

**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
V Всеукраїнської електронної науково-практичної
конференції з міжнародною участю**



31 травня 2022 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 V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 31 травня 2022р.) / ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2022. – 163 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

Збірник містить наукові статті учасників V 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, 2022

НАПРЯМ 1. СУЧАСНІ ІННОВАЦІЇ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<i>Андрієнко Г.С., Блажко Н.А., Шинкарук О.А.</i> Структура змагальної діяльності дисципліни перформанс чер фрістайл	7
<i>Артемчук О.О., Назорна В.О.</i> Фізична та технічна підготовленість волейболісток груп початкової підготовки	8
<i>Бубенюк А.В.</i> Удосконалення технічної підготовки нижньої передачі м'яча у волейболі	10
<i>Бутомо Д.Є., Качарова Є.В.</i> Місце тренера в навчанні та вихованні спортсменів у гандболі	12
<i>Бутрімас С.С.</i> Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів у спортивній гімнастиці	14
<i>Воронова В.І., Левчук О.П.</i> Психологічні особливості особистості тренера як фактор успіху взаємодії зі спортсменом (на прикладі дитячо-юнацького футболу)	15
<i>Дайнеко П.</i> Сучасні інформаційні технології у фізичній культурі та спорті	17
<i>Кізенко В.В., Андрєєва Н.О.</i> Відбір спортсменок у групі вправи з урахуванням їх психофізіологічних особливостей на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці	19
<i>Кордюкевич А.В., Рожкова Т.А., Яковенко О.О.</i> Вплив вегетаріанського способу харчування на змагальний результат спортсменів в спортивних танцях	21
<i>Костенко А.Д., Бітанов Є.С.</i> Застосування сучасних інноваційних технологій у навчально-тренувальному процесі з легкої атлетики	23
<i>Мельник О.А., Андрєєва Н.О.</i> Підвищення вестибулярної стійкості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки	24
<i>Мельниченко Ю.В., Коноваленко А.О., Фіклісов О.О.</i> Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів до змагань	26
<i>Мітова О.О., Шинкарук О.А., Костюкевич В.М.</i> Інноваційний підхід до розробки системи контролю в командних ігрових видах спорту	27
<i>Полулях І.В.</i> Сучасні інновації в системі підготовки бейсболістів на початковому етапі тренування	29
<i>Пономаренко А.О., Шинкарук О.А.</i> Інноваційні види спорту в Україні: тенденції розвитку на прикладі вейкбордингу	30
<i>Прокопенко А.О., Копил О.М., Ткаченко М.І.</i> Застосування інтегрованих систем аналізу гравців у тренувальній діяльності тенісистів	32
<i>Прокопчук В.М., Рожкова Т.А.</i> Оптимізація плану підготовки спортсменів до змагань у спортивних танцях	34
<i>Савінська А.М.</i> Основи сучасної побудови багаторічної підготовки в ДЮСШ, ШВСМ на прикладі лижного спорту	36
<i>Співак О.О.</i> Врахування типів темпераменту при виборі засобів та методів в персональному тренінгу	38
<i>Строганов С.В., Paul Handler, Усиченко В.В.</i> Особливості організації навчально-тренувальних занять з баскетболу в дитячих клубах Австрії	39
<i>Твердохліб С.Д.</i> Сучасні інновації в системі підготовки спортсменів на початковому етапі в художній гімнастиці	40
<i>Федерка Ю.В., Андрєєва Н.О.</i> Відбір і орієнтація гімнасток в групових вправах на етапі спеціалізованої базової підготовки в художній гімнастиці	42
<i>Чижєвська Н.В., Шинкарук О.А.</i> Обґрунтування доцільності занять шашками дітей дошкільного віку	44
<i>Шабалова А. О.</i> Значущість інноваційних технологій у підготовці спортсменів	45

визначають 17 елементів. Невід’ємним атрибутом номінації «Чер» є кричалки, які поділяються на чант- (слово або фраза, що постійно повторюються для привернення уваги глядачів) та чир-кричалка (містить інформацію для глядачів та вболівальників як то про команду чи спортивні змагання).

До змагальної програми входить також танцювальний блок – чер-данс, побудований на базових елементах черліденгу. До змагальної вправи може входити декілька елементів чер-дансу. Загальна тривалість чер-дансів становить не більше 6 музикальних «вісімок».

Оцінка в дисципліні чер-данс-фрістайл-дует складається з десяти критеріїв, кожний з яких оцінюється в 10 балів та загальною сумою в 100 балів. Техніка оцінюється за 4-ма критеріями, хореографія – за 4-ма критеріями, виконання та загальне враження за одним критерієм відповідно.

Висновок. Змагальна вправа в дисциплінах черліденгу є складно-координаційною за структурою побудови та виконання змагальних елементів. В дисципліні чер-данс-фрістайлі до структури змагальної вправи входять: стрибки, акробатичні елементи, станти, піраміди, рухи чер-дансу, перебудови, синхронні командні дії, чер- і чант-кричалки.

