

**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

4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. К.: УБС НБУ, 2012. 402 с.

5. Корягін В. М., Блавт О. З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №3 С. 3–7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.

6. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід): монографія. В. В. Приходько, В. О. Салов, С. А. Чернігівська, В. М. Вілянський. Дніпропетровськ: НГУ, 2016. 325 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У АКРОБАТІВ

Марчук С. Й., Чустрак А. П.

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних акробатів пред'являються високі вимоги до гнучкості та координаційних здібностей. Це обумовлює необхідність пошуку нових шляхів, за допомогою яких можна краще і швидше навчити дітей управляти своїми рухами [1-3].

Мета роботи: визначити ефективність комплексу спеціально підібраних вправ для розвитку гнучкості і координації рухів.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес акробатів 7-10 років.

Предмет дослідження: розвиток гнучкості і координації руху з допомогою комплексу спеціальних вправ.

Завдання дослідження: На основі аналізу наукової та методичної літератури, вибрати комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості і координації рухів акробатів та перевірити його ефективність у педагогічному експерименті.

В результаті проведеного експерименту, на базі гімнастичного клубу «Тріумф» в місті Одеса, протягом шести місяців, в якому приймали участь акробати групи початкової підготовки (дівчата 7-10 років), виявлено деякі кореляційні зв'язки між показниками гнучкості та координаційними здібностями. Наприклад, слабкий, недостовірний прямо-пропорційний взаємозв'язок між рухливістю в плечових суглобах (викрут) і здатністю до орієнтування в просторі (баланс) $r = 0,09$, ($P > 0,05$, таблиця 1). Найбільш сильний прямо - пропорційний взаємозв'язок отримано між рухливістю в плечових суглобах (викрут) і узгодженістю рухів (упор присівши – упор лежачи), коефіцієнт кореляції склав $r = 0,3$, але також ($P > 0,05$).

Таблиця 1

Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку гнучкості і координації рухів до експерименту

Тести	Ластівка	Упор присівши – упор лежачи	Баланс
шпагат	0,2	0,2	0,1
міст	0,1	0,2	0,08
викрут	0,2	0,3	0,09

Кореляційний аналіз показав слабкий прямо-пропорційний взаємозв'язок між здатністю до збереження рівноваги (ластівка) і швидко – силовими здібностями (стрибок в довжину з місця) склав $r = 0,07$, але недостовірний. Найбільший прямо пропорційний взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і силовими здібностями (вис на зігнутих руках), коефіцієнт кореляції дорівнює $r = 0,7$, достовірний ($P < 0,05$), та має середню залежність (Таблиця 2).

Таблиця 2

Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку координації рухів і загальної рухової підготовленості до експерименту

Тести	Стрибок в довжину з місця	Біг 20 м	Вис на зігнутих руках
Ластівка	0,07	0,1	0,3
Баланс	0,03	0,4	0,7
Упор присівши – упор лежачи	0,05	0,5	0,6

Таблиця 3

Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку гнучкості та координації рухів наприкінці дослідження

Тести	«Ластівка»	Упор	Баланс
Шпагат	0,09	0,3	0,1
Міст	0,3	0,1	0,4
Викрут	0,3	0,3	0,03

На основі кореляційного аналізу було виявлено слабкий прямо-пропорційний взаємозв'язок між гнучкістю в тазостегнових суглобах (шпагат) і збереженням рівноваги (ластівка). Коефіцієнт кореляції склав $r = 0,09$ але ($P > 0,05$). Найсильніший прямо-пропорційний взаємозв'язок спостерігається між гнучкістю хребетного стовпа (міст) і здатністю до орієнтування в просторі

(баланс). Коефіцієнт кореляції склав $r = 0,4$ і він також виявився недостовірним ($P > 0,05$), (Таблиця 3).

