

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом



**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
14 березня 2024 року

Запоріжжя
НУ «Запорізька політехніка»
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Кафедра управління фізичною культурою та спортом

**«Фізична культура і спорт: традиції, досвід,
інновації»**

Матеріали
II Всеукраїнської науково-практичної конференції
14 березня 2024 року

м. Запоріжжя
2024

УДК 796
Ф50

*Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №9 від 23.04.2024 р.)*

Редакційна колегія:

Мазін В.М., доктор пед. наук, професор,
Шуба Л.В., канд. пед. наук, доцент,
Курта Є.О., канд. юр. наук, доцент,
Висоцька Н.І., начальник патентно-інформаційного відділу НДЧ,
Сметанін С.В., ст. викладач,
Порада О.В., ст. викладач.

Ф50

Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

Матеріали ПВсеукраїнської науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 14 березня, 2024 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В.М. Мазін, Л.В. Шуба, Курта Є.О., Н.І. Висоцька, С.В. Сметанін, О.В. Порада. Електрон. дані – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2024. – 222 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см.–Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-466-6

Збірник містить тези доповідей фахівців з фізичного виховання та спорту, адаптивної фізичної культури, фізичної реабілітації, ерготерапії та кінезіотерапії. В розміщених матеріалах відображено широкий спектр тематики наукових досліджень педагогічної та оздоровчої діяльності, наведено результати аналізу впровадження інноваційних технологій у фізичному вихованні різних верств населення, підготовки фахівців з фізичного виховання, у спортивній діяльності, та фізичній терапії і ерготерапії.

Збірник розраховано на широкий загал дослідників і науковців в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії і спортивної медицини.

УДК 796

ISBN 978-617-529-466-6

© НУ «Запорізька політехніка», 2024

<i>Малиш В. В., Хомякова О. М., Брухно Е. Л.</i> СИСТЕМА ЗАХОДІВ З ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ГУРТКІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЗАКЛАДІ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	50
<i>Омок Г. А.</i> ШЛЯХИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ...	54
<i>Палічук Ю. І.</i> ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	57
<i>Пальчук М. Б., Гулюк Н. О., Кенсницька І. Л.</i> СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ МОВЛЕННЯ	60
<i>Помещикова І. П., Пасько В. В., Філенко Л. В.</i> ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ ПРОСТОРОВОЇ ОРІЄНТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДЦП ПІД ВПЛИВОМ СПЕЦІАЛЬНО СПРЯМОВАНИХ ВПРАВ ІЗ М'ЯЧЕМ	65
<i>Стадниченко Я. Б., Чередниченко І. А., Мазін В. М.</i> ЗВ'ЯЗОК ПРОФІЛЮ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЄДИНОБОРСТВАМИ З ЇХ ЗМАГАЛЬНОЮ УСПІШНІСТЮ	70
<i>Терентьєва А. О., Брухно Е. Л.</i> УМОВИ УСПІХУ ПІДПРИЄМНИЦТВА У СФЕРІ КЛУБНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	72
<i>Чередниченко І. А., Изотова Т. А., Изотов Д. О.</i> ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПІДХОДІВ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ЛЩЕЯХ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ	76
<i>Чеховська Л. Я., Грибовська І. Б., Шевців У. С.</i> ОЦІНКА СОЦІАЛЬНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ	83
<i>Чухланцева Н. В.</i> СУЧАСНІ МЕТОДИ МОНІТОРІНГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ: ОГЛЯД ЗАКОРДОННОЇ ЛІТЕРАТУРИ	86
<i>Шамардіна Г. М., Власюк О. О.</i> ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ	91
<i>Шип Н. Є.</i> ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ	95
<i>Шуба Л. В., Шамардіна Г. М., Палічук Ю. І.</i> ЗДОРОВ'Я-ЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ	99

5. Дані центру медичної статистики МОЗ України, 2013 р. URL : http://www.moz.gov.ua/ua/portal/oth_stat.html

6. Дмитрук С. В. Розвиток креативності студентів в умовах дозвілля засобами туристських ігор: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою». КНУКІМ. Київ, 2007. 20 с.

