



Луцький національний технічний університет



Кременецька обласна гуманітарно–педагогічна академія ім. Тараса Шевченка



**Управління у справах молоді та спорту
Волинської обласної державної адміністрації**



Департамент молоді та спорту Луцької міської ради

**Матеріали III Всеукраїнської
науково-практичної конференції**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

29 лютого – 1 березня 2024 року

м. Луцьк – 2024

УДК 796:615.825.1(477)
Ф50

Фізична культура і спорт у закладах освіти (м. Луцьк, 29 лютого – 1 березня 2024 р.) / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. 164 с.

До збірника увійшли матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» де розглянуто питання фізичного виховання та спорту у закладах освіти, фізіологічні та медичні аспекти фізичного розвитку та фізичного виховання різних груп населення, проблеми сучасної освіти та підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та проблеми фізичної реабілітації та спеціальної освіти.

Матеріали публікуються в авторській редакції.

Рецензенти:

Козачук Н. О. доктор біологічних наук, доцент, професор кафедри фізіології людини і тварин Волинського національного університету імені Лесі Українки

Коробейніков Г. В. доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

***Рекомендовано до друку науково-технічною радою ЛНТУ
(протокол 12 від 24.03.2024)***

©Луцький національний технічний університет, 2024

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВ ММА ЯК ВИДУ СПОРТУ Ю.Р. Пасич, І. І. ПОРЕМЧУК, А. В. АРТЮХ, О.О. ПАНАСЮК	100
ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ФУТБОЛІ Д.В. ПЕРЕВОЗНИК, А.М. КОНОВАЛЬЧУК, В.С. ДМИТРУК.....	104
ВИХОВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В.М. ПРОКОПОВИЧ, Л.Ю. ЛЕВАНДОВСЬКА, В.І. ДОВГАЛЬ	106
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ У ВИСОТУ С.І. САВЧУК	108
ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ С.А. САВЧУК, В.В. ФАЙДЕВИЧ, С.В. СМІТЮХ..	111
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНИХ ДІЙ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ С.А. САВЧУК, В.Я. КОВАЛЬЧУК, В.М. КУЛЬЧИЦЬКИЙ.....	114
ПРАКТИЧНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕОРІЇ ІГОР В СПОРТІ В.І. СМОЛЮК, А.Б. ШЕВЧУК, Д.Й. ЧАЙКОВСЬКИЙ.....	117
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ О.Г. ТЕСУНОВА, О.Р. ШИНКАРЕНКО	121
ТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНО- УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І.М. ТКАЧІВСЬКА.....	124
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ О.Г. ТОМАЩУК.....	129
ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ В.В. ФАЙДЕВИЧ, Д.А. ПОЛЩУК, А.С. СМІТЮХ.....	132
ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ ЛЮДЕЙ СТАРШОГО ВІКУ Н.В. ФЕДИНЯК.....	135

– уникати критики й осуду у випадку неуспіху в досягненні проміжних результатів;

– не залучати школяра до змагань з більш сильними суперниками.

У випадку завищеної самооцінки слід використовувати інші прийоми:

– періодично “організовувати невдачі” (наприклад, улаштувати змагання з більш сильним суперником);

– відразу ставити більш важкі завдання, щоб запобігти розслаблюючій дії легкого успіху;

– критично оцінювати досягнення позитивного результату;

– не порівнювати його досягнення з результатами слабких учнів.

Завдання вирішуються засобами, методами і формами педагогічного впливу, які повинні відповідати віку, фізичній і психофізіологічній підготовленості дітей.

Література:

1. Голуб О.В. Формування самостійності учнів молодшого шкільного віку шкіл-інтернатів для дітей-сиріт у позаурочній діяльності: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 18 с.

2. Коханець П.П. Вікові особливості розвитку вольових якостей у дітей 8-9 років та їх виховання в процесі занять фізичними вправами // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т. 4. – С. 34-39.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СТРИБКІВ У ВИСОТУ

С.І. Савчук

savchuk0804@ukr.net

Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.

Луцьк

Вступ. Легкоатлетичним стрибкам у висоту близько сто п'ятдесят років. За цей період їхня техніка дуже змінилася. Проблемі вивчення історії розвитку легкої атлетики, підготовки легкоатлетів, які спеціалізуються з стрибків у висоту, присвячено багато як вітчизняних, так і зарубіжних досліджень [3, 5].

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, історичний аналіз, систематизація історичних матеріалів, проведення історичної аналогії.

Результати дослідження. Розрізняють три основні періоди становлення техніки стрибка у висоту. Перший період почався з 1864 року, коли в Англії було зафіксовано офіційний результат із стрибків у висоту серед чоловіків – 167 см. Техніка стрибків тих часів нагадувала сучасний стрибок способом “переступання”. З 1912 року на змаганнях почали застосовувати спосіб, коли спортсмен знаходився боком над планкою. Цей спосіб (сучасний “перекат”) істотно підвищив результати. З 1952 року провідним став “перекидний” стрибок. Він характерний тим, що над планкою стрибун набирає положення животом униз. Техніку стрибків систематично вдосконалюють. У 1968 р. з’явився найбільш ефективний в наш час спосіб «фосбюрі-флоп».

