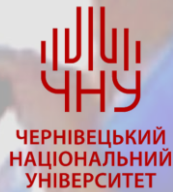


Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Яський університет імені А.Й.Кузи



МАТЕРІАЛИ

міжнародної науково-практичної
інтернет-конференції
приуроченій Всесвітньому дню науки

**«ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА
АКТИВНІСТЬ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

10 Листопада 2020 р.
Чернівці

УДК 796.013.1(08)

О - 461

Редакційна колегія

Зорій Ярослав Богданович – доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича – *голова редакційної колегії*;

Наконечний Ігор Юрійович – кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Балацька Лариса Василівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, заступник декана з наукової роботи та міжнародних зв'язків;

Гакман Анна Вікторівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича;

Галан Ярослав Петрович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.

О – 046 ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ У

СУЧАСНОМУ СУПІЛЬСТВІ : матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. – Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2020. – 272 с.

У Збірнику представлені результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а саме: історико-філософські, соціально-економічні, психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності у світі, використання засобів оздоровчого фітнесу у системі підготовки спортсменів, застосування інноваційних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення, досвід та перспективи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у програмах фізичної терапії та ерготерапії, актуальні проблеми підготовки фахівців із фітнесу та рекреації у сучасному суспільстві.

Збірник містить матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 10.11.2020 року).

УДК 796.013.1(08)

© Чернівецький національний університет, 2020

ПАНГЕЛОВ БОРИС, РУБАН ВЛАДИСЛАВ. ФОРМУВАННЯ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ У СТАРОДАВНЬОМУ ЄГИПТІ.....	12
СЕЛІВЕРСТОВ СЕРГІЙ. ОГЛЯД РЕКРЕАЦІЙНОЇ СФЕРИ В УКРАЇНІ	44
УМИРИХІН ЄВГЕНІЙ. ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СУЧАСНА ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЯ	46
ЦИБАНЮК ОЛЕКСАНДРА, НІКОЛАЙЧУК ОЛЬГА. ОЗДОРОВЧА РУХОВА АКТИВНІСТЬ: РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНОЇ ПЛАТФОРМИ – «ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	48
ШИНКАР ТЕТЯНА, РУСНАК ОЛЕКСАНДР. СУТЬ ТА РОЛЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗБЕРЕЖЕННІ І ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	50

РОЗДІЛ 2. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ILYUTS ELIJAH. USE OF MODERN FITNESS TECHNOLOGIES FOR MATURE WOMEN	53
NICHOLAS NYCHPORUK. IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING MEANS OF TRX IN FOOTBALL PLAYERS	55
БАЛАЦЬКА ЛАРИСА, ЗОРІЙ ЯРОСЛАВ. ВПЛИВ ЗАСОБІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНІ ПОКАЗНИКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ГРУПИ ПІДГОТОВКИ	56
БАШАВЕЦЬ НАТАЛІЯ, ГАЛЬЧИНСЬКА ЯНА. ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК СЕКЦІЙНИХ ГРУП ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ	58
ВОРОНЦОВА ІРИНА, ГАРКУША ЕЛЬВІРА. ІННОВАЦІЇ У ФІТНЕС-ЗАНЯТТЯХ: ТРЕНУВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ TRX-ПЕТЕЛЬ....	61
ГНЕСЬ НАТАЛІЯ, СТЕФАНЮК ВІКТОР. ТЕХНОЛОГІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ КАРАТЕ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ В УМОВАХ ФІТНЕС КЛУБУ	62
ГОРЮК ПЕТРО, ДАНИЛЕНКО ОЛЕКСІЙ. ПСИХОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ У ЄДИНОБОРСТВАХ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	65
ГРИЩЕНКО ОЛЕКСАНДР, ПОЛОУС ВІКТОРІЯ. SKY JUMPING ЯК НОВИЙ ВИД ФІТНЕСУ	67
ЖОВТЕНКО ЄВГЕНІЙ, САДОВСЬКИЙ ОЛЕКСІЙ. ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ BODY PUMP	69
КАЛАШНІК ІЛЛЯ, БОГДАНОВСЬКА НАТАЛІЯ. ВПЛИВ КАЛЛАНЕТИКИ НА СТАТИЧНУ СИЛОВУ ВИТРИВАЛІСТЬ ПЛАВЦІВ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ	71
КИСЕЛЬОВ ВАЛЕРІЙ. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВОЛЕЙБОЛУ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ	74

1. Аль-Фартусси Мустафа Аассад, А. Ю. Дьяченко (2014). Методика оценки специальной работоспособности в баскетболе квалифицированных спортсменов в состоянии накопления утомления. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції, (Харків, 10–12 грудня 2014 р.)*. Харків: ХДАФК, С. 65–68.