7. Орхівська А. С., Андрєєва О. В. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів із вадами слуху: експертний аналіз. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. Луцьк. 2015. Вип. 26. С. 31–37.

УДК 374.5.018.43:796.011.3

Шип Н.Є.

старш. викл., Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ОРІЕНТУВАЛЬНИКІВ 10-12 РОКІВ

Анотація. Наше дослідження спрямоване на вирішення питання з організації безперервного тренувального процесу юних спортсменів-орієнтувальників за допомогою інноваційних технологій. Оцінити ефективність застосування запропонованих засобів пропонується шляхом аналізу змагальної діяльності спортсменів на Чемпіонатах України.

Ключові слова: спортсмен-орієнтувальник; дистанційне навчання; спортивна підготовка.

Abstract. Our research is aimed at solving the issue of organizing the continuous training process of young orienteering athletes with the help of innovative technologies. It is proposed to assess the effectiveness of the proposed means by analyzing the competitive performance of athletes at the Championships of Ukraine.

Keywords: orienteering athlete; distance learning; sports training.

Вступ. З початком пандемії COVID-19 у 2020 року тренувальний процес юних орієнтувальників зазнав значних змін. За відсутності можливості тренуватись на місцевості, в умовах обмеженого пересування та часткової ізоляції тренери та спортсмени були вимушені змінити тренувальний процес. В цей час на допомогу прийшли комп'ютерні технології і методики дистанційного навчання [3]. Після послаблення обмежень практично відновився тренувальний процес в стандартному вигляді, але збройна агресія проти нашої країни знов унеможливила підготовку юних спортсменів. Багато дітей з батьками змінили місцеперебування, інші зазнали обмежень, що пов'язані з воєнним станом,

був втрачений зв'язок з тренерами.

Тому першочерговим завданням ми вбачаємо відновлення дистанційного зв'язку та застосування інноваційних технологій для забезпечення безперервності тренувального процесу.

Мета дослідження. За допомогою інноваційних технологій організувати тренування юних орієнтувальників в дистанційному форматі, проаналізувати результати виступів хлопців та дівчат вікових груп Ж,Ч 12 (до 12 років) на Чемпіонатах України.

Виклад основного матеріалу. Після відновлення дистанційного зв'язку з підлеглими, ми поставили перед собою завдання мотивувати дітей до занять. Адже налаштувати себе на самостійні заняття важко навіть дорослим спортсменам. В процесі організації ми тісно контактували з батьками, які погодились контролювати вчасний вихід дітей при проведенні відеоконференцій, вчасне заповнення ними щоденників тренувань та виконання завдань. Також з батьками було проведено бесіди про корисний вплив тренувань на ментальне здоров'я дітей [2].

Для дистанційного навчання потрібен доступ до Інтернету, технічні пристрої і підготовані педагоги. Здобуті під час пандемії навички ми розширили і вдосконалили в нових умовах. Для мотивації дітей ми практикували спільні заняття в режимі відеоконференцій, використання змагального елемента при виконанні завдань з фізичної підготовки, техніки і тактики спортивного орієнтування. Слідкували за постійним зворотнім зв'язком, своєчасно відслідковували результати підготовки [3].

Для проведення роботи нами застосовувались аудіоконференції в режимі реального часу з можливістю передачі файлів, демонстрацією презентацій. Для постійного контакту та обговорення використовували форуми, різноманітні чати. Викладення основних матеріалів, розміщення планів занять, оголошень, підведення підсумків та ін. здійснювалось на навчальній платформі Google Classroom. У разі, коли діти довгий час не мали можливості користуватись Інтернетом, ми використовували телефонний зв'язок, завдання у вигляді текстових документів [3].

