

**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	

ЗАСТОСУВАННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ РОБОТІ ПІД ЧАС КАРАНТИНУ З ВИХОВАНЦЯМИ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Петренко Г. В., Задорожня О. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Комплексна дитячо-юнацька спортивна школа «Центр», Київ

Вступ. Ситуація, яка склалася в світі у зв'язку із поширенням COVID-19, призводить до суттєвого погіршення не тільки всіх сфер життєдіяльності людства, але й до найкритичнішої ситуації у спорті за всі часи.

25 березня 2020 року Уряд запровадив режим надзвичайної ситуації по всій території України на 30 днів, до 24 квітня 2020 року з можливістю продовження карантину. [4].

Ситуація, яка склалася у спорті вищих досягнень більш-менш контрольована за рахунок свідомості дорослого контингенту спортсменів, які на цей час можуть переформатувати свою підготовку. Навпаки, спортивна підготовка у дитячо-юнацькому спорті (особливо на початковому етапі підготовки) не контрольована – вихованці втрачуть набуту спортивну форму наприкінці навчального року, що вплине на погіршення показників, в першу чергу фізичної підготовленості, наступного відбору та зменшить інтерес до занять спортом. Карантин негативно вплине не тільки на навчально-тренувальний процес – повне його припинення, але й на значне зниження рухової активності дітей.

Згідно четвертого пункту Листа Міністерства освіти і науки [1] керівникам департаментів (управлінь) освіти і науки обласних, Київської міської державних адміністрацій, керівникам закладів освіти всіх форм власності, вказується на необхідність розроблення заходів щодо забезпечення проведення навчальних занять за допомогою дистанційних технологій та щодо відпрацювання занять відповідно до навчальних планів після нормалізації епідемічної ситуації.

Припускаючи, що карантин може бути продовжений в літні канікули, можна впевнено констатувати, що основний контингент дітей буде знаходитися на дачах, у селах у родичів або приватному секторі в містах та, на жаль, в окремих випадках, у квартирах багатоповерхівок, що потребує відповідного підходу до організації безперервного навчально-тренувального процесу з юними спортсменами на цей період.

На нашу думку, однією із ефективних дистанційних технологій організації підготовки вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл під час надзвичайних ситуацій є навчально-тренувальні збори (НТЗ), що підтверджено результатами опитування тренерів та батьків.

Мета роботи. Забезпечення безперервного процесу підготовки вихованців на етапі початкової підготовки під час карантину (надзвичайної ситуації).

Методи дослідження. Аналіз нормативних документів, літературних джерел та Інтернет ресурсів за проблематикою дослідження, опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Навчально-тренувальні збори дають можливість продовжувати процес спортивної підготовки дистанційно: привчати вихованців до одного з найважливіших заходів у житті кожного спортсмена – НТЗ, виховуючи почуття відповідальності за свою спортивну підготовку та розвиваючи у юних спортсменів потребу та інтерес до занять спортом, стимулюючи пізнавальну діяльність, творче мислення, ініціативність та самостійність – одного із важливих дидактичних принципів – свідомості та активності. Крім того, компенсувати відсутність емоційного забарвлення занять із за відсутності занять у колективі (групових занять).

Згідно пункту третього «Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників» [2] навчально-тренувальні збори за напрямом бувають:

- із спеціальної підготовки, де основний обсяг роботи спрямований на спеціально-технічну та тактичну підготовку спортсменів;
- із загальної фізичної підготовки, де основний обсяг роботи спрямований на розвиток фізичних якостей з урахуванням специфіки виду спорту;

- із поглибленого медичного огляду, основним завданням яких є визначення функціональних та фізичних можливостей спортсмена;

- відновлювальні (реабілітаційні), спрямовані на покращення фізичного і психологічного стану спортсменів, відновлення, корекцію та компенсацію фізичних затрат, які вони зазнали під час участі у спортивних змаганнях.

У зв'язку із надзвичайною ситуацією та її наслідками для сфери спорту, на нашу думку, на час карантину можна ввести тимчасове або на постійній основі доповнення до Положення до додатку 1 [2] щодо часу проведення навчально-тренувальних зборів та визначити основні напрями НТЗ для вихованців етапу початкової підготовки: загальна фізична підготовка та спеціальна підготовка (у залежності від місця знаходження вихованця: квартира, приватний будинок, наявності присадибної земельної ділянки, обладнання, інвентарю та ін.).

Програма підготовки на цей час повинна бути узгоджена індивідуально для кожного вихованця після фото, відео звітів батьків про місце знаходження дітей.

