко, Віолетта Решетило</i> ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ БІГУНІВ	141
<i>Ярослав Малойван, Ольга Ханюкова</i> ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВОЛЕЙБОЛІСТОК З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ	145
<i>Микола Перехрест</i> ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	148
<i>Геннадій Петренко, Дмитро Парінець</i> ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ КОЛОВОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ	151
<i>Ганна Топчієва</i> ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ	154