1. Блажко Н, Андрієнко Г, Шинкарук О. Моделювання підготовленості спортсменок високої кваліфікації в дисципліні чер-перфоменс джаз команда. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матер. IV Всеукр. електронної науково-практ. конф. з міжнародною участю (Київ, 9 квітня 2021 р.) / ред. О. А. Шинкарук. Київ: НУФВСУ, 2021:9-10.

2. Блажко Н, Шинкарук О. Особливості виконання змагальної програми в командних дисциплінах черліденгу: Матер. II Всеукр. електронної конф. з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (18 квітня 2019 р.). Київ: НУФВСУ, 2019:14-6.

3. Долбишева НГ, Кидонь ВВ. Якісна та кількісна характеристика змагальної композиції команд естетичної гімнастики. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018 (5): 82-7

4. Крикун Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменів у черліденгу [Characteristics of competitive activity of cheerleading athletes]. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2009;2:30-5.

5. Черліденг: Правила змагань. Міністерство молоді та спорту України. Укл.: ЮЮ Крикун, ГС Андрієнко. Київ. 2016; 80 с.

6. Шинкарук О, Блажко Н, Андрієнко Г. Види підготовки спортсменок у черліденгу. Молодь та олімпійський рух [Types of training athletes in Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія № 2, 2021 12 cheerleading. Youth and the Olympic movement]: Зб. тез доповідей XIV Міжнар. конф. молодих вчених (19 травня 2021 р.) [Електронний ресурс]. Київ, 2021:157-8.

7. Шинкарук ОА, Блажко НА. Особливості змагальних дисциплін у черліденгу: Матер. XII міжнар. конф. «Молодь та олімпійський рух». Київ, 2019:193-4.

ФІЗИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Артемчук О.О., Нагорна В.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Аналізуючи науково-методичну літературу з волейболу, можна зробити висновок, що переважна більшість науковців та функціонерів приділяють увагу саме техніко-тактичній підготовці команди в контексті цієї динамічної спортивної гри [1-3]. При цьому, від ступеня прогресу рівня розвитку фізичних якостей, специфічних для волейболу, залежить

ефективність засвоєння вихованцями техніко-тактичних навичок. Особливо важливою ланкою у багаторічній підготовці спортсмена безперечно є підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості на етапі початкової підготовки [4].

Мета дослідження – підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості юних волейболісток на основі розробленого комплексу спеціальних вправ.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні (спостереження, експеримент), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши науково-методичну та спеціальну літературу, а також провівши власні педагогічні спостереження, нами було розроблено зміст комплексу спеціальних вправ з підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості юних волейболісток. Добір засобів тренування був зумовлений віковими особливостями, рівнем підготовки волейболісток та періодом у річному циклі підготовки.

На початку педагогічного експерименту, на навчально-тренувальному занятті з волейболу, було проведено педагогічне тестування за «Навчальною програмою з волейболу для ДЮСШ». Всі тести були проведені до і після місяця навчально-тренувальних занять з волейболу з використанням розробленого нами комплексу вправ для вихованців груп початкової підготовки першого року навчання.

Таблиця 1.

Результати педагогічного тестування за «Навчальною програмою з волейболу для ДЮСШ»

№/ уч.	Біг 20 м, с		Стрибок у довжину, см		Стрибок у висоту, см		Човниковий біг 4*9 м, с		Передача м'яча двома руками зверху, к-сть разів з 10		Пряма подача способом знизу, к-сть разів з 10	
	Рез.1	Рез.2	Рез.1	Рез.2	Рез.1	Рез.2	Рез.1	Рез.2	Рез.1	Рез.2	Рез.1	Рез.2
1.	3.7/2	3.3/5	160/2	165/3	33/2	34/2	11,1/3	10.9/3	5/3	10	2/1	5/2
2.	3.5/4	3.4/5	165/3	165/3	31/1	33/2	11,5/3	11.2/3	6/3	9/5	4/2	5/2
3.	3.8/1	3.6/3	160/2	165/3	33/2	36/3	13,1/1	12.5/2	5/3	7/4	1/1	4/2
4.	3.6/3	3.2/5	155/1	160/2	35/3	37/4	12,3/2	12.4/2	7/4	9/5	3/2	6/3
5.	3.5/4	3.4/5	160/2	160/2	33/2	34/2	11,1/3	10.5/4	6/3	8/4	4/2	7/3
6.	3.6/3	3.5/4	160/2	165/3	35/3	35/3	11,0/3	11.0/3	4/2	7/4	3/2	5/2
7.	3.8/1	3.5/4	165/3	170/4	37/4	38/4	12,9/2	13.2/1	5/3	7/4	1/1	5/2
8.	3.7/2	3.4/5	155/1	165/3	37/4	39/5	12,6/2	12.3/2	4/2	10	2/1	6/3
9.	3.7/2	3.4/5	160/2	165/3	33/2	35/3	12,4/2	12.4/2	3/2	8/4	2/1	7/3
10.	3.5/4	3.2/5	160/2	160/2	35/3	36/3	10,9/4	10.4/4	4/2	9/5	4/2	7/3
11.	3.4/5	3.3/5	165/3	165/3	33/2	35/3	10,2/4	10.1/4	5/3	9/5	5/2	9/4
12.	3.7/2	3.6/3	170/4	175/5	33/2	34/2	12,4/2	12.2/2	4/2	7/4	2/1	5/2
13.	3.6/3	3.6/3	155/1	160/2	35/3	37/4	12,2/0	11.1/3	6/3	10	3/2	7/3
14.	3.6/3	3.4/5	155/1	160/2	35/3	38/4	11,5/3	11.0/3	5/3	8/4	3/2	6/3
15.	3.4/5	3.3/5	160/2	160/2	33/2	36/3	10,6/4	10.4/4	7/4	10	5/2	8/4
Максимальна оцінка - 5												