З метою перевірки результатів навчання ми застосовували тести в Google-формах та різноманітні практичні завдання. Серед таких засобів були комп'ютерні ігри для вивчення умовних знаків. Хоча вивчення умовних знаків відокремлено від їх застосування безпосередньо на спортивній карті не є доцільним, але такі ігри слугують для нагадування особливостей зображення окремих об'єктів та передбачають елемент змагання, виконання з фіксуванням часу тощо. Використовувались вправи на визначення висоти розташування КП (контрольного пункту), що також передбачало конкурс на точність. Діти займались збиранням пазлів з

розрізаних карт за допомогою інтерактивної дошки, віднаходженням фрагменту місцевості на карті (фрагмент демонструється деякий час, потім його необхідно знайти на карті), за фотографією або малюнком знаходили відповідне місце на карті, за зображенням створювали легенду КП. Для тактичної підготовки застосовували вправи, в яких необхідно було вибрати для застосування на конкретній дистанції різні технічні прийоми (біг в «мішок», паралельний захід, азимут з упередженням, видовження орієнтиру та ін.), вправи з вибору шляху між КП та схематичне його зображення по пам'яті (спортсмену деякий час демонструється фрагмент дистанції, він планує шлях руху на КП, запам'ятовує основні орієнтири, потім на папері або на інтерактивній дошці зображує схематично). Також юні спортсмени змагались за допомогою інтерактивних ігор, що імітують змагальну діяльність орієнтувальника. Наприклад: слідкувати за спортсменом на відео та спробувати максимально точно відтворити шлях його руху на карті, що розташована нижче (на карті позначено старт та фініш), це можна зробити на комп'ютері за допомогою Paint або на роздрукованій карті [4].

Для розвитку психічних якостей, необхідних орієнтувальнику, застосовували комп'ютерні ігри на розвиток пам'яті та уваги, на розвиток пам'яті карти, головоломки «знайди шлях» (розвиток просторового мислення) [1, 2].

Фізична підготовка юних спортсменів, що мали обмежені можливості занять на свіжому повітрі, включала в себе комплекси йоги силової спрямованості, загальнорозвиваючі, ізометричні вправи, біг сходами, біг та стрибкові вправи на місці. Діти отримували комплекси вправ, що періодично оновлювались. Через певні проміжки часу проводилось тестування фізичної підготовки у формі змагання. Спортсмени, що мали можливість займатись кросовою підготовкою, за допомогою мобільного додатку Strava записували свої треки та відомості про тренування. Потім аналізували ці дані з тренерами. Навіть якщо діти не мали можливості повноцінно тренуватись на місцевості, – вони отримували завдання з техніки і тактики орієнтування, які виконували під час пробіжок [5].

Результати дослідження. У спортсменів, що самостійно тренувались в дистанційному форматі, приблизний тижневий план виглядав наступним чином:

Понеділок. Ранкова зарядка, відпрацювання технічних дій на дистанції (відмітка КП, тримання карти). Ввечері – вправи на гнучкість, вправи на розслаблення.

Вівторок. Ранкова зарядка, одночасно з вправами відпрацювання дій

при встановленні азимута за допомогою компаса і карти. Вдень – бігові та стрибкові вправи (або кросова підготовка), комплекс йоги силового спрямування. Ввечері – комп'ютерні ігри.

Середа. Ранкова зарядка, ізометричні вправи. Вдень або ввечері – онлайн-зустріч у відео-конференції, колективне обговорення дистанцій змагань, аналіз шляхів руху, створення власних дистанцій.

Четвер. Ранкова зарядка, вправи на встановлення азимутів за завданням. Вдень – бігові та стрибкові вправи, що чергуються з силовими вправами або кросова підготовка з прискореннями вгору. Ввечері – вправи на знаходження КП за описом (виконуються в чаті в парах або групах). Вправи на гнучкість.

П'ятниця. Ранкова зарядка, вправа «Лабіринти». Ввечері – інтерактивна гра в парах або групах, вправи на розслаблення.

