

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

**УДК 370.15+371.302.81+613
С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Протокол № 4 від 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – заступник голови оргкомітету;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

спортсмена, блок параметрів змагальної діяльності, блок параметрів тренувальної діяльності, блок параметрів функціональної діагностики, блок параметрів медичного моніторингу, блок фінансового забезпечення, блок інтегрованої інформації.

Вельми цікавим для тренерів-викладачів і вчених є блок інтегрованої інформації, в якому представляються результати обробки та аналізу даних з усіх блоків у вигляді узагальнених графіків, таблиць, діаграм і т.п. [1].

Таким чином, перспективним напрямком в єдиноборствах досі залишається розробка та впровадження нових інформаційних технологій. По-перше, існує необхідність створення системи обліку особистих даних спортсменів, яка має допомагати тренеру-викладачу в роботі. По-друге, потрібна система, яка допоможе тренеру-викладачу врахувати всі необхідні індивідуальні особливості кожного спортсмена і застосувати у підготовці адекватні їм засоби і методи тренування.

Література:

1. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Virtus Scientific Journal*. 2018. 29. С. 42-46.

2. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71-75.

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Бондаренко О., Кравченко Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті проведено аналіз теоретичного матеріалу та підходи фахівців до розглядання ефективності підготовчого етапу спортсменок високого класу з художньої гімнастики. Поєднання функціонального стану спортсменок і характеру фізичного навантаження є ефективним шляхом для досягнення спортивних результатів.

Метою є підвищення ефективності побудови тренувального процесу з урахуванням специфічних біологічних особливостей жіночого організму.

Актуальність. Постійне зростання спортивних результатів, використання нових технічних пристроїв потребує пошуку нових засобів, форм, методів роботи з юними та досвідченими спортсменами. Багаторічна, цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу – це дуже складний та тривалий процес, у ньому успіх визначається цілим рядом чинників. Виявлення ефективніших способів,

методів, засобів за рахунок яких можна досягти найвищого результату, за короткий проміжок часу.

Сучасний спорт характеризується значним, неухильним зростанням спортивного результату. Займаючись дослідженнями, на перший погляд, наука на сучасному рівні, майже не залишила невирішених проблем. До деякого моменту потреби по створенню нових способів рішення завдань, які виникають перед нею, діють за рахунок існуючих наукових досліджень і знань. Але з часом цих знань виявляється недостатньо для вирішення проблеми, постає необхідність створення нової наукової бази, створення і розширення теоретичного потенціалу, висування нових ідей, концепцій, підходів, наукових теорій.

Згідно з тенденціями розвитку сучасних вправ художньої гімнастики відбувається формування різнобічної технічної підготовленості спортсменок з конструюванням нових оригінальних елементів, взаємодій та кидків, зростає складність композицій. Проявляється тенденція до зростання технічних та фізичних можливостей гімнасток, які претендують на завоювання призових місць у змаганнях високого рівня, істотно загострюється змагальна боротьба. Саме тому сьогодні фахівці працюють над пошуком нових резервів для досягнення все більш високих спортивних результатів.

Удосконалення системи підготовки спортсменок-гімнасток, вимагає пошуку та обґрунтування нових форм організації тренувального процесу на основі сучасних наукових досягнень для забезпечення зростання спортивних результатів.

Для реалізації своїх професійних обов'язків тренер повинен бути наділений педагогічними здібностями, які визначаються його особистісними якостями і сукупністю знань, умінь і навичок, необхідних для успішної педагогічної діяльності.

Педагогічна майстерність тренера – це сукупність умінь, знань і навичок, необхідних для ефективного розв'язання завдань навчання, виховання та спортивного вдосконалення спортсменок. Цю майстерність формують у процесі навчання майбутніх спеціалістів в галузі фізичного виховання і спорту.

До професійних характеристик тренера з художньої гімнастики віднесемо: володіння сучасними технологіями, знання хореографічної бази, рухова культура, музикальна культура та смак, художній смак, здатність до постановки вправи та композиції, педагогічні здібності, знання вікової психології, любов до дітей та виду спорту, організаторські здібності, комунікабельність, знання фізіології.

Тренер з художньої гімнастики виконує наступні функції:

планування;

контролю та обліку;

організаторські, суддівські, представницькі, правові, самовдосконалення; навчально-тренувальні.

На сучасному етапі спорт вищих досягнень характеризується емоційною і фізичною напругою, вимагає постійного збільшення об'єму і інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, що пред'являє високі вимоги до організму спортсмена.

Одним з актуальних наукових напрямків в області теорії і методики спортивного тренування є наукове обґрунтування побудови тренувального процесу жінок з урахуванням специфічних біологічних особливостей їх організму. Відповідно і тренувальний процес у жінок повинен будуватися з урахуванням специфічних біологічних особливостей жіночого організму, тобто дещо інакше, ніж у чоловіків. Ряд досліджень останніх років присвячено вивченню працездатності спортсменок різної спортивної спеціалізації в різні фази менструального циклу (МЦ) і впливу фізичних навантажень на функцію жіночого організму [1].

Саме комплексне використання фізіологічних, біохімічних і педагогічних досліджень допоможе знайти ефективні шляхи побудови тренувального процесу, важливим якого є індивідуальний підхід. Для ефективного проведення спортивної підготовки тренеру необхідно мати повну інформацію про функціональний стан спортсмена і про характер виконаної роботи. Це можливо тільки при наявності об'єктивного контролю за реакцією систем організму на різні тренувальні навантаження, які використовуються під час заняття.