2. Безмылов Н., Шинкарук О. (2011). Оценка соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации в игровом сезоне. *Наука в олимпийском спорте.*, № 1-2. С. 45-52.

3. Безмилов М., Шинкарук О. (2010). Педагогічне тестування баскетболістів різної кваліфікації та ігрових амплуа для ефективності змагальної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.*, № 3. С. 8-11.

4. Сушко Р. О. (2011). Удосконалення змагальної діяльності на основі моделювання техніко-тактичних дій висококваліфікованих баскетболісток різного амплуа : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ.

ОСОБЛИВОСТІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТОК СЕКЦІЙНИХ ГРУП ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОГО ТА СПОРТИВНОГО ХАРАКТЕРУ

Башавець Наталія

доктор педагогічних наук, професор,
завідуюча кафедрою теорії і методики фізичної культури та спортивних
дисциплін,

*Державна установа «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського,*

Гальчинська Яна,

магістр, *Державна установа «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*

Вступ. За результатами досліджень Дейнеко А.Х., Лящук Р. П., Марченко М.К., Огністої А.В., головною перевагою сучасної гімнастики спортивно-масового напрямку є існування в таких РОЗДІЛх груп оздоровчо-рекреаційного та спортивного характеру [1]. Через деякий час, після оволодіння юної гімнасткою матеріалом початкової підготовки, кожен тренер надає батькам можливість вибрати для своєї дитини подальше бажане напрямком відвідування занять. Також, дуже важливою перевагою таких організацій для дітей є те, що в них допускаються відносно вільні переходи з оздоровчо-рекреаційної групи в спортивну і назад - можливість змінювати мету, не змінюючи виду діяльності. У сучасному житті нашого суспільства, це перевага і нововведення в масовому спорті, дозволяє продовжити школяркам своє спортивне життя, поєднуючи з можливістю: розвиватися різнобічно, поєднуючи різні гуртки та секції одночасно; вчитися в школах, гімназіях і

ліцях з поглибленим вивченням одного з математичних, гуманітарних чи інших наук, які вимагають від учня додаткового часу для їх вивчення; займатися улюбленим видом спорту не маючи даних і схильності для нього.

І все ж існують проблеми в розвитку масової гімнастики, як і в багатьох інших видах спортивної діяльності. Наприклад, незважаючи на цілий ряд досліджень, стоїть гостра проблема в фактичній відсутності наукових даних і практичних рекомендацій про побудову навчально-тренувального процесу дівчаток, що займаються художньою гімнастикою в системі додаткової освіти.

Мета і організація дослідження: встановити взаємозв'язок між особливостями спеціальної фізичної підготовленості і функціональним станом дівчат, що займаються гімнастикою.

Порівняльний аналіз показників експериментальної і контрольних груп показав наступне. Нами були обстежені 11 дівчаток 8-9 років, що займаються художньою гімнастикою, які склали експериментальну групу (ЕГ), 10 дівчаток того ж віку, що займаються фізичною культурою за загальнодержавною програмою України, які склали першу контрольну групу (КГ₁) і 10 дівчат того ж віку, які займаються аеробікою, які склали другу контрольну групу (КГ₂).

Основний матеріал і обговорення результатів. Для досягнення поставленої мети нами вимірювалися такі антропометричні параметри: маса тіла, довжина тіла стоячи, довжина тіла сидячи, діаметр плечей, фронтальний і сагітальний діаметри таза, обхват шиї, обхват живота, ОГК в стані спокою, на вдиху і на видиху, рухливість грудної клітини, обхват плеча (розслабленого), обхват плеча (напруженого), обхват передпліччя, обхват стегна, обхват гомілки, динамометрія правої долоні, динамометрія лівої долоні, ЖЕЛ, вміст жиру, ваго-ростовий індекс, ЕКС правої і лівої долонь і проведені тести з затримкою дихання Штанге і Генчі.

