

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБІНСЬКОГО

30 Січня 2020

COLOR OF SCIENCE

Випуск 3

Збірник
наукових праць

Вінниця
Україна

III Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
В УКРАЇНІ

Матеріали

III Всеукраїнської електронної конференції

“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2020 року

Вінниця 2020

УДК 796/799(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали III Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 30 січня 2020 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко, С.М.Дмитренко. – Вінниця, 2020. – 204 с.

Редакційна колегія:

<i>Дмитренко С.М.</i> –	голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Асаулюк І.О.</i> –	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Бекас О.О.</i> –	кандидат біологічних наук, доцент.
<i>Дяченко А.А.</i> –	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
<i>Мацейко І.І.</i> -	кандидат біологічних наук, доцент
<i>Хуртенко О.В.</i> -	кандидат психологічних наук, доцент;
<i>Яковлів В.Л.</i> -	кандидат педагогічних наук, доцент;

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів – учасників III Всеукраїнської інтернет-конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» "COLOR OF SCIENCE" (Вінниця, 30 січня 2020 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту; психолого – педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2020

© Колектив авторів, 2020

Ел. адреса: tmfvinn@gmail.com

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ.....	8
<i>Аліпова Т. С.</i> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	8
<i>Бесараб А.С.</i> СУЧАСНІ ЗАСОБИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	12
<i>Васькевич С.С., Рогаль І.В.</i> ФІТНЕС В СИСТЕМІ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	16
<i>Гакман А.В., Владичан А.С.</i> ПІДТРИМКА ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ФІТНЕС-КЛУБУ.....	20
<i>Гончарова Н.М., Прокопенко А.О.</i> СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ	25
<i>Заверікін А.М., Сербо Є.В.</i> ДИДАКТИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	30
<i>Літвінова А. М., Тимченко Г. М.</i> МІСЦЕ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ КЛАСИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ.	34
<i>Луць Ю.О., Міщук Д.О.</i> СТРАТЕГІЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	38
<i>Межвинський А.С., Рябокінь О.С.</i> ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІТБОЛ ГІМНАСТИКИ НА КОРЕКЦІЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ..	43
<i>Мірошніченко В.М., Гавронський С.Ю.</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛІ ЗА ВАРІАТИВНИМИ МОДУЛЯМИ ГАНДБОЛ І БАСКЕТБОЛ.....	47

5. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання. В: I установча науково-практична конференція «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. *Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна*». 2014; Київ, 2014; с. 48–53.

6. Фединяк НВ. Антиейджингова програма для чоловіків та жінок 50-60 років. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014; 2: 125–130.

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МОТОРНОЇ АСИМЕТРІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ТЕНІСОМ

Гончарова Н.М., Прокопенко А.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто питання впливу асиметричного фізичного навантаження на функціональний стан опорно-рухового апарату та фізичну підготовленість дітей в процесі фізичного виховання та спортивної діяльності. Проаналізовано сучасний стан питання профілактики функціональної моторної асиметрії в процесі оздоровчих занять. Окреслено значущість активізації наукового пошуку в напрямку профілактики функціональної моторної асиметрії в процесі оздоровчих занять тенісом.

Вступ. Важливий і невід’ємний чинник здорового способу життя школярів – належний рівень рухової активності, що визначається сукупністю рухів, які виконує людина у процесі життєдіяльності [6; 15].

Питанням підвищення рухової активності осіб різного віку займалась значна кількість науковців [15; 17], які підтверджують її позитивний вплив на формування фізичного здоров’я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість та засвідчують найбільше значення в структурі рухової активності школярів саме спеціально організованої рухової активності.

Помітною популярністю серед дітей шкільного віку користується рухова активність, що базується на використанні засобів різних видів спорту та інноваційних засобів фізичного виховання.

Серед засобів, що користуються прихильністю у дітей шкільного віку, характеризуються підвищеним емоційним фоном та мають значний оздоровчий потенціал є засоби спортивних ігор, зокрема теніс [5; 10].

Використання засобів тенісу в змісті оздоровчої діяльності є наразі відкритим питанням та розглядається у напрямку застосування міні-тенісу в фізичному вихованні школярів [13] та підвищення фізичного стану підлітків [1], але на жаль залишається поза увагою дослідників урахування специфіки даного виду спорту з позиції асиметричності величини фізичного навантаження на окремі біоланки тіла людини, що особливо актуально у змісті занять оздоровчої спрямованості.

Мета дослідження – за даними науково-методичної літератури й передового досвіду розглянути сучасний стан питання профілактики функціональної моторної асиметрії дітей молодшого шкільного віку в процесі занять тенісом.

Завдання дослідження.

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з проблеми впливу асиметричного фізичного навантаження на функціональний стан опорно-рухового апарату (ОРА) та фізичну підготовленість дітей;

2. Проаналізувати за даними науково-методичної літератури сучасний стан питання профілактики функціональної моторної асиметрії в процесі оздоровчих занять тенісом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення.

Засоби асиметричних видів спорту, зокрема тенісу, в процесі оздоровчих занять по ступеню впливу на стан ОРА, величині фізичного навантаження різних м'язових груп вважаються як найбільш складні з точки зору рухової корекції [12].

Функціональна асиметрія м'язів є результатом адаптаційних процесів, які дозволяють ОРА пристосовуватись до специфічних асиметричних навантажень [4].