Узагальнення практики підготовки спортсменів високої кваліфікації дозволяє визначити кількісні показники змагальної підготовки, що забезпечують ефективне зростання рівня тренуваності і досягнення високих спортивних результатів. Особливості безпосередньої підготовки до змагань і власне змагальної боротьби є потужним засобом мобілізації наявного функціонального потенціалу організму спортсмена, подальшої стимуляції його адаптаційних реакцій, виховання психологічної стійкості до складних умов змагальної діяльності, опрацювання ефективних техніко-тактичних рішень.

Спортивні змагання є своєрідною моделлю людських відносин, реально існуючих у світі: боротьби, перемоги і поразки, спрямованість до постійного вдосконалення і прагнення до найвищих результатів.

На відміну від індивідуальних вправ групові вправи значно різноманітніші та складніші по характеру рухових дій. Уніфікованість, узгодженість, чіткість і злитість – основні складові успішного виступу в групових вправах. Цей вид художньої гімнастики висуває високі вимоги щодо технічної майстерності, зовнішніх даних, психофізіологічних з тим, що рухові взаємодії виступають як основний структурний елемент техніки у групових вправах. Їх метою є синхронний або узгоджений асинхронний режим роботи, виконання елементів тілесного контакту, обміну предметами та спільні з партнером маніпуляції одним або кількома предметами без обміну ними.

З огляду, це великого значення набуває орієнтація та відбір гімнасток у команди для участі у змаганнях з групових вправ. На сьогодні відмічається недостатньо ефективний емпіричний, аналітичний та комплексний підходи до відбору спортсменок у команди з групових вправ на різних етапах багаторічної підготовки.

У видах зі складнокоординаційною структурою рухів (наприклад, спортивна та художня гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання, спортивна акробатика, спортивні танці тощо) ключові елементи визначають

за їхньою конкретною специфікою, що включає кількість елементів різної складності, надскладних елементів та змагальних композицій; коефіцієнт складності, артистичність.

На етапі підготовки до вищих досягнень у складнокоординаційних командних видах спорту рекомендовано враховувати оптимальні вікові межі для ефективної реалізації повного потенціалу спортсменів, що найбільше відповідають специфіці виду спорту; морфологічні характеристики спортсменів; функціональні особливості їхнього організму; властивості вищої нервової діяльності; рівень спортивної майстерності та здатність реалізувати його в екстремальних умовах змагальної діяльності; досвід з виступів; вміння пристосовуватися до партнерів та суперників, особливостей суддівства; мотиваційну готовність; рішучість; наполегливість; емоційну виразність; привабливість.

Відмінною рисою системи відбору у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів є використання переважно показників руху, що відображають рівень розвитку фізичних якостей спортсменів. При цьому не враховується, що досягнення останніх під час контрольних випробувань здебільшого зумовлені не тільки спадковістю, а й набутими в процесі попередньої підготовки якостями та технічними навичками, які істотно впливають на результати тестування.

Під час навчання спортивних вправ, де основою є спільна рухова діяльність спортсменів, враховуються психологічна, рухова та морфофункціональна сумісність [2].

Рухова сумісність спортсменів-партнерів є основоположною. Вона спрямовує та регулює увесь процес навчання спільних рухових дій.

До поняття психологічної сумісності спортсменок у команді входить така соціально-психологічна категорія, як міжособистісні відносини. Вони сприяють процесу навчання, розумінню ролі лідера у спільній руховій діяльності, спільності інтересів і потреб, вимог та спілкування.

Доведено, що з підвищенням рівня кваліфікації спортсменів відбувається відбір претендентів, які мають найбільш придатні для певного виду спорту здібності. Рухова діяльність у групових вправах художньої гімнастики є специфічною, її успішність значною мірою залежить від модельних характеристик спортсменок. Відбір до команди гімнасток, які мають приблизно однакові морфофункціональні показники, а саме: зріст та вагу, довжинні розміри тіла (зріст сидячи, довжина верхніх та нижніх кінцівок), активну масу тіла, склад волокон скелетних м'язів, матиме позитивний вплив на ефективність їхньої спільної спортивної діяльності.

За допомогою цілеспрямованого педагогічного впливу під час тренувальних занять слід здійснювати зовнішнє керування діяльністю гімнасток на предмет систематичної та послідовної уніфікації рівня підготовленості всіх спортсменок. Разом з тим відбір гімнасток з однаковими показниками розвитку фізичних якостей є умовою прогресивного поступального процесу підготовки команди до змагань.

Висновки. Для ефективного планування тренувального процесу із заданим характером впливу, тренер з художньої гімнастики повинен не тільки володіти всім арсеналом тренувальних засобів і методів, але й знати про біохімічні і фізіологічні реакції в процесі спортивного тренування з метою отримання запланованого результату.

Для ефективного управління виховним, освітнім та навчально-тренувальним процесом важливо розуміти, що постійна самоосвіта необхідна для роботи та правильного орієнтування у стрімкому потоці інформації.

На підставі глибокого і всебічного вивчення фізичних якостей та спортивних результатів кожного спортсмена тренер робить висновки щодо його перспективності. Подальші дослідження будуть спрямовані на уточнення складових моделі, що необхідні у професійній роботі тренера з художньої гімнастики

Література:

Атаманюк С. І, Пасічна Т. В, Голева Н. П. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч.посібник, Запоріжжя, НУ «Запорізька політехніка»,

Кожанова О. С., Нестерова Т. В. Відбір спортсменок у команди з групових вправ художньої гімнастики: монографія, Університет імені Б. Грінченка, Київ, 2018. С.152.

Юшко О. Технологія формування педагогічної майстерності у майбутніх тренерів: збірник наук.праць «Витоки педагогічної майстерності», Харків, 2018. С. 218-223.

4. Сушко Р. О. Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання, Київ. 2022.