

вчителя) застосовувати прийоми страхування та його нездатність навчити своїх вихованців прийомам самострахування.

Успішність навчально-тренувального процесу та збереження здоров'я учнів залежить від готовності вихованця до занять та професійно-педагогічної майстерності учителя (тренера) виконувати поставлені завдання при повній безпеці для спортсмена. Під час профілактики спортивного травматизму необхідно активно брати участь не тільки лікарям, а й кожному викладачу, тренеру, а для цього необхідно добре знати особливості, основні причини й умови, що сприяють виникненню різних травм.

Література:

1. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій / О. В. Гогін // Харк. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика на уроці фізкультури в середній школі [Текст] / О. В. Гогін, Т. І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – №7. – С. 19–30.
3. Куртев С. Г. Первая помощь при спортивных травмах с основами антисептики и десмургии / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев. – Омск: СибГУФК, 2003. – С. 68.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М: Советский спорт, 2003. – 480 с.
5. Фролова А. В. Предупреждение спортивного травматизма на занятиях и соревнованиях по легкой атлетике / А. В. Фролова // Царскосельское чтение. – № XVIII. – Т.2. – 2014. – С. 234–245.

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Лахман Юлія

Національний університет фізичного виховання та спорту України (м. Київ)

Актуальність. Прогрес – невід’ємна частина спортивної діяльності. Художня гімнастика на різних етапах свого розвитку пред’являла все більш нові стандарти, правила і вимоги до тренувального та змагального процесів. Зростання результативності та досягнень спортсменок, пошук талановитих і фізично підготовлених дітей, вимагає від науки розробки нових технологій, які будуть цей процес прискорювати і вдосконалювати. Це зумовило необхідність розвитку системи суддівства і підходу до тренувань в області художньої гімнастики. У даній роботі описуються інновації в

спортивній діяльності та технології, що застосовуються тренерами в процесі підготовки спортсменів.

Мета – розкрити 4 основних вектора впровадження інноваційних технологій у художню гімнастику.

Методи: педагогічне спостереження, аналіз і обробка науково-методичної літератури, відео-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення: на даний період часу вже розроблено електронний реєстр і реалізується процес впровадження даної системи в Україні. А також, процес роботизації суддівства вже запущений у спортивній гімнастиці. Що стосується художньої гімнастики, то йдуть обговорення з розробки даної системи і впровадження її в FIG. Всі інноваційні технології, які описані в даній роботі роблять тренувальний і змагальний процес більш грамотним, науково обґрунтованим, систематизованим і полегшеним.

Інноваційні технології ми можемо поділити на 4 вектора:

- управління видом спорту, створення електронного реєстру, збереження спортивної історії та результативності спортсменів;
- моніторинг здоров'я спортсмена, відстеження стану серцево-судинної системи, за допомогою гаджетів, а також контроль ваги.
- тренувальний процес, відео-моніторинг.
- організація змагальної діяльності, роботизація суддів.

На даному етапі розвитку художньої гімнастики в Україні здійснюється впровадження електронного реєстру. Електронний реєстр міститиме систему ліцензування спортсменок, яка підтверджує, що вони є членами федерації гімнастики України та у них є офіційне право виступати на змаганнях. Так само, фіксуються всі їх результати і бали на змаганнях, що дозволить, автоматизовано відстежити готовність до виконання спортивного розряду.

У даному реєстрі ведеться облік стану здоров'я самого спортсмена і наявність медичного допуску до тренувального та змагального процесу, що значно знизить ризик травматизму в художній гімнастиці. Рівень розвитку морфо-функціональних основ, що забезпечують прояв потрібної готовності і виконання певної рухової діяльності, є тією віковою межею, яка дозволяє починати заняття конкретним видом спорту. Рухова система, яка відповідає біологічному віку і харчуванню спортсмена, є важливими чинниками для нормального фізичного розвитку дитини.

Біоритми, розвиток антропометричних характеристик, готовність спортсмена до тренувань, відсоток жирових тканин, рухливість у суглобах і амплітуду рухів можна визначити за допомогою спеціальних апаратів, які з високою точністю зможуть оцінити всі вище перераховані дані.

Використання фітнес браслетів так само може визначити ритм серця при роботі і у стані спокою, кількість витрачених ккал і пульс спортсмена. На підставі цих даних здійснюється оптимальне побудова фізичного розвитку в певному сенситивному періоді формування організму дитини.

У художній гімнастиці важлива точність і досконалість рухів, тому у тренуваннях часто використовується відео-моніторинг, який допомагає гімнастці визначити і запобігти помилці при виконанні певного елемента. Так само відео-моніторинг допомагає зафіксувати зростання гімнастки за певний термін.

Що стосується змагальної діяльності, то на даний момент, запис і оцінювання діяльності гімнасток здійснюють судді. Для спортивної гімнастики технології FUJITSU розробили 3-D моделі виконання елементів, які комп'ютери зможуть фіксувати на змагання і таким чином оцінювати спортсменів. Суддям залишиться оцінювати тільки артистизм (бригада E1 і E2) і технічні збавки (бригади E3, E4, E5, E6). У художній гімнастиці дану систему ще не ввели, але у перспективі будуть впроваджуватися роботизація суддів. Суддями на лінії (L1, L2) і хронометристами будуть комп'ютери і датчики руху, які будуть відстежувати рухи за майданчиком, зайвий час музичного супроводу і виконання композиції гімнасткою.

Висновки. Саме такого роду розвиток і перспективи впровадження технологій у наш вид спорту складають інноваційний підхід у підготовці юних спортсменок у художній гімнастиці. Наявність такої варіативності сучасних технологій дозволить створити всебічну базу загально-фізичну підготовленість і полегшить для тренерів тренувальний процес.

Література:

1. Рябченко О. В. Інноваційні технології у навчанні руховим діям у підготовці юних спортсменів у художній гімнастиці. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 5. С. 209–212.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=qm4mjoO6Z1U>

3. Семенченко П. І, Радіонова Д. Ф. Використання технології інтернет-речей у спорті та фізичній культурі. Розумні гаджети для спорту. Постулат. 2017. № 5-1 (19). С. 63.
4. Фісунов С. В. Інноваційні технології в спорті. У збірнику: інновації у науці та освіті матеріали міжнародної (заочної) науково-практичної конференції. Наукове (неперіодичне) електронне видання. 2016. С. 204–207.
5. Литвиненко Ю. В. Сучасні оптико-електронні системи реєстрації та аналізу рухових дій спортсмена. Методичні рекомендації МОНМСУ, НУФВСУ. Київ. 2012. С. 52.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Ломан Сергій, Лисенко Олександр

Полтавський національний Педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалося тривожна ситуація: ще більше погіршується здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді, яке ще зі шкільної лави має ті проблеми і в подальшому відображається на здоров'я у студентські роки. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людей.

Мета статті – узагальнити сучасний стан вирішення проблеми щодо здорового способу життя та його подальшого збереження, зміцнення та поширення знань про здоров'я з подальшим перетворенням їх на стійкі переконання й навички практичної діяльності.

Торкаючись питання оздоровчих аспектів діяльності загальноосвітніх шкіл, а в подальшому в вищій освіті, слід відзначити, що зі збільшенням навчального навантаження студентів, зменшення занять з фізичного виховання, що призводить до не достатку рухової активності, зумовлене невідповідністю їхнім віковим психологічними особливостями. Це гальмує фізичний розвиток студентської молоді, негативно впливає на стан їхнього здоров'я, мотивацію студентів.

Тому проблема укріплення та збереження здоров'я студентської молоді у нашій країні стає все більш гострою. Як свідчать дані науково-методичної літератури, близько 90% учнів середніх шкіл ще до вступу