Таблиця 4

Кореляційна таблиця взаємозв'язку загальної рухової підготовленості і координації рухів у кінці дослідження

Тести	Стрибок у довжину	Біг на 20м	Вис на зігнутих руках
Ластівка	0,4	0,05	0,1
Баланс	0,4	0,5	0,2
Упор присівши – упор лежачи	0,3	0,02	0,09

Кореляційний аналіз виявив середній прямо пропорційний взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і швидкістю (біг на 20 м). Коефіцієнт кореляції склав $r = 0,5$, ($P < 0,05$), достовірність становить понад 95,0% з помилкою менш ніж 5%.

Таблиця 5

Динаміка показників розвитку гнучкості і координації рухів за період дослідження

Тести	n	До експер.	Після експер.	Різниця	M	б	m	p
Шпагат (см)	22	18,4	17,7	0,7	18,05	1,75	0,37	<0,05
Міст (см)	22	7,6	5,8	1,8	6,7	0,26	0,05	<0,19
Викрути (см)	22	58,4	56,7	1,7	57,5	1,91	0,41	<0,05
Ластівка (с)	22	3,38	4,09	0,7	3,74	0,75	0,15	<0,03
Упор присівши – упор лежачи (кі-сть разів)	22	5,6	5,8	0,2	5,7	0,74	0,16	<0,40
Баланс (с)	22	4,1	5,1	1,0	4,6	0,98	0,21	<0,02

Висновки:

1. Проведений кореляційний аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що майже немає залежності координаційних здібностей акробаток 7-10 років від розвитку фізичних якостей.

2. Виключення склали: середній взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і силовими здібностями (вис на зігнутих руках), коефіцієнт кореляції $r = 0,7$, ($P < 0,05$) та середній прямо пропорційний взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і швидкістю (біг на 20 м), коефіцієнт кореляції $r = 0,5$, ($P < 0,05$).

3. Після педагогічного експерименту найкращу різницю показників виявлено за тестами гнучкості («шпагат - 0,7см та викрути -1,7см») та за тестами координаційних здібностей («ластівка – 0,7с та баланс» – 1с).

Література:

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов [Текст]. Москва.: просвещение, 1990. 287 с.
2. Борщов С. М. Ефективність розвитку гнучкості юних гімнастів на основі комплексної системи контролю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С.. Харків: ХХІІІ, 2002. № 8. С. 17-22.
3. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст]. Физическая культура в школе, №2, 2001.С. 7-14.

СПІВВІДНОШЕННЯ РОЗДІЛІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ

Тувакбаєва Д. А., Чустрак А. П

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

Актуальність. Однією з актуальних проблем стрибків на батуті, як виду спорту, залишається проблема навчання стрибковим вправам складними за координацією. Міжнародна федерація FIG значно підвищила вимоги до складності змагальних вправ.

Мета роботи – поглиблене вивчення засобів та методів розвитку координаційних здібностей в стрибках на батуті.

Завдання: Визначити основні засоби та методи вдосконалення координаційних здібностей в стрибках на батуті, як співвідношення загальної та спеціальної підготовки.

Об'єкт дослідження – координаційні здібності дітей.

Предмет дослідження – методика розвитку координаційних здібностей спортсменів молодшого шкільного віку у стрибках на батуті.

Методи дослідження:

1. Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури.
2. Основним методом дослідження був педагогічний експеримент, в якому використовували педагогічні спостереження та тестування фізичних якостей: силової витривалості, гнучкості, швидкості. Координаційні здібності визначали за тестуванням статичної і динамічної рівноваги після вестибулярних подразнень та оволодінням класифікаційними комбінаціями стрибків на батуті протягом річного циклу тренувань.

3. Методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження проводилося під час тренувань спортсменів в КДЮСШ №1 міста Одеси, «Jumping school» (28 спортсменів: 20 дівчат та 8 хлопців, молодшого шкільного віку).

М. Я. Набатнікова (1982) пропонує наступне співвідношення засобів ЗФП і СФП в річному макро циклі для складно-координаційних видів спорту. «Для