

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

Спадкову обтяженість патологією серцево-судинної системи має майже кожна п'ята дитина (20,8%), що необхідно враховувати при організації рухової та фізкультурної діяльності.

До того ж було відмічено спадкову схильність у дітей до хвороб кісткової системи – 12,5%; сечовиділення – 11,1%; центральної нервової системи – 9,7% та патології крові – 4,2%.

Необхідно зауважити, що в 59,7% випадків ендogenous фактори ризику носять комплексний характер, тобто у одної дитини може бути в наявності відразу декілька спадкових схильностей до різних хвороб.

Отримані результати підтверджують серйозну необхідність вивчення проблеми підвищення ефективності уроків фізичної культури, оскільки для дітей, які не займаються в спортивних секціях, уроки фізичної культури залишаються основним джерелом отримання необхідного обсягу рухової активності.

Література

1. Бабій І. Л. Адаптаційні можливості школярів / І. Л. Бабій, В. І. Величко, Я. І. Венгер //Здоров'я дитини. – 2011. – №. 8. – С. 35
2. Башавець Н. А. Сучасні проблеми здоров'язбереження у фізкультурній освіті / Н. А. Башавець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 78-80
3. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів / С. В. Гозак //Довкілля та здоров'я. – 2012. – №. 3 (62)
4. Гребняк М. П. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення / М. П. Гребняк // Медичні перспективи, 2006. – Т. 11. – №. 4
5. Лебединець Н. В. Гігієнічна оцінка умов, режимів та організації навчально виховного процесу за різних педагогічних технологій як факторів впливу на здоров'я школярів //Довкілля та здоров'я. – 2009. – №. 2 (49)
6. Неділько В. П. Здоров'я дітей шкільного віку та проблемні питання його покращення / В. П. Неділько, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Міжнародний журнал педіатрії, акушерства та гінекології, 2017. – №. 2. – С. 11-17

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ГНУЧКОСТІ У ФІГУРИСТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (10 – 14 РОКІВ)

Іванченко К. С., Ігнатенко С. О.

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Актуальність. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дозволяє порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати це положення певну

кількість часу, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно і природно приймати будь-яку необхідну позу, розтяжності м'язових і сполучних тканин – одна з ознак тенденції до погіршення інтегрального фізичного стану організму людини.

У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою та граничною амплітудою. Недостатня рухливість в суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи і часто призводить до серйозних травм зв'язок і м'язів.

Фігурне катання - один з видів спорту де гнучкість відіграє неабияку роль. Для виконання багатьох елементів, обертань фігуристи повинні мати добру розтяжку та достатньо розвинуту гнучкість, що буде свідчити про високий рівень їх майстерності допоможе виглядати граційно на льоду та досягти високих результатів у цьому виді спорту.

Мета дослідження – експериментально дослідити методи розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись з науково-методичною літературою щодо методики та засобів розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років) .

2. Визначити фонові показники рівня розвитку гнучкості фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

3. Визначити рівень розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

4. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

5. Вікової групи та випробувати їх за допомогою педагогічного експерименту.

6. Виявити ефективність розробленого комплексу вправ для розвитку гнучкості

Об'єкт дослідження – процес розвитку та формування гнучкості у фігуристів підліткового віку.

Предметом дослідження є методика стандартної тренувальної програми розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

Гіпотеза дослідження. На основі стандартної тренувальної програми можна виявити покращення якості гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань дослідження, мети, перевірки гіпотези дослідження використано загально-наукові методи: теоретичний – аналіз наукової і науково-методичної літератури по темі дослідження. Емпіричні: педагогічні спостереження, порівняння, контрольні вправи (тести), педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному: уточнені данні про особливості розвитку гнучкості у фігуристів-підлітків; розроблено та експериментально апробовано комплекси розвитку гнучкості у фігуристів середньої вікової групи в процесі тренувань.

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань педагогічний експеримент проводився мною у першому півріччі 2019 – 2020 навчального року. У експерименті брали участь фігуристи середньої вікової навчально-тренувальної групи СДЮШОР "Крижинка".

Було обрано 2 групи: контрольна та експериментальна, по 15 чоловік у кожній. На початку року, у кінці вересня, було проведено тестування по визначенню початкового рівня розвитку гнучкості.

Перед початком тренування проводилась 15 хвилинна розминка, у фігуристів було по 3 спроби виконання тесту, фіксувалися середні показники.

Далі з експериментальною групою проводилась спеціальна робота по розробленій мною методиці, а контрольна група працювала вже по існуючій стандартній програмі.

Методика включала комплекси вправ, що входили до основної і заключної частини розминки та занять з ОФП та СФП фігуристів. До основної частини занять з ОФП ТА СФП входили динамічні та статичні вправи на розвиток гнучкості, а до заключної частини входили вправи на розтягування та розслаблення м'язів. Розминка включала в себе розминочні та розігрівуючі вправи, направлені на розігрів та підвищення еластичності і працездатності м'язів.

Заняття проводились 5 разів на тиждень по 45 хвилин в залі, розминка перед, а заняття з ОФП ТА СФП після тренувального заняття на льоду. Показники розвитку гнучкості у фігуристів навчально-тренувальної групи були зняті на початку проведення експерименту у вересні, а потім у грудні, як кінцевий результат. Процес відслідкування динаміки розвитку гнучкості проводився на протязі першого півріччя.

Після проведення експерименту нами було відмічено, що фігуристи експериментальної групи значно покращили свої показники.

Результати експериментальних досліджень були оброблені математично та представлені у таблицях роботи. За допомогою тестів у тренувальному процесі ми здійснювали три види педагогічного контролю (Сермеев Б.В., Сергієнко Л.П., Круцевич Т.Ю.):

- попередній здійснювався переважно з діагностичною метою та розробляючи стратегію на послідуєчий період;
- поточний контроль використовувався у повсякденній роботі;
- періодичний контроль, під час якого оцінювався стан в процесі занять;
- проводилась корекція тренувального впливу.

За час експериментального дослідження нами була розроблена і апробована ефективна методика розвитку гнучкості фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).