

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

- виховання школярів свідомої дисципліни, дружби, розвиток ініціативи, прищеплення їм любові до музики, танцю, творчості;
- навчити основним базовим фігурам спортивного танцю, а також основам хореографії спортивного танцю;
- виховувати інтерес та потребу до занять спортивними танцями;
- сприяти організації цікавого та здорового заняття з фізичного виховання дітей;
- виховання культури виконання рухів та передача характеру та манери виконання різних танців (латиноамериканської програми, та європейської програми);
- виховання музикальності, вміння передавати рухами стильові особливості музики, різноманіття темпів і ритмів, які формують чистоту стиля, характер та манеру виконання;
- сприяти бажанню досягти високих результатів, та самовдосконалюватись протягом навчання.
- розвиток творчої особистості, здатної творити себе і своє життя, з глибоко усвідомленою громадською позицією.

### **Література:**

1. Артем'єва Г. П. Підвищення фізичної підготовленості дітей 8-9 років спортивних танцях. зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2014. №1 (1). 122с.
2. Вплив занять спортивними бальними танцями на рівень соціальної адаптації підлітків. Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000. № 23. С. 3-6.
3. Осадців Т. П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців). Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Львів: Панорама, 2004. Т.1. Вип. 8. С. 293–296.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ БАСКЕТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ДОСЯГНЕННЯ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

**Пільова С. Г., Анікієнко К. В.**

Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку,  
м. Одеса, Україна

**Анотація.** Ефективність підготовки спортсменів в олімпійському спорті багато в чому залежить від правильно обраних стратегічних шляхів його подальшого вдосконалення, виявлення резервів її різних напрямків. Одним із таких напрямків є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності

спортсменів під час вибору спеціалізації, визначенні раціональної структури змагальної діяльності, побудові всієї системи багаторічної підготовки. Це, в свою чергу, потребує якісного відбору та орієнтації підготовки спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення підготовки [1].

**Актуальність.** Особливе місце в системі відбору та орієнтації, як перспективному напрямку вдосконалення підготовки спортсменів, належить відбору гравців в команди високого класу. Від ефективності процесу комплектування команди напряму залежить спортивний результат в тих видах спорту, де підсумковий результат досягається сумісними зусиллями партнерів по команді. Разом із індивідуальними можливостями гравців на відбір в команду впливають також, обраний тактичний варіант гри, особливості техніки та тактики команди суперника та ін. Важливим є й уміння кожного гравця реально оцінювати свої можливості та можливості партнерів, підпорядковувати прагнення до досягнення особистого успіху інтересам команди.

Під час комплектування команди необхідно орієнтуватися на те, наскільки можливості окремих гравців відповідають їх ігровим амплуа у команді, характеру покладених на них ігрових функцій [3].

Відбір баскетболістів в команду високої кваліфікації представляє собою складний та багатоетапний процес. Спортивна команда в ігрових видах спорту представляє собою унікальне поєднання спортсменів різного віку та амплуа, рівня техніко-тактичної підготовленості, індивідуальних психологічних можливостей та ін.

При цьому одним із найбільш складних в методичному та організаційному планах є відбір молодих гравців, які ще не мають досвіду виступів в спорті вищих досягнень та претендують на потрапляння в состави команд високого класу. В багатьох командних спортивних іграх, даний етап охоплює віковий період з 17 до 20 років [2]

Етап підготовки до досягнення вищої спортивної майстерності в баскетболі є тією ланкою, яка забезпечує плавний перехід гравців із системи дитячо-юнацького у дорослий спорт. Разом із збільшенням тренувальних і змагальних навантажень, зростають і вимоги до індивідуальних можливостей гравців. Спортсменам доводиться постійно боротися за місце у складі команди. Однією із проблем даного етапу підготовки баскетболістів є ще не закінчений процес вибору ігрової спеціалізації. Баскетболісти продовжують розвивати свої здібності, змінюються тотальні розміри тіла та ряд інших показників, які можуть вплинути на кінцевий вибір ігрового амплуа у команді.

На відміну від «зрілих» гравців, показаний на спортивних змаганнях результат для молодих гравців (в юнацькому спорті), ще не є тим універсальним критерієм, який дозволяє безпомилково зробити вибір на

користь одного із претендентів на місце у складі команди. Під час визначення перспективності молодого гравця необхідно враховувати широкий спектр факторів та показників, які у подальшому зможуть вплинути на зростання спортивної майстерності та успішні багаторічні виступи у спорті вищих досягнень. Проведений аналіз спеціальної літератури та опитування експертів з баскетболу показали, що ці питання, не дивлячись на свою актуальність, залишають малодослідженими [4].

Саме тому, однією із важливих проблем сьогодні в теорії та практиці баскетболу є обґрунтування та створення загального алгоритму організації відбору та систематизації інформативних критеріїв для визначення перспективних можливостей баскетболістів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень.

### **Література:**

1. Артеменко Т. Г. Отбор баскетболистов на этапе начальной подготовки с учетом их личностных особенностей: дис...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01. НУФВСУ. Киев, 2010. 236 с.
2. Безмилов Микола. Способи оцінювання ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. № 2. С. 3-6.
3. Горбуля В.О. Дослідження функціональної підготовленості баскетболістів у підготовчому періоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. .2012. .№3 (19). С. 323-327.
4. Коваленко О.П. Проблеми підготовки резерву в баскетболі. Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: V Міжнародна науково-практична конференція: тези доповідей (Запоріжжя, 10-11 жовтня 2013 р); Класичний приватний університет. Запоріжжя, 2013. С. 116-118.

## **ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ**

**Подгорна В. В., Апенько Д. В.**

Національний університет «Одеська політехніка»

**Анотація.** В роботі здійснено теоретичне дослідження впливу фізичних вправ на показники психологічного здоров'я людини. Аналіз літературних джерел показав, що аеробні фізичні вправи середньої інтенсивності мають довгостроковий позитивний вплив на самооцінку людини, її психологічну витривалість.