

ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

ЗАГАЛЬНОУВУЗІВСЬКА КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ

**ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ:
ПРОБЛЕМИ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИКИ**

13–14 листопада 2020 р.



Видавничий дім
«Гельветика»
2020

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

Добровольська Наталія Анатоліївна – завідувач загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат психологічних наук, доцент (голова оргкомітету);

Тимченко Анатолій Сергійович – професор загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, доктор медичних наук, професор;

Федорич Олександр Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат медичних наук, доцент;

Шусть Василь Володимирович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Радомський Ігор Петрович – директор навчально-наукового центру організації освітнього та виховного процесу, доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент;

Ястребов Микола Миколайович – доцент загальноузівської кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського, кандидат педагогічних наук, доцент.

П 32 **Підготовка фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації на сучасному етапі: проблеми теорії та практики:** матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 13–14 листопада 2020 р. – Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2020. – 128 с.

ISBN 978-966-992-283-0

У збірнику представлено стислий виклад доповідей і повідомлень, поданих на міжнародну науково-практичну конференцію «Підготовка фахівців з фізичної культури та фізичної реабілітації на сучасному етапі: проблеми теорії та практики», яка відбулася на базі Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського 13–14 листопада 2020 р.

УДК 378:796.071.4«312»(063)

ЗМІСТ

НАПРЯМ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Воронцов А. І.

Методи вдосконалення техніко-тактичної підготовки дівчат,
що займаються боксом у групах базової підготовки в ДЮСШ 7

Коломієць А. Я.

Особливості фізичної підготовки студенток,
які займаються вільною боротьбою..... 11

Маленюк Т. В., Солдатенко В. А.

Теоретичні аспекти спортивної підготовки легкоатлетів
на етапі попередньої базової підготовки..... 14

Собко С. Г., Патлатий З. К.

Контроль показників фізичної й технічної підготовленості
в управлінні підготовкою юних футболістів..... 19

НАПРЯМ 2. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Базилевич Н. О., Тонконог О. С., Макаров О. О.

Використання засобів оздоровчого фітнесу
для підвищення рухової активності школярів старшої школи 22

Бойко С. М.

Удосконалення методики
техніко-тактичної підготовки юних футболістів 26

Бондаренко А. Р.

Особливості травм плечового суглобу у волейболістів..... 29

Власюк О. О.

Вправи з предметами як засіб розвитку пізнавальних здібностей дітей
5-6 років на заняттях оздоровчим фітнесом 32

Дерека Т. Г., Мельник С. А.

Професіографічний аналіз діяльності
фахівців будівельних спеціальностей..... 36

Дьоміна А. А., Студінікін О. С.

Розвиток футболу в умовах складних соціально-політичних конфліктів
в країнах Близького Сходу..... 40

Єременко М. О. Особливості удосконалення підготовки юних спортсменів-гирьовиків..	43
Зацаринський О. А. Особливості побудови мікроциклів в тренувальному процесі тхеквондистів середнього шкільного віку.....	46
Ковінько Ю. В. Особливості відбору школярів 11-12 років для занять легкою атлетикою.....	48
Кравченко Р. Т., Антончик Є. О. Інноваційні технології навчання під час викладання фізичного виховання в закладах фахової передвищої освіти	52
Мартинюк О. В., Кравченко К. Г. Зміст та структура фізкультурно-оздоровчого заняття Pilates Matwork..	56
Мурова С. М. Особливості тренування спритності баскетболістів старшого шкільного віку.....	58
Помещикова І. П., Кудімова О. В. Мотиви спортсменів-ветеранів щодо продовження занять баскетболом	61
Симонов Д. О. Особливості формування вміння грати у настільний теніс у дітей молодшого шкільного віку	64
Сожоконь О. А. Впровадження інтерактивних технологій навчання на заняттях фізичної культури	67
Степанюк С. І., Гаргола М. В., Нікітенко С. О. Професійно-прикладна фізична підготовка як запорука успішної підготовки фахівців флоту.....	72
НАПРЯМ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ	
Войтенко С. М. Групова ефективність спортивної команди	76
Міщук Д. М. Нейродинамічні функції як характеристики функціонального стану спортсменів.....	79

3. Полиевский С. А., Латышкевич О. А., Романов В. А. Технические средства обучения в спортивных играх, – Киев : Здоров'я, 1986. – 173 с.

