

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

Ефективність підготовки залежить великою мірою від психологічної взаємодії тренер-спортсмен, якості програми та індивідуалізації підходу до навчання.

Література

1. Кощев О. С. Особливості використання інтервально-колового тренування в підготовці тхеквондистів високої кваліфікації / Молода спортивна наука України : зб. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2013. С. 101–105.
2. Пшеничников П. М., Кощев О. С. Атестаційна програма з тхеквондо ВТФ: Затверджена засіданням навчально-методичної ради ДДІФКіС (№ 3, від 13.10.2010р.) та тренерською радою ДОФТ (№ 3, від 06.02.2010р.). Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2010. 30 с.
3. Луценко М. М. Удосконалення процесу навчання складно-координаційним технічним діям в тхеквондо на етапі початкової підготовки: автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 017 «Фізична культура і спорт», ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2020. 14 с.

Вовк В. В., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Науковий керівник: Жалій Р. В., к.пед.н., старший викладач
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ГРАВЦІВ ІЗ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОГРАМУВАННЯ

Настільний теніс є одним із популярних видів спортивної діяльності, як у нашій країні, так і за кордоном. Українські тенісисти ще не досягли рівня найкращих представників цього виду спорту з країн Азії, особливо Китаю, але постійно демонструють зростання спортивної майстерності і в ряді випадків практично не поступаються найсильнішим закордонним суперникам. Резерви підвищення майстерності гравців у настільний теніс можна знайти у двох щодо самостійних сферах: 1) під час роботи з дітьми та підлітками у спеціалізованих спортивних школах та училищах олімпійського резерву; 2) під час роботи зі спортсменами, які тренуються на етапі спортивного вдосконалення. Частина таких спортсменів пройшла етапи підготовки, характерні для юнацького спорту, але не досягла рівня найвищої спортивної майстерності. Нерідко спортсмени як би «застряють» на певному рівні підготовленості, але зберігають свою спортивну дієздатність і надалі формують той масив кваліфікованих гравців, які, по-перше, складають здорову конкуренцію найсильнішим спортсменам, а по-друге, нерідко висувають із своїх лав представників еліти [1].

Таким чином, виникає певна суперечність між прагненням до вдосконалення гравців у настільний теніс, яких можна умовно віднести до

«середньої ланки», та способами побудови спортивної підготовки таких спортсменів. Підготовка гравців до настільного тенісу, які не належать до групи вищої спортивної майстерності, є процесом, побудованим з урахуванням специфічних закономірностей, властивих даної категорії спортсменів з певною структурою та динамікою фізичних та психічних якостей, що забезпечують фізичне та техніко-тактичне вдосконалення. Розробка науково обґрунтованої технології підготовки цієї групи гравців у настільний теніс потребує нових підходів до вибору засобів та методів підготовки. У разі перспективним представляється методичний підхід до побудови спортивної тренування з допомогою елементів програмування, тобто. елементів методу програмованого навчання [2]. Це передбачає наявність системи цілей, дещо відносно самостійних рівнів функціонування системи підготовки та системи контролю, що дозволяє постійно оцінювати ефективність реалізації програм. Можливості програмування у сучасному настільному тенісі надзвичайно великі, і впровадження такого підходу може суттєво підвищити рівень підготовленості гравців до настільного тенісу.

Важливим є методичний підхід до побудови системи спортивної підготовки гравців до настільного тенісу на основі принципів програмованого навчання; особливості фізичної, технічної та психологічної підготовленості гравців до настільного тенісу, які не досягають рівня спорту вищих досягнень. Розробки потребують зміст та алгоритм застосування основних засобів та методів підготовки гравців у настільний теніс на основі методу програмованого навчання і принципові методологічні шляхи побудови системи спортивної підготовки гравців до настільного тенісу на основі методу програмованого навчання [3]. Оновлення потребує зміст структурно-логічної схеми підготовки, яка є схематичним і структурним описом побудови процесу тренування, що реалізується в типових навчально-тренувальних заняттях. Під час тренувань варто використовувати принципи побудови цільових завдань, що є певним блоком вправ, структурованих з єдиною цільовою установкою. Дано теоретичне обґрунтування побудови програми спортивної підготовки гравців у настільний теніс шляхом реалізації принципів комплексності та сполученості тренуючих впливів.

Варто вказати, що існують об'єктивні можливості вдосконалення системи спортивної підготовки гравців у настільний теніс на основі принципу програмованого навчання, що реалізується у формі комплексного тренувального методу; ефективність застосування такого методу підвищується при реалізації його на основі принципів комплексності та сполученості тренуючих впливів. Програма спортивного тренування гравців у настільний теніс на етапі спортивного вдосконалення оптимізується за допомогою системи засобів та методів, побудованих у формі структурно-логічної схеми та адекватних специфіці підготовленості спортсменів алгоритмів вирішення приватних завдань підготовки. Типова систематизація елементів програмування в системі спортивної підготовки гравців до настільного тенісу повинна передбачати включення: 1) цільового мотиву та цільових завдань,

2) систематизацію засобів досягнення мети, 3) алгоритму реалізації тренуючих впливів, 4) засобів контролю та корекції.

Література

2. Настільний теніс: анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. Львів: [б. в.], 2015. 15 с.
3. Глоба Т. А. Методика розвитку координаційних здібностей засобами настільного тенісу / Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму: тези доповідей 5-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Жовт. 10–11; Запоріжжя. Запоріжжя: КПУ; 2013. С. 63–64.
4. Захаріна Є., Глоба Т. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу) / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт, 2017. С. 115–123.

Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

СПОРТИВНІ БАЛЬНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Під фізичним вихованням розуміють процес вирішення окремих освітніх і виховних завдань, які характеризуються загальними ознаками педагогічного процесу (керівна роль педагога-спеціаліста, тренера, організація діяльності на основі педагогічних принципів), або здійснюється у процесі самовиховання. Суттєва сторона фізичного виховання – вплив на комплекс природних властивостей організму, стимулювання та регулювання їх розвитку засобами посилюючих функціональних навантажень, які пов'язують із руховою діяльністю, а також шляхом оптимізації індивідуального режиму життя та раціонального використання природних умов зовнішнього середовища [1].

Особлива роль спорту як засобу та методу фізичного виховання обумовлена змагальним характером організації спортивного процесу. Танцювальний спорт порівняно з іншими видами людської діяльності дозволяє забезпечити вищу ступінь розвитку окремих здібностей, умінь та навичок, а регулярні заняття бальними танцями є одним із дієвих напрямків сучасної системи фізичного виховання [2].

Фізичне виховання засобами спортивних бальних танців – це вид виховання, специфіка якого передбачає вивчення танцюристами-спортсменами фігур, рухів, танцювальних з'єднань і композицій, виконання їх (окремо і в парі) під рахунок і музичний супровід. Виокремлюють два аспекти: навчання рухам (рухові дії) та формування необхідних фізичних якостей. Рух – це моторна функція організму, що характеризується зміною положень тіла або його окремих частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи. Для останніх