

**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

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

етапу початкової спортивної спеціалізації: ЗФП - 30-40%; СФП – 70-60%, для етапу поглибленого тренування: ЗФП - 30-20%; СФП - 70-80%». Рекомендоване співвідношення засобів ЗФП і СФП, можна використовувати в межах указаних відсотків[1, 2]. У стрибках на батуті, необхідно здійснювати підбір засобів спеціальної фізичної підготовки з урахуванням віку, статі, підготовленості та етапу річного макроциклу підготовки.

Таблиця 1

**Співвідношення розділів спортивної підготовки батутистів
загально-підготовчого етапу**

№	Зміст занять	Дні (хв.)						
		2	4	7	9	11	...	%
1	Теоретична підготовка: інструктаж з техніки безпеки, правил тренування фізичними вправами, поведінки в спортивному залі.	15	15	15	15	15	...	17
2	Спеціальна фізична підготовка (вивчення елементів акробатики:шпагати, перекати, перекиди, стійки, мости), «качі». стовпчики	20	20	20	20	20	...	22
3	Спортивно-технічна підготовка вивчення розрядних елементів та вимог міжнародної федерації FIG	15	15	15	15	15	...	17
4	Загальна фізична підготовка: біг, стрибки через скакалку, вправи для розвитку м'язів живота та спини (10-15 р), із положення лежачи в сід (10 р), згин. та розгин. рук в упорі лежачи (10 р), присіди, випади, напrijжки. Перепряжки, виприжки (по 10 р.)	25	25	25	25	25	...	28
5	Складання контрольних норативів	15	15	15	15	15	...	16
6	Загальна кількість	90	90	90	90	90	...	100

Аналіз численних програм для ДЮСШ, СДЮШОР зі спортивної акробатики та стрибків на батуті виявив, що при плануванні навчальної програми засобів ЗФП і СФП не завжди враховуються ці особливості, також відсутній диференційований підхід до планування тренувальних навантажень. У зв'язку з проведеним аналізом, основним завданням було вдосконалити та доповнити зміст методів та засобів стрибків на батуті, що стосуються планування співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення. І півріччя: а) підготовчий: загально підготовчий і спеціально-підготовчий; 2) змагальний період. II півріччя: а) підготовчий: загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий; 2) змагальний період; 3) перехідний. Співвідношення ЗФП і СФП протягом річного циклу підготовки на етапах багаторічного вдосконалення (в нашому випадку) на прикладі стрибків на батуті: I півріччя: а) підготовчий: загально підготовчий і спеціально-підготовчий: ЗФП 50-45% СФП 50-55%; 2) змагальний період: ЗФП 25-45% СФП 75-55%; II півріччя: а) підготовчий: загальнопідготовчий і спеціально - підготовчий ЗФП 40-45%; СФП 60-55%; 2) змагальний період: ЗФП 25-45%; СФП 75-55% 3) перехідний: ЗФП 50% СФП 50%.

Аналіз навчальних планів місячних мезоциклів батутистів молодшого шкільного віку загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовки показав деякі відмінності від загальних рекомендацій. Відомо, що крім загальної та спеціальної фізичної підготовки, обов'язково слід приділяти увагу теоретичній та психологічній підготовці. На що не завжди тренери приділяють особливу увагу (Таблиці 