4. Заворотна О. А. Розвиток координаційних здібностей у баскетболістів 13–14 років з вадами слуху: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 / О. А. Заворотна. – К., 2008. – 20 с.

Помещикова І. П.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних та рухливих ігор
Харківської державної академії фізичної культури*

Кудімова О. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я
Харківського національного медичного університету*

**МОТИВИ СПОРТСМЕНІВ-ВЕТЕРАНІВ
ЩОДО ПРОДОВЖЕННЯ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ**

Вступ. Не одне десятиліття вчені шукають найбільш придатні засоби адаптації ветеранів спорту до соціального життя. У ході адаптації до нових умов існування постають проблеми зі здоров'ям, влаштуванням на роботу, придбанням або пошуком житла, вступу до вищих навчальних закладів, або продовження незавершеного навчання в університеті, перерваного спортом, формуванням нового кола спілкування, захоплення, створення сім'ї або переформатування сімейних стосунків [2].

Спортивне довголіття, як важливе соціальне і культурне явище, в останні роки все частіше стає об'єктом наукових досліджень [4].

Матеріал та методи дослідження. У дослідженні використувався наступні методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Використовувалася анкета, запропонована Нестеровою Е.Е. [3].

У дослідженні прийняли участь 190 баскетболістів-ветеранів, жінки вікових категорій 35+ (n=50), 45+ (n=40) і чоловіків категорій 45+ (n=40), 55+ (n=60).

Результати дослідження. Результати проведеного нами анкетування в першу чергу дозволили визначити ставлення баскетболістів-ветеранів до рухової активності.

При опитуванні нами були виявлені основні мотиви, які послужили поводом до продовження занять баскетболом після завершення спортивної кар'єри. Це: зміцнення здоров'я і підтримання працездатності (100%); подобається заняття баскетболом (100%) – так відповіли, як жінки, так і чоловіки двох вікових груп. Продовжують займатися баскетболом з метою уповільнення вікових змін, що відбуваються в організмі – 59,67%; прагнуть до фізичної досконалості – 45,9%; з метою поліпшення м'язового корсету – 65,5% ветеранів. Аналізуючи мотиви самовдосконалення за статтю і віковою категорією можна відзначити, що, як у чоловіків, так і у жінок ветеранів баскетболу із збільшенням віку, зменшується бажання уповільнити вікові зміни, що відбуваються з організмом. Найбільша кількість байдужих до вікових змін серед баскетболісток-ветеранів вікової категорії 35+, це – 82,5%. Можна також відзначити, що прагнення до фізичної досконалості у чоловіків-баскетболістів із збільшенням віку збільшується, а у жінок-ветеранів, навпаки зменшується. А бажання поліпшити свій м'язовий корсет у жінок-баскетболісток вище, ніж у чоловіків-ветеранів.

Розглядаючи мотиви занять баскетболом, як активного спортивного відпочинку, 63,72% спортсменів-ветеранів відзначили заняття баскетболом, як засіб покращення емоційного стану. 47,05% тих, хто займаються баскетболом вважають заняття баскетболом можливістю змінити обстановку і як спосіб проведення вільного часу. Аналізуючи такий мотив, як активний спортивний відпочинок за статтю і віковою категорією можна відзначити, що із збільшенням вікової категорії у більшої кількості спортсменів-ветеранів спостерігається покращення емоційного стану від занять баскетболом, і воно спостерігається у більшого відсотку жінок. Що стосується занять баскетболом, як активного спортивного відпочинку, то навпаки із збільшенням вікової категорії менший відсоток спортсменів-ветеранів розглядають дану рухову активність як зміну обстановки і проведення часу. Особливо це спостерігається у жінок-ветеранів категорії 45+.