Основні завдання НТЗ на період дистанційної роботи з вихованцями на етапі початкової підготовки:

1) під дистанційним керівництвом тренера-викладача реалізувати потреби дитини, насамперед, у підвищенні рухової активності, загальної культури, прищепленні їм соціально-моральних норм. Кожний тренер має змогу проявити творчий підхід, який базується на закономірностях та принципах спортивної підготовки, готуючи дітей дистанційно до наступних етапів підготовки;

2) підтримувати рівень спортивної підготовленості, використовуючи природні умови та задалегідь підготовлені батьками спортивні майданчики (у залежності від умов місця проживання); удосконалювати фізичну, функціональну й технічну підготовку юних спортсменів, спираючись на розроблені програми спортивно-оздоровчого спрямування для індивідуальної підготовки вихованців (на основі їх рівня підготовленості для певного виду спорту та вікових особливостей) на період карантину (надзвичайної ситуації);

3) вихованці повинні отримати теоретичні знання, які необхідні для подальшої організації тренувального процесу, як самостійно, так й спільно з батьками; допомогти дитині набутти впевненості в своїх силах та можливостях, розвивати стійкий інтерес до подальших занять спортом; дотримуватися режиму, створеного в умовах навчально-тренувальних зборів, який допоможе юному спортсмену досягти максимального результату під час дистанційних занять.

Методичні рекомендації щодо організації НТЗ та тренувальних навантажень:

- на етапі початкової підготовки навчально-тренувальні збори повинні бути спрямовані на зміцнення здоров'я юних спортсменів, розвиток рухових якостей за допомогою ігрового методу тренування, залучення дітей до здорового способу життя, навчання основам гігієни та пристосування до навколишнього середовища.

- пріоритетом дистанційної роботи з вихованцями повинен бути індивідуальний підхід та обов'язкова участь їхніх батьків; тренер-викладач повинен створювати такі умови, щоб кожен юний спортсмен мав мотивацію до занять, беручи участь в НТЗ та бажанням отримати очікуваний результат;

- у цікавій для вихованця формі, з урахуванням циклічності підготовки (мікро-, мезоцикл) надавати нову інформацію для проведення навчально-тренувальних занять та про цікаві для нього питання в рамках спортивної підготовки на відповідному етапі;

- для ефективності тренувальних та теоретичних занять, а також контролю ефективності реалізації програми НТЗ ввести оцінювання якості виконання завдань (опитування, анкетування, щоденник проходження зборів, відео спостереження тренувань та ін.), а також виділити кращих вихованців за підсумками щотижневого проходження НТЗ;

- розробити та проконтролювати адекватні фізичні навантаження відповідно до фізичної підготовленості та віку юного спортсмена;

- програма занять повинна бути комплексною, з двома-трьома частинами різної переважної направленості. Важливо, щоб заняття з однією направленістю (техніка й

координація, координація й гнучкість, швидкість й техніка і т. п.) планувалися два рази на тиждень; [3]

- переважна орієнтація на різноманітні вправи технічної та координаційної направленості при високій щільності занять сприяє розвитку різних рухових якостей – швидкості, сили, гнучкості, витривалості. Комплекси вправ на розвиток окремих якостей, потрібно використовувати в невеликому об'ємі, відводячи на них не більше 10-15 відсотків тренувальних занять; [3]

- після виконання короткочасних інтенсивних вправ діти відновлюються значно швидше ніж дорослі, що дає змогу забезпечити високу щільність занять, ефективність буде проявлятися при різноманітності та емоціональній насиченості тренувальних занять. [3] Наприклад, застосування методу колового тренування дасть змогу контролювати щільність занять та навантаження.

- основний метод спортивної підготовки – ігровий. У видатних спортсменів ігрова направленість початкової підготовки зазвичай поєднувалася з невеликим об'ємом роботи. [3] Тому, потрібно в програму НТЗ включати інші види спорту (елементи цих видів спорту) для розвитку рухових якостей вихованців (гімнастика, легка атлетика, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі, хокей на траві, футбол, флорбол та всі види пляжних видів спорту за спрощеними правилами).

Контроль за виконанням завдань (дистанційний):

1. Оперативний: звіт батьків, вихованців про результати виконання завдання після кожного заняття або в кінці дня; відеоспостереження (вибірково) з використанням соціальних мереж за виконанням завдання.

2. Поточний: щотижневий аналіз результатів (мікроциклу) та корективи для подальших завдань.

3. Етапний: контроль результатів підготовки вихованців після закінчення карантину (надзвичайної ситуації).

Висновки.

Впровадження дистанційних технологій організації підготовки (навчально-тренувальних зборів) в дитячо-юнацьких спортивних школах на час карантину дає змогу, насамперед, значно підвищити рухову активність та безперервно підтримувати рівень спортивної підготовленості вихованців.

Творчий підхід тренера-викладача створює умови для досягнення передбачуваного результату, готуючи дітей до наступних етапів підготовки, який базується на закономірностях та принципах спортивної підготовки.

Навчально-тренувального збір під дистанційним керівництвом тренера робить вихованця самостійним, впевненим в своїх силах та можливостях, формує стійкий інтерес до подальших занять своїм видом спорту.

Список використаних джерел

1. Лист Міністерства освіти і науки №1/9-154 від 11.03.2020 р. Доступно: <http://www.mon.gov.ua>

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 617 від 09.02.2018 р. «Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників». Доступно: <http://www.dsmsu.gov.ua>

3. Платонов ВН. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Кн. 1. Киев: Олимпийская лит.; 2015. 680 с.

4. Розпорядження Кабінету міністрів України «Про переведення єдиної державної цивільної системи захисту у режим надзвичайної ситуації» № 338-р. від 25.03.2020 р. Доступно: <http://www.kmu.gov.ua>