

**ІННОВАЦІЙНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У
ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ, СПОРТІ, ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ
ТА ЕРГОТЕРАПІЇ**

**Матеріали
І Всеукраїнської електронної науково-
практичної конференції з міжнародною участю**

19 квітня 2018 року



яких: укол (удар) в мішень, укол (удар) в електромішень, удари наконечником зброї по мішені, переміщення кроками вперед.

Одним зі способів визначення моторної асиметрії є також використання анкетного опитування, результати якого ґрунтуються на самооцінці досліджуваних, але вони не завжди відбивають об'єктивну картину. Так, серед осіб, що вважають себе правшами, насправді виявляється багато амбідекстрів і ліворуких. Для оцінки вираженості функціональної асиметрії розповсюдженими є такі інструментальні методи дослідження як динамометрія, психодіагностика (оцінка зорово-моторних реакцій спортсмена), електронейроміографія (дослідження біоелектричної активності м'язів в стані спокою сидячи, стоячи та в оперативній позі) та імпедансометричне дослідження за допомогою вагів-аналізаторів, що дозволяють визначити компонентний склад тіла в цілому та окремих сегментів [3].

Висновок. Функціональна асиметрія визначає індивідуальність кожного спортсмена, зокрема впливає на формування його рухової сфери. Найбільш виражена асиметрія спостерігається в дитячі роки, що обумовлює необхідність її раціонального визначення вже на початковому етапі багаторічної підготовки фехтувальника. Серед способів визначення та оцінки асиметрії були виділені наступні: соціологічні методи, методи активного визначення та оцінки асиметрії (моторні проби, що включають загальні та спеціальні рухові тести) та інструментальні методи дослідження.

Література

1. Николаева Е. И., Гудкова Т. В. Особенности латеральных показателей у дошкольников с различной выраженностью речевых проблем // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2008. – Т. 2. – №. 3-4. – С. 49-56.
2. Седоченко С. В., Сабирова И. А., Германов Г. Н. Использование средств срочной информации с биологической обратной связью для коррекции оперативной позы фехтовальщиков и теннисистов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2015. – №. 3 (121).
3. Шарова Е. В. и др. Приемы исследования и оценки функциональной асимметрии мозга человека в норме и патологии // Руководство по функциональной межполушарной асимметрии. / Ред.: ВФ Фокин, ИН Боголепова, Б. Гутник, ВИ Кобрин, ВВ Шульговский. - М.: Научный мир. – 2009. – С. 617-627.

ПРОФІЛАКТИКА ОПОРНО-РЕСОРНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СТОПИ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА НАЧАЛЬНОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сергій Строганов, Костянтин Сергієнко, Олександр Жирнов
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Баскетбол є одним із видів спорту, у якому на опорно-руховий апарат припадають великі навантаження. Зростаюча конкуренція на спортивних змаганнях призводить до збільшення тренувального обсягу навантаження на всіх етапах багаторічної підготовки (Платонов В. М., 2004), що посилює ступінь ризику для здоров'я спортсменів

Специфіка виду спорту нерідко призводить до порушення рухових функцій як самої стопи, так і опорно-рухового апарату в цілому, що надалі може негативно впливати на здоров'я спортсменів.

В даний час вивченню рухової функції стопи присвячена велика кількість робіт. На проблему профілактики порушень опорно-ресорних властивостей стопи звертала увагу достатня кількість фахівців (Кашуба В. А., Лапутин А. Н., Сергієнко К. Н., 2003). У багатьох роботах профілактика і корекція порушень опорно-ресорних властивостей стопи розглядалася з точки зору оптимізації її рухової функції, де у центрі біомеханічної концепції стоїть положення про нормалізацію склепінної структури стопи.

Для юних баскетболістів на початковому етапі підготовки має найважливіше значення формування правильного склепіння стопи. Однак, не зважаючи на те, що своєчасно не діагностовані порушення поздовжньої і поперечної плоскостопості приводять до різних порушень функції опорно-рухового апарату, питання про профілактику і корекцію порушень опорно-ресорних властивостей стопи в залежності від занять різними видами спорту залишається маловивченим. Зокрема, проблеми порушення функцій стопи у юних баскетболістів вивчені недостатньо, а відомі методи вирішення даної проблеми не в повній мірі враховують специфіку баскетболу і потребують корекції.

Мета дослідження: розробити програми з профілактики та корекції рухових функцій стопи юних баскетболістів на початковому етапі багаторічної підготовки.

Методи. Для вирішення поставленої проблеми, використано такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів; педагогічні методи дослідження; антропометрія, біомеханічний відеокomp'ютерний аналіз опорно-ресорних властивостей стопи з використанням програми «Big Foot»; тензодинамометрія; метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Дослідження виконувалося у НУФВСУ на кафедрі інноваційних і інформаційних технологій у фізичному вихованні та спорті і СДЮШОР 16 «Україна» м Київ. Науково-дослідницька робота включала три етапи досліджень.