Субота. Ранкове тренування: крос або бігові вправи, виконання вправ силової підготовки на результат, виконання завдань з технічної підготовки в реальному часі. Ввечері – вправи на гнучкість.

Неділя. Ранкове тренування: крос або бігові вправи з зупинками на станціях для виконання вправ на спритність та теоретичних завдань. Ввечері – комп'ютерні ігри, складання звіту за тиждень [1, 5].

З метою оцінювання ефективності підготовки наших підопічних, ми проаналізували результати змагань Чемпіонатів України по групах Ж-12 та Ч-12 (дівчата та хлопці 12 років) за даними сайту Федерації спортивного орієнтування України. Показником ефективності ми обрали середню швидкість спортсменів на дистанції. При цьому ми брали до уваги, що в спортивному орієнтуванні швидкість відображає не тільки фізичну підготовку, а й всі інші аспекти підготовки спортсмена. Результати наших спортсменів ми порівняли з результатами призерів змагань (перші 3 місця). За підсумками змагань 2019 року їх швидкість була гіршою за швидкість лідерів: у дівчат – на 25,64%, у хлопців – на 19,24%, в середньому – на 22,44%. У 2020 році змагання не проводились за карантинних обмежень. Після цього у 2021 році наші спортсмени бігли гірше на 25,84% дівчата і на 24,18% хлопці, в середньому – на 25%. У 2022 році змагання Чемпіонатів України не проводились через дію воєнного стану. 2023 року спостерігались такі результати: відставання дівчат склало 20,59%, а хлопців – 21,1%, в середньому – 20,84%. Можемо спостерігати, що навіть в умовах військових дій наші діти отримали належну підготовку і змогли покращити свої результати, що було б неможливо за відсутності регулярного налагодженого процесу дистанційного навчання та тренування.

Висновки. Умови, в яких опинилась наша країна, наклали відбиток

на життя всіх людей, зокрема й на тренувальний процес юних орієнтувальників. Проте, за допомогою інтернет-простору та інноваційних технологій можливо організувати дієвий процес з вдосконалення всіх видів підготовки. Ефективним такий процес можна вважати за умов його гнучкості, оперативності реагування, регулярного спілкування в різних формах між тренером та спортсменом.

Список використаних джерел

1. Березовський В. А. Спортивне орієнтування як засіб формування всебічно розвинутої особистості школяра . *Молодь та олімпійський рух* : зб. тез доповідей ІХ Міжн. наук. конф., 12-13 жовтня 2016 року. Київ, 2016. С. 183–185.
2. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпій. літ., 2015. 276 с.
3. Король С. А. Організація навчально-тренувального процесу орієнтувальників в умовах карантинних обмежень. *Physical culture and sports in the educational space: innovations and development prospects* : conference proceedings, March 5–6, 2021. Republic of Poland Wloclawek : «Baltija Publishing», 2021. С. 145–148.
4. Пронтішева Л. П. Спортивне орієнтування : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Вінниця : ФОП Главацька Р.В, 2010. 118 с.
5. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. *Спортивна наука*. 2021. Житомир : Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2021. С. 44–47.

УДК 796.378

Шуба Л.В.¹, Шамардіна Г.М.², Палічук Ю.І.³

¹ канд. пед. наук, доц., НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, проф., НУ «Запорізька політехніка»

³ канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ СУЧАСНОСТІ

Анотація. Здоров'язберігаючі технології мають декілька особливостей, які роблять їх унікальними та корисними для поліпшення здоров'я та благополуччя. Вони забезпечують персоналізований підхід, постійний моніторинг та зворотний зв'язок щодо стану здоров'я, доступні та зручні для використання, надають підтримку та мотивацію користувачам у досягненні здоров'язберігаючих цілей, а також стимулюють інноваційні методи лікування та діагностики.

Ключові слова: здоров'я, гаджети, сучасні технології.