Проведені дослідження дозволили встановити, що маса тіла (МТ) у дівчат ЕГ вірогідно менша за МТ дівчат КГ₂, та майже не відрізняється від МТ дівчат КГ₁. В той же час, довжина тіла стоячи в ЕГ, вірогідно менша, ніж у дівчат КГ₂, але не відрізняється від КГ₁. Вірогідні відмінності відзначались в показниках розмірів тазу, а саме фронтальний розмір тазу в ЕГ був більшим за такий у КГ₂, однак вірогідно меншим, ніж у КГ₁, в той же час сагітальний розмір тазу гімнасток був вірогідно найменшим у порівнянні з дівчатами КГ₂ та КГ₁. Відзначалось, що обсяг грудної клітини у спокої у гімнасток вірогідно менший, ніж у дівчат КГ₁, та КГ₂. Однак, екскурсія грудної клітини у дівчат ЕГ більша, ніж КГ₂. Значно відрізнялись інші обсяги тіла. А саме, порівнюючи обсяги шиї встановлено, що в ЕГ, він вірогідно менший за показники дівчат КГ₂. Заняття гімнастикою також відображаються на розмірах черева, які в ЕГ вірогідно менше, ніж у КГ₁ та невірогідно більші, ніж у КГ₂. Розвиток м'язів плеча, який непрямо характеризується його обсягом вірогідно найменший в КГ₁, дівчат ЕГ та КГ₂ він вірогідно не відрізняється. Достатньо інформативним виявилось те, що в даному віці обсяг стегна в ЕГ виявився найменшим. Вірогідні відмінності відзначались також у показниках обсягу гомілки.

Таблиця 1
Результати антропометричних досліджень

	ЕГ	КГ ₁	КГ ₂
Маса тіла, кг	26,08±0,96	30,8±1,7	27,14±1,38
Довжина тіла стоячи, см	131,8±1,0	134,0±2,2	132,1±1,6
Довжина тіла сидячи, см	68,3±0,1	71,3±1,5	69,3±0,5
Діаметр плечей, см	28,6±0,7	28,9±0,6	28,4±0,5
Фронтальний діаметр тазу, см	20,22±0,32	19,59±0,46	21,42±0,64
Сагітальний діаметр тазу, см	14,4±0,34	15,4±0,34	15,3±0,18
Обхват шиї, см	26,27±0,33	31,83±0,59	28,06±0,7
Обхват черева, см	57,1±1,29	56,5±1,11	59,6±1,52
ОГК (спокій), см	62,66±1,15	64,25±1,14	64,57±1,63
ОГК (вдих), см	67,9±1,15	69,5±1,01	70,0±1,46
ОГК (видих), см	59,3±1,1	61,8±1,3	63,4±1,6
Екскурсія, см	8,61±0,53	7,83±0,56	6,57±0,48
Обхват плеча (розсл), см	18,5±0,44	19,9±0,41	19,7±0,52
Обхват плеча (напр.), см	19,7±0,38	20,9±0,39	20,6±0,14
Обхват передпліччя, см	18,1±0,33	19,2±0,32	18,6±0,29
Обхват стегна, см	38,8±1,0	39,9±1,4	41,4±1,1
Обхват гомілки, см	25,5±0,5	28,8±1,2	28,4±0,8
Динамометрія правої долоні, кг	10,7±0,8	11,5±0,9	9,7±0,8
Динамометрія лівої долоні, кг	9,6±0,81	9,3±0,87	7,7±0,91
ЖЕЛ, л	1,57±0,12	1,58±0,09	1,83±0,13
Вміст жиру, %	30,3±1,9	30,2±1,5	28,4±1,4
Вагово-зростовий індекс	15,6±0,5	16,7±0,4	16,5±0,8
Проба Штанге, с	35,4±4,2	37,3±3,4	23,2±3,2
Проба Генчі, с	26,3±3,3	28,3±3,1	21,7±2,5

Кистьова динамометрія у дівчат ЕГ та КГ₂ між собою не відрізнялась, однак була вірогідно більшою, ніж у дівчат КГ₁. Показники ЖЄЛ виявилися найбільшими у дівчат КГ₁, однак не вірогідно. За відсотковим вмістом жиру дівчата ЕГ та КГ₂ вірогідно не відрізнялись (близько 30%), а ось у КГ₁ вміст жиру перевищував 34%. Більшої уваги заслуговують функціональні показники, а саме показники гіпоксичної стійкості за результатами виконання тестів Штанге і Генчі. Адже показники груп спортсменок мають чітку перевагу над КГ, високий результат показали дівчинки, що мають аеробні тренування.

Висновок. Дані результати антропометричних досліджень ще раз підкреслюють специфічний вплив спеціалізації в певному виді спорту на функціональні показники спортсмена і побудову параметрів тіла властивого для архітоніки даного виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Дейнеко А. Х. (2013) Гімнастика та методика викладання: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 166 с.