Розглядаючи мотиви занять баскетболом, як комунікативний компонент, 81,27% спортсменів-ветеранів відзначили заняття баскетболом, як можливість спілкування із друзями. 53,72 % ветеранів, хто займаються баскетболом вважають, що у самій грі також відбувається спілкування, яке приносить задоволення. Вивчаючи соціальний ком-

понент мотивів занять ветеранів баскетболом встановлено, що звичку бути задіяним в тренувальному процесі та участі в змагальній діяльності мають 54,75% спортсменів. Психологічний дискомфорт, незадоволеність досягненнями результату в період активних занять спортом відзначили 11% ветеранів. Отримують задоволення від продовження занять 59,67% спортсменів. 39,55 % спортсменів-ветеранів заняття баскетболом вважають активним і здоровим проведенням часу. Аналізуючи мотиви соціального компоненту за статтю і віковою категорією можна відзначити, що, звичка бути задіяним в тренувальному процесі та участі в змагальній діяльності у чоловіків із збільшенням вікової категорії збільшується. У жінок-ветеранів, навпаки із збільшенням вікової категорії відсоток спортсменок, які одним із мотивів вказували звичку до тренувань – зменшується. Такий мотив як психологічний дискомфорт, незадоволеність досягненнями результату в період активних занять спортом не значний у баскетболістів-ветеранів, як у чоловіків, так і у жінок. І із збільшенням вікової категорії зменшується. А отримання задоволення від занять баскетболом навпаки з віком зростає, як у чоловіків, так і у жінок. Те, що баскетбол є активним і здоровим проведенням часу із збільшенням віку відзначали, як жінки-ветерани, так і чоловіки.

Питання пов'язані із спортивною діяльністю ветеранів баскетболу нами були виявлені у роботі Д. Внебрачного та Е. Чернишевої [1]. За даними авторів до основних причин продовження занять баскетболом після завершення спортивної кар'єри є: зміцнення здоров'я та підтримання працездатності – у 100% опитаних авторами; подобаються заняття баскетболом – 100%; спілкування з друзями – 85,9%; прагнення до фізичної досконалості – 43,2%; ностальгія – 15,8%; незадоволеність досягненнями результату в період активних занять спортом – 8,6%, що співпадає із нашими результатами анкетування.

Висновки. В основі виникнення мотивів ветеранів баскетболу до занять баскетболом лежать, як потреби і об'єктивні умови життя, так і внутрішні особливості самої особистості.

Список використаних джерел:

1. Внебрачный Д., Чернышева Е. Мониторинг функционального и физического состояния ветеранов спорта. *Молода спортивна наука України*. 2007. № 5. С. 56–61.
2. Даниленко Т. А. Социально-педагогические условия адаптации спортсменов высокого класса после завершения спортивной

карьеру к условиям гражданского общества. *Теория и практика физической культуры*. 2010. № 1. С. 26–27.

3. Нестерова Э. Э., Чернышева Е. Н. Мониторинг параметров физического состояния и психомоторных функций ветеранов спорта. *Здоровье для всех* : материалы III международной научно-практической конференции. Пинск : Беларусь, 2011. Часть 1. С. 197–200.

4. Перебийніс В., Пакулін С. Оцінка біологічного віку та «кількості здоров'я» дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу із спорту вищих досягнень. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2016. № 6 (56). С. 74–78.

Симонов Д. О.

*магістрант загальноузівської кафедри фізичного виховання,
спорту та здоров'я людини*

Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВМІННЯ ГРАТИ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасному суспільству потрібна успішна, мобільна і активна особистість, велика увага приділяється інтелектуальному розвитку і не береться до уваги, що фізично слабка людина не здатна зберігати довгий час працездатність. Батьки, прагнучи віддати дитину в престижну школу, активно вчать дитину читати, писати, рахувати при цьому не беруть до уваги фізичну готовність дитини до навчання. Процес переходу дитини з дитячого саду в школу досить важкий етап в її житті, що вимагає напруження всіх фізіологічних систем організму, емоційно-вольової сфери. Для безболісної адаптації дитини до школи, її потрібно завчасно готувати до цього. До цього моменту дитина повинна володіти не тільки певною сумою знань і умінь, а й мати хороше фізичне і психічне здоров'я. Саме в дитинстві закладаються наші звички, в тому числі і до здорового способу життя, щоб у дитини формувалася позитивний образ здорової людини. Усі батьки хочуть, щоб їх дитина не хворіла, але при цьому більшість забувають мотивувати дітей на ранкову гімнастику «Будеш робити зарядку – станеш сильним і спритним», «Не будеш хворіти!» і так далі