

**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**



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

Шинкарук О.А., Чижевська Н.В., Федорчук С.В., Шутова С.Є.	41
Інноваційні підходи до розвитку когнітивних здібностей дітей дошкільного віку засобами інтелектуальних видів спорту (на прикладі шашок)	
Шинкарук О.А., Блажко Н.А.	43
Моделювання фізичної підготовленості в складно координаційних видах спорту та черлідінгу	
Шльонська О. Л, Хамуді Мунтадр Федель Кадхам, Фартушняк С.Ю.	44
Інноваційні підходи до оцінки ефективності змагальної діяльності спортсменок різного амплуа у волейболі	
Ярмоленко М. А., Ковальчук Н. В., Шапар К.О.	47
Переваги використання двовимірного підходу для аналізу рухів спортсменів з використанням програмного забезпечення DARTFISH	

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПІДХОДІВ У НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ, ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Азаренкова Л.Л.	49
Дистанційні курси навчання, як засіб самовдосконалення студентів	
Бишевець Н.Г., Сергієнко К.М., Гончарова Н.М.	51
Удосконалення викладання дисципліни «Інноваційні та інформаційні технології в фізичній культурі і спорті»	
Блистів Т. В., Блистів І. Д., Сергієнко К.М.	53
Вплив занять активним туризмом на показники соматичного здоров'я підлітків	
Воробйов О.В.	55
Особливості методики проведення навчальних занять з фізичного виховання із використанням інноваційних форм освітньої діяльності	
Гончарова Н.М., Прокопенко А.О., Родіоненко М.В., Босакевич М.В., Дідур А.І.	56
Сучасні методи визначення функціональної моторної асиметрії	
Гулько Т.Ю.	58
Законодавче регулювання фізичної культури в Україні	
Дибля Д. А.	59
Засоби пропаганди здорового способу життя дітей шкільного та дошкільного віку	
Долгарева М.Г.	61
Застосування балансових асан для корекції та профілактики порушень постави на заняттях у спеціальній медичній групі	
Єременко Н.П.	63
Вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон»	
Жалій Р.В.	64
Інноваційні форми здоров'язберезувальної діяльності в умовах сучасного ЗВО	
Зюзін С.М.	66
Управління в сфері фізичного виховання та спорту в контексті освітньої реформи в Україні	
Ільченко Ю.О.	68
Вдосконалення процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах	
Йона Т.В.	70
Забезпечення оздоровчо-рухової діяльності студентів засобами фізичної культури	
Ковальова Н.В., Ковальов В.О., Митник Д.С.	72
Теоретичне обґрунтування інноваційної оздоровчо-рекреаційної програми для старшокласників	

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РАЦІОНАЛЬНОЇ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН»

Єременко Н.П.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. У даний час в Україні велика увага населення приділяється до різних видів рекреаційних занять. Це викликано такими факторами як потреба у руховій активності дітей і дорослих, бажання підвищення рівня фізичного стану. Одним з рішень є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту [3 с.15; 4 с.42]. Веслування – це вид рухової активності, що протікає одночасно у двох середовищах - повітряному і водному, на свіжому повітрі та природних водоймах і різних погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки. Веслування розвиває специфічну координацію, в основі якої лежать особливі види глибокої м'язової чутливості: «почуття» води, човна, упору весла у воді, темпу, ритму. Вони дозволяють швидко перебудувувати рух при виникненні збивають зовнішніх факторів - хвилі, вітру, течії, перешкод [1 с.45; 5 с.85].

Мета роботи - вивчити вікові особливості раціональної багаторічної підготовки у веслуванні на човнах «Дракон».

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел; соціологічне дослідження: анкетування; педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність адаптації в процесі багаторічного тренування значною мірою пов'язана з наявністю сенситивних періодів у відношенні рухових функцій, які розглядаються як фази найбільшої реалізації можливостей організму в онтогенезі, а також як періоди, в яких специфічні впливи призводять до більш виразних адаптивних реакцій. Ефект вибірково спрямованого розвитку фізичних якостей у дітей, підлітків та юнаків (вік 7-17 років) виявляється найбільшим у тих випадках, коли засоби впливу на розвиток конкретних якостей поєднуються з періодами їхнього максимального природного приросту [1 с.18; 2 с.16].

Діти 8-12 років відрізняються високим рівнем простої рухової реакції, схильні до роботи над розвитком гнучкості, різних видів координаційних здібностей [4 с.19].

У дітей 11-12 років викликають швидке стомлення силові та статичні вправи, тому тренувальні вимоги треба підвищувати повільно, в тренуванні бажано дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження обмежити. Велику увагу необхідно приділяти формуванню правильної статури рухів, м'язам-розгиначам та розвитку координації рухів. Для успішного спортивного вдосконалення потрібно ефективно навчати нових складних рухів, активізувати роботу з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості. При виконанні рухів з великим розмахом треба вводити в рухову діяльність невеликі дози дрібних та точних рухів [6 с.36].

Підлітки 13-15 років найбільш схильні до роботи аеробної спрямованості. У зв'язку з цим рекомендується поєднувати засоби інтенсивного педагогічного впливу, скеровані на удосконалення різних якостей та здібностей, з періодами природно підвищених темпів їхнього розвитку. Особливістю фізичного розвитку в 13-15 років є наявність процесів статевого дозрівання, що суттєво впливає на ефективність спортивної підготовки. Цей віковий період характеризується інтенсивним ростом тіла в довжину (до 10 см на рік), підвищеним обміном речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично усіх систем організму. Під впливом статевих гормонів відбувається перебудова діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливим є погіршення деяких фізичних якостей. Нерівномірність в розвитку серцево-судинної системи може призводити до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення. В центральній нервовій системі збудженість переважає гальмування, реакції за силою та характером частіше не адекватні подразникам, що їх викликали [4 с.35; 5 с.41].

У період статевого дозрівання потрібно чітко дотримуватись принципів поступового підвищення тренувальних навантажень. Основні навантаження повинні сприяти опануванню

нових складних рухових дій, підвищенню загально-фізичної підготовленості, розвитку гнучкості та швидко-силових якостей. Треба обережно й індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. У соціальному аспекті в тренуванні потрібні спокійна ділова обстановка, доброзичливість та виховання якостей особистості

Віковий період 16-18 років характеризується поступовим підвищенням функціональних можливостей більшості систем організму, тому є можливим досягнення певних високих спортивних результатів. Проте вимоги повинні відповідати нормативам вікової групи, тому що функціональні можливості вихованців ще не досягають рівня дорослих. Форсування навантажень в цьому віці призводить до зриву адаптаційних процесів на подальших етапах спортивного вдосконалення.

У тренуванні необхідно планомірно чергувати режими роботи та відпочинку, враховувати закономірності підвищення інтенсивності навантажень. Важливою для цього періоду є психологічна підготовка спортсменів до участі у змаганнях. Треба враховувати, що для вихованців 16-18 років - це період закінчення школи, вступу до середніх та вищих навчальних закладів - важливих подій в житті, які потребують психічного напруження і є психічним навантаженням.

Висновки. Виявили що діти 8-12 років відрізняються високим рівнем простої рухової реакції, схильні до роботи над розвитком гнучкості, різних видів координаційних здібностей. У 11-12 років викликають швидке стомлення силові та статичні вправи, тому тренувальні вимоги треба підвищувати повільно, в тренуванні бажано дотримуватися швидко-силового режиму. Підлітки 13-15 років найбільш схильні до роботи аеробної спрямованості. Віковий період 16-18 років характеризується поступовим підвищенням функціональних можливостей більшості систем організму, тому є можливим досягнення певних високих спортивних результатів.

Список використаних джерел

1. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія]. К, Поліграфсервіс; 2014. с. 58-98.
2. Блистів ТВ, Котова ІВ. Рівень фізичного здоров'я юних веслувальників (на етапі початкової підготовки). В: Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 1999. с. 23-24.
3. Веслування на човнах "дракон" / [Ю.М.Шкрєбтій, О.О.Чередниченко В.П.Моргун, Н.П.Єременко]. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з веслування на човнах "Дракон". Київ, 2016. 92 с. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2338>
4. Єременко Н, Ковальова Н, Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2019;8(27):49-55. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2629>
5. Самуйленко ВЕ. Єременко (Спичак) НІ. Структура годинного циклу підготовки кваліфікованих гребцов на байдарках и каноэ. М.: ГКУ «ЦСТіСК» Москомспорта, 2014. с. 172-174.
6. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ, Блистів ТВ. Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. Молодий вчений. 2019;4.1(68.1):152-156.

ІННОВАЦІЙНІ ФОРМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ЗВО

Жалій Р.В.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», Полтава

Вступ. Інноваційні форми здоров'язбережувальної діяльності в умовах сучасного закладу вищої освіти сьогодні привертають увагу викладачів, тренерів, методистів, педагогів. Закон України «Про вищу освіту» чітко визначає, що освітня діяльність – діяльність закладів вищої