Уже на перших Іграх сучасності 1896 року розігрувалися дві медалі в стрибках у висоту з місця і з розбігу – і лише в чоловіків. Забутий вид – стрибки з місця – був дуже цікавий і проявляв талант людини в чистому вигляді. Єдиний спосіб поліпшити цей стрибок полягав у тому, що спортсмен перед вирішальним рухом угору перекочувався кілька разів із п’ятки на носок, а вже потім здіймався в повітря. Підскоки попередньо не дозволялися. Планку переходили стилем “переступання”. Центр ваги стрибуну містився при переході планки на 15 сантиметрів вище неї. Однак навіть за таких умов найзнаменитіший зі старих олімпійців – американець Рей Юрі (за різними транскрипціями – Еврі, Еурі) подолав у стрибку з місця цілком достойну висоту – 165 см.

У висоту з розбігу з 1896 року долали від 181 см. до 190 см. 1908-го. Американець Джордж Хорайн врешті здогадався переходити планку лежачи до неї боком і підгорнувши поштовхову ногу. Цей стиль дозволив уперше подолати 2 метри.

Цим способом чоловіки дійшли до 2 м. 09 см. 1937 року, а потім невідомий геній здогадався імітувати при переході планки ковбоя, що сидить на коні, так з’явився стиль – перекидний. Він дозволяв уже наблизити центр ваги стрибуну при переході висоти до планки впритул і давав перевагу, порівняно з переступанням на 15 см. Цим стилем американець Лео Стірс у 1941 році подолав 2 метри 11 см.

Першим рекордсменом світу зі стрибків у висоту став Юрій Степанов, який у 1957 р. подолав висоту 2 м. 16 см. перекидним стилем. Потім була епоха Валерія Брумеля. Він, удосконаливши перекидний стиль до останньої можливості, встановив шість офіційних світових рекордів, довівши вищий результат до 2 м. 28 см. у 1963 році.

Історичним моментом слід вважати винахід американцем Діком Фосбері неймовірного стилю, де відштовхування робилося, як у стрибку, переступанням, а потім стрибун переходив планку головою вперед, приземляючись на спину з перекатом. Цим стилем Фосбері переміг на Олімпійських іграх у 1968 році в Мехіко, практично довівши перевагу своєї неймовірної новинки. Матцдорфа Дуайт Стоунз стрибав із 1973-го по 1976 рік уже способом фосбері-флопом і довів рекорд до 2 метрів 33 см. Востаннє намагався протистояти стилю Фосбері запоріжець Володимир Яценко. Стрибаючи таким же способом перекидний, переходячи планку на кілька сантиметрів вище рекорду, він домігся досягнень у 2,33 м і 2,34 м.

Надалі всі переконалися, що стиль Фосбері дозволяє при певних варіантах із великим прогином над планкою переходити висоту, огинаючи її так, що центр ваги містився нижче планки. Долю стилю остаточно вирішили гнучкі жінки та десятиборці, які спромоглися буквально за один день засвоїти фосбері і поліпшити особисті рекорди зі стрибками, найпримітивнішими за технікою. Зупинити подальший наступ стилю Фосбері вже ніхто не був в змозі. Нині світовий рекорд – 2,45 м. у чоловіків і 2,09 у жінок.

Висновки. Аналіз історичних даних засвідчує, що стрибки у висоту вперше були включені до програми Олімпійських ігор у 1896 році. Техніка виконання цього виду легкої атлетики суттєво відрізнялася від техніки сучасних стрибків. Спортсмени того часу стрибали способом “переступання”. З 1912 року на змаганнях почали застосовувати новий спосіб, коли спортсмен знаходився боком над планкою. Цей спосіб (сучасний “перекат”) істотно підвищив результати. З 1952 року провідним став “перекидний” стрибок. У 1968 році вперше атлет із США продемонстрував спосіб фосбері-флоп.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика. підручник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 340 с.

2. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Черкаси : Вид-во Вовчок О. Ю., 2006. 424 с.

3. Захожа Н.Я., Савчук С.І., Захожий В.В., Касарда О.З., Валькевич О.В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики: метод. рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112с.

4. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.

5. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

С.А. Савчук, В.В. Файдевич, С.В. Смітюх

ser.savchuk@lutsk-ntu.com.ua, volodiafadya@gmail.com,

svs_17@ukr.net

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк

КДЮСШ-1, м. Луцьк

В сучасних умовах перед тренером стоїть завдання – підвищення ігрової активності і підтримки ігрової форми баскетболістів за рахунок удосконалення їх техніко-тактичної підготовленості. А це можливо тільки при застосуванні в навчально-тренувальному процесі сучасних технологій, одними з яких є мультимедійні, які дозволяють моделювати процес гри, вивчити техніко-тактичні можливості команди суперників і окремих гравців, щоб грати більш ефективно і економно, розподіляючи свої сили і можливості в процесі змагальної діяльності.

Розвиток GPS – навігації і поява нового покоління спортивних гаджетів зробило можливим в режимі реального часу фіксувати результати тренувань в будь-якому виді спорту. Платформа Nike включає в себе браслет Nike FuelBand, який підключається до