Рухові дії в тенісі, викликають асиметричні однобічні навантаження на ОРА. Перед кожним ударом опорна нога несе максимальне навантаження, а це призводить до негативних впливів на ОРА та розвитку м'язової асиметрії [12]. М'язовий дисбаланс, в свою чергу, може слугувати фактором, який призведе до травмування перенапружених м'язів [4]. Тривалий вплив асиметричних однобічних навантажень в свою чергу може стати причиною розвитку функціональних порушень ОРА [6].

Негативний вплив асиметричного навантаження на ОРА проявляється також у погіршенні координації, рівноваги і порушенні лінійності рухів [12].

Прояви даних порушень пов'язують із функціональною моторною асиметрією, яка за визначенням Н.Н. Брагіна, Т.А. Доброхотова (1988) є сукупністю ознак нерівності рук, ніг, правої і лівої половини тіла і обличчя у формуванні загальної рухової активності [2].

Питання профілактики і корекції функціональної моторної асиметрії турбувало науковців при дослідженні рухових дій: в акробатиці [3], гімнастиці [7], у футболі та легкій атлетиці [8; 15], у боротьбі [9], у фехтуванні [11; 12; 14], у тенісі [4; 11; 12; 16; 18].

З огляду значущості проявів функціональної моторної асиметрії у змісті занять з використанням засобів тенісу особливої уваги потребують урахування нерівності рук у проявах силових здібностей, координованості рухів, їх точності та швидкості; нерівності ніг у проявах силових здібностей, точності та координованості рухів, довжині кроку; морфологічні та функціональні асиметрії лівої та правої половин тіла; різна участь половин тіла в загальній руховій активності.

Висновки. Завдяки регулярним заняттям тенісом у дітей досягається збільшення обсягу рухової активності, розвиток рухових якостей, розширення фонду рухових умінь і навичок, а також значне збільшення резервів

функціональних систем організму. Виявлення проявів функціональної моторної асиметрії у дітей та впровадження заходів щодо її профілактики значно розширяють оздоровчий потенціал засобів тенісу. Розвиток наукової думки за даною проблематикою є актуальним та своєчасним.

Список використаної літератури.

1. Бабій В.Г. Використання засобів тенісу у підвищенні фізичного стану хлопчиків і дівчаток 12-14 років [автореферат]. Д.: Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту; 2011. 20 с.
2. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Медицина, 1988. 240 с.
3. Горячева Н.Л. Формирование навыка постановки опорных звеньев тела при обучении бросковым упражнениям в акробатике с учетом двигательной асимметрии [автореферат]. Волгоград: ВГАФК; 2012. 28 с.
4. Динь Тхи Май Ань Функциональная мышечная асимметрия у теннисистов и средства её коррекции на этапе совершенствования спортивного мастерства [автореферат]. Москва. РГУФКСМиТ; 2013. 22 с.
5. Зуша А.А., Гончарова Н.Н., Прокопенко А.А. Методология исследования ударных действий в теннисе. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: Матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 19 травня 2016 р.). К. : НУФВСУ, 2016. С. 24-26.
6. Кашуба В.А., Бондарь Е.М., Гончарова Н.Н., Носова Н.Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.
7. Клецов К.Г., Поваляева Е.И., Авралева Е.И. Совершенствование качества выполнения бросков предметов на этапе специализированной подготовки в художественной гимнастике. Физкультурное образование Сибири. 2015. № 2, С. 26-29.
8. Кудряшова Ю.А., Бердичевская Е.М., Мошой А.А. Функциональный профиль асимметрии у квалифицированных спортсменов, специализирующихся в легкой атлетике (прыжки в длину). *Вестник Уральской медицинской академической науки*. 2014. № 3 (49), С. 186-188.

9. Ненахов И.Г. Повышение уровня проявления способности к равновесию у спортсменов посредством коррекции мышечно-тонических асимметрий [автореферат]. СПб. 2018. 145 с.

10. Прокопенко А.О., Гончарова Н.М., Нагорна В.О. Рівень розвитку координаційних здібностей тенісистів 7-10 років. Молодь та олімпійський рух» : Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції (24 – 25 травня 2017 р.). К. 2017. С. 154-155.

11. Седоченко С.В., Германов Г.Н., Сабирова И.А. Влияние вида спорта на особенности функциональных мышечных асимметрий у фехтовальщиков и теннисистов. *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*. 2015. № 2 (120), С. 139-143.

12. Седоченко С.В. Коррекция асимметричной нагрузки у юных спортсменов на основе применения средств срочной информации с биологической обратной связью (на примере фехтования и тенниса) [автореферат]. Москва. МГПУ; 2015. 24 с.

13. Трачук С.В., Давиденко Е.В., Савельева А.В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. №3, С. 42- 46.

14. Улан А.М. Орієнтація підготовки фехтувальників з урахуванням функціональної асиметрії [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2019. 28 с.

15. Шахразд М. Биомеханика функциональной асимметрии и двигательных предпочтений в спорте [диссертация]. М.: РГУФКСМиТ; 2014. 18 с.

16. Filipcic A., Cuk I., Filipcic T. Lateral asymmetry in upper and lower limb bioelectrical impedance analysis in youth tennis players. *Int. J. Morphol.* 2016. № 34 (3), С. 890-895.

17. Krutsevich T., Pangelova N., Trachuk S. Motor activity of the male and female population in modern society. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol.19 (3), pp. 1591-1598. DOI:10.7752/jpes.2019.03231

18. Rynkiewicz M., Rynkiewicz T., Zurek P., Ziemann E., Szymanik R. Asymmetry of muscle mass distribution in tennis players. *Trends in sport sciences*. 2013. № 1(20), С. 47-53.