На констатувальному етапі у експерименті парийняло участь 29 юних баскетболісти 8-9 років. Аналіз середньостатистичних значень дозволив встановити показники опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів та визначити кутові характеристики сагітального профілю стопи.

. Отримані результати дозволили розподілити учасників на дві групи: до першої увійшло 17 дітей з нормальною стопою, а другу склали 12 дітей, у яких спостерігались прояви порушень опорно-ресорної функції стопи.

В процесі подальшого дослідження ми розробили алгоритм впровадження технології корекції і профілактики опорно-ресорних властивостей стопи в навчально-тренувальний процес юних баскетболістів, що передбачає такі кроки:

- моніторинг стану стопи,
- застосування комплексів спеціально підібраних вправ, які мають корекційний або профілактичний ефект з урахуванням підтримання досягнутих результатів попередніх етапів реалізації технології;
- оперативний контроль;
- етапний контроль.

На втягувальному етапі реалізації запропонованої технології комплекси фізичних вправ у основній частині заняття проводились у другій її половині та в переважній більшості проводились в положенні сидячи у динамічному режимі пов'язані з переміщенням та захопленням предметів та включали вправи на повзання, лазіння, перелазіння та підпорядковувалися загальній спрямованості навчально-тренувального процесу даного контингенту спортсменів.

Другий етап запропонованої технології корекційно-профілактичний характеризувався збільшенням фізичного навантаження у порівнянні з втягувальним етапом за рахунок зміни вихідних положень виконання фізичних вправ, більшість вправ виконувались в положенні стоячи, змінювався вид вправ, темп, ритм, амплітуда виконання рухів, збільшилась щільність навантаження.

Третій етап запропонованої технології підтримувальний характеризувався зменшенням фізичного навантаження у порівнянні з корекційно-профілактичним етапом. Зміст фізичних вправ було орієнтовано на сприяння процесів відновлення за рахунок використання вправ на розтягування, елементів самомасажу та створенню сприятливого психологічного клімату у спортивній команді через використання рухливих ігор.

Результати дослідження. Для оцінки ефективності технології було проведено формувальний експеримент, у якому взяло участь 25 юних баскетболістів 8-9 років з

порушеннями опорно-ресорних властивостей стопи. До контрольної групи увійшло 12 юних спортсмена, що тренувалися за традиційною програмою ДЮСША, а до основної групи – 13 баскетболістів, у програму яких було інтегровано авторську технологію. Після експерименту було встановлено, що у дітей основна група статистично значуще ($p < 0,05$) покращилися показники стану стопи в порівнянні з контрольною групою. Так, висота склепіння у представників КГ за час експерименту збільшилася на 4%, а у учасників ОГ це зростання склало 33,3%. У той же час індекс Козирева у учасників КГ не змінився, у представників ОГ збільшився на 35,3%.

Динаміка показників стопи усіх учасників експерименту відбувалась згідно із закономірностями розвитку організму дітей молодшого шкільного віку. Проте варто відмітити, що на відміну від дітей КГ, у яких наприкінці експерименту висота склепіння стопи статистично значуще відрізнялась від цього показника у дітей із нормальною стопою ($p < 0,05$), у учасників ОГ таких розходжень виявити не вдалося ($p > 0,05$). Такі результати свідчать про адекватність корекційних заходів і ефективність запропонованої технології для зміцнення склепіння стопи.

Висновок Отже, технологія профілактики і корекції порушень опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів зарекомендувала себе як дієвий засіб підвищення ефективності виконання основних технічних прийомів юними баскетболістами, що в свою чергу підвищує загальну результативність юного гравця.

Література

1. Строганов С. Технологія профілактики порушень опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів / Строганов Сергій // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки – Вип. 10. – Луцьк, 2013. - С. 99-104.
2. Сергиенко К. Н. Контроль и профилактика нарушенных опорно-рессорных свойств стопы школьников в процессе физического воспитания: автореф. дисс. канд. наук по физ. восп.: 24.00.02. / НУФВСУ. – Киев, 2003. – 20 с.
3. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська література, 2004. – 289 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Кашуба В. А. Технологии, берегающие и корригирующие здоровье, в системе подготовки юных спортсменов / В. А. Кашуба, П. А. Яковенко, Т. А. Хабинец // Спортивна медицина. – 2008. – № 2. – С. 140-146.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДВИЩЕННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ БІЛЬЯРДИСТІВ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Вікторія Нагорна, Артур Митько, Віталій Пацура
Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ

Вступ. Соціально-політична ситуація в нашій країні складається таким чином, що адаптивний спорт виступає як один з пріоритетних гарантів, для можливості вирішення однієї з нагальних національних проблем в різних напрямках реалізації – як загальне оздоровлення осіб з інвалідністю, подолання невпевненості у власних силах і перемога над своєю „неповноцінністю”, так і досягнення максимального спортивного результату, демонстрація найвищих людських можливостей на національних та міжнародних змаганнях [3].

Останні роки адаптивний спорт досить активно досліджується, особливо, в таких пріоритетних напрямках: нормативно-правового забезпечення навчально-тренувальної та