Якщо підсумувати всі результати п'ятнадцяти учасниць, то ми побачимо що лише в деяких випадках результати не змінилися, на прикладі тесту «Стрибок з розбігу поштовхом двох ніг» ми бачимо що ніяких змін не відбулося у 5-ти дівчат з 15; у тесті «Човниковий біг 4*9» у двох дівчат результати навіть погіршились, а в однієї не змінились (табл. 1). Причинами таких результатів може бути неправильно підібрані вправи для цих дітей або особливості їхнього фізичного розвитку, або інші причини.

Аналізуючи показники середніх результатів (СР), бачимо, що загальні результати покращилися: «Біг 20 м.» покращився результат на 0,2 с (СР був 3,6 с, став 3,4 с), «Човниковий біг 4*9 м.» – на 0,3 с (СР був 11,7 с, став 11,4 с); «Стрибок у довжину з розбігу поштовхом двома ногами» покращився приблизно на 5 см (СР був 160 см, став 165 см), «Стрибок вгору з місця» – на 4,2 см (СР був 31,6 см, став 35,8 см); щодо тестів з технічної підготовки: «Передачі двома руками зверху», де враховувалась кількість правильно виконаних передач з 10 максимальних разів, СР покращився на 4 передачі (був 5, став 9), а СР «Прямої нижньої подачі», де результати визначалися в кількості перекинутих м'ячів через сітку, не влучивши в неї або в аут, покращився на 3 (був 3, став 6).

Висновки. Визначено, що під впливом впровадженої експериментальної програми у волейболістів статистично достовірно ($P>0,05$) покращились результати виконання таких тестів як «Стрибок у висоту» (на 13%), «Біг» 20 м (на 6%), «Стрибок у довжину» (на 3%), «Човниковий біг» 4*9 (на 2,5%). Аналізуючи показники результативності виконання волейболістками технічних прийомів на початку проведення педагогічного експерименту, було виявлено статистично достовірну різницю ($P>0,05$) між результатами початкового та кінцевого тестування, що свідчить про наявність відмінностей між рівнем фізичної підготовки та оволодінням навичками деяких технічних прийомів – пряма нижня подача та передача двома руками зверху, волейболістками, які брали участь у дослідженні. Виходячи з отриманих результатів можемо вважати розроблений нами зміст комплексу вправ ефективним та таким, що може бути впроваджена у тренувальний процес волейбольних команд груп початкової підготовки.

1. Єрмаков СС. Волейбол Харькова: 1925-2000 гг., факты и комментарии. Харьков: ХГАДИ-Планета Принт; 2004. 372 с.
2. Козина ЖЛ. Индивидуализация подготовки спортсменов в игровых видах спорта: монография. Харьков: [б. и.], 2009. – 396 с.
3. Коляго ПВ, Костюков ВВ, Николаенко РН, Кондратенко МВ, Баскаков АА, Смирнов ВВ. Модернизация годичной подготовки спортсменов в пляжном волейболе. Физическая культура и спорт – наука и практика; 2009;(3):18–23.
4. Костюкевич ВМ. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер; 2014. 616 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НИЖНЬОЇ ПЕРЕДАЧІ М'ЯЧА У ВОЛЕЙБОЛІ

Бубенюк А.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Вступ. Особливе місце за своєю масовістю, захопленістю активною діяльністю студентів, посідає волейбол. Переваги волейболу – в його простоті, емоційності і видовищності. У волейболі, як ні в якому іншому виді спорту, фізичні навантаження знаходяться в тісному зв'язку зі ступенем підготовленості спортсменів. Волейбол дозволяє розкрити можливості особистості, реалізувати свій потенціал в активному способі життя й досягненні високих спортивних результатів [1,2]. Волейбол одна з найбільш розповсюджених та доступних ігор для людей різного віку. Техніка передача м'яча – найважливіша і найскладніша ігрова дія у волейболі, за допомогою ефективною передачею м'яча команда переходить від захисту до нападу. Ці навички повинні розвиватися з перших занять, тому, добір базових вправ із навчання техніки нижньої передачі буде сприяти поліпшенню процесу навчання у волейболі [1, 2, 3].

Мета дослідження: розкрити ефективні вправи навчання основних прийомів техніки виконання нижніх передач.

Методи дослідження: огляд наукових джерел, педагогічне спостереження.