

**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;

Сєвдалев 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
С916 здоров'я людини : матеріали ІV інтернет-конференції.
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

ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТА ГНУЧКОСТІ У БОРЦІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Форостян О. І., Катармасовський В. Ю.
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті обґрунтовані засоби і методи розвитку координації рухів та гнучкості у борців групи початкової підготовки, які складаються з наступних компонентів: вправи, які потрібно включати у розминку під час кожного заняття та у заключній частині.

Актуальність. Раціональний розвиток фізичних якостей дозволяє дитині засвоїти необхідні у повсякденному житті навички поведінки, рухові дії, служить підставою для успішної реалізації себе під час виконання робочих дій.

Існує декілька видів фізичних якостей людини (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність), але недостатній розвиток хоча б однієї з цих якостей не дозволить проявляти інші в повній мірі. Тобто, щоб виконати будь-яку рухову дію потрібні усі рухові якості разом, бо кожний рух виконується з необхідною силою, швидкістю, амплітудою, а щоб виконувати його потрібний час ми не зможемо обійтися без витривалості. Якість спритності є інтегральною, вона дозволяє регулювати наші рухи за силою, амплітудою та швидкістю.

Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників стану здоров'я. Тому оцінка рівня фізичного розвитку дитини є невід'ємним елементом контролю за станом її здоров'я.

Сьогодні не викликає сумніву, що в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності, гармонійний розвиток організму школяра неможливий без фізичного виховання та спортивної підготовки.

Педагогічне керування процесом розвитку рухливості у суглобах здійснюється за допомогою застосування спеціальних вправ, які, впливаючи на суглоби, збільшують амплітуду рухів у основних суглобах. Тільки при наявності постійних рухів можна розраховувати на успіх по відновлюванню та розвитку рухливості у суглобах [2].

Рухливість у суглобах має велике значення для загального фізичного розвитку, а також при виконанні різноманітних фізичних вправ та трудових дій. Маючи запас рухливості у суглобах, людина набуває можливість виконувати рухи з необхідною швидкістю, силою та точністю. Відсутність необхідного запасу рухливості у суглобах змушує людину застосовувати менш ефективні прийоми виконання рухової дії.

Вправи для розвитку рухливості у суглобах рекомендовано застосовувати шляхом: активного виконання рухів з поступовим збільшенням амплітуди; використання пружинячих рухів, покачувань, махів з великою амплітудою; застосування захватів руками та притягання тулуба до ніг та ніг до тулуба; активної допомоги товариша. При цьому треба доторкуватись наступних правил: не допускати відчуття болю, рухи виконувати повільно, амплітуду

рухів та ступінь вживання сили товариша збільшувати поступово, при виконанні вправ в парах партнери повинні бути приблизно однакових ваги та зросту [3].

Значне місце при розвитку рухливості у суглобах займають вправи на розслаблення, які сприяють покращенню як пасивної, так і активної рухливості у суглобах. Використання вправ на розслаблення у період переважного розвитку рухливості у суглобах значно підвищує ефект тренування.

Складена нами програма розроблена для використання у борців групи початкової підготовки вправи для розвитку рухливості у всіх видах суглобів. Позитивною її особливістю є те, що її використання не потребує складного обладнання. Вправи можуть виконуватись як самостійно, так і за допомогою партнера. Програма містить методичні рекомендації по виконанню всіх вправ з приблизним їх дозуванням та варіантами виконання у залежності від умов у яких виконуються вправи.

Основне положення в методиці розвитку точності рухів - це систематичне й послідовне навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів.

Для розвитку координації рухів кількість вправ, які можуть бути використані з метою розвитку точності рухів, практично безмежно. Вони можуть бути із предметами й без предметів, проводитися повільно й швидко, у вигляді певних комплексів і ігор, впливати від більше простих, освоєних, до більше складного [1].

Затрачаючи приблизно 3-5 хвилин на кожному занятті на виконання вправ, що розвивають точність рухів, уже через кілька місяців регулярних занять у дітей значно покращилися сприйняття й подання про швидкість, ритм, темп, амплітуді рухів і ступеня м'язових зусиль, необхідних для їхнього точного відтворення.

Здатність точно відтворювати, оцінювати, відмірювати й диференціювати параметри рухів розвиваються насамперед при систематичному застосуванні загальних і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Ефективність педагогічного впливу при цьому можна підвищити, якщо використати методичні підходи спрямовані на вдосконалювання цих здатностей. Ці підходи полягають у виконанні завдань, що пред'являють підвищені вимоги до точності виконання рухових дій або окремих рухів. Їх можна представити у двох основних варіантах: аналітичні (виборчі) завдання на точність переважно якого-небудь одного параметра рухів (просторового, тимчасову або силового) і синтетичні - на точність керування руховими діями в цілому. Такий поділ умовно. У реальному тренувальному процесі ці види точності завжди виступають в органічній єдності Завдання першого виду на точність відтворення еталонних параметрів рухів ширше представлені у вправах з відносно стандартною кінематичною структурою. Прикладами їх можуть бути завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів і положень рук, ніг, тулуба при виконанні загальрозвиваючих вправ із предметами й без них, ходьба або біг по розмітках і (або) за заданий час; повторні передачі або кидки в мету, по однієї й тій же траєкторії або на однакову відстань [2].

Важлива роль у здатності диференціювати параметри рухів належить пропріоцептивної чутливості дітей. Вона вдосконалюється при використанні вправ, спеціально спрямованих на підвищення виразності м'язово-рухових сприйняття. Наприклад, при кидках це використання м'ячів різної величини й ваги, з різних відстаней в одну мету, з різних вихідних положень і т.п.

На початковому етапі, коли основна увага приділяється контролю за правильністю виконання завдань, головним шляхом одержання інформації про це є зір, а контролюючу роль виконують учитель або інші учні. У цей же час учневі, що виконує задану вправу, пропонують «запам'ятати» м'язове відчуття, що виникає в нього. Пізніше на цій точності, що формується, м'язового сприйняття ґрунтуються операції самоконтролю.

Пізніше від виконання окремих, точно заданих у просторі й часі, рухів можна переходити до естафет, іграм, змаганням, що вимагають швидкості реакції й спритності, що у свою чергу базується на високій точності рухів. Таким чином, можна зробити висновки:

Дослідження фізичних якостей у юних борців групи початкової підготовки на заняттях з вільної боротьби, сприяє раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток дітей та розвиток їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

На підставі проведених досліджень запропонована експериментальна методика з вдосконалення комплексів підготовчих вправ у борців групи початкової підготовки дозволила поліпшити всі показники з фізичних якостей гнучкості та спритності.

Литература

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский - М.: ФиС, 1998. - 236 с.

Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : [посібник для вчителя] / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис . - К.: Радянська школа, 1990. - 108 с.

Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов ВУЗов / А. М. Максименко. М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2007. - 320 с.

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ БОРЦІВ

Форосян О. І., Щеглова О.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Анотація. У статті обґрунтовані засоби і методи використання фізичних вправ для розвитку рухових якостей у юних борців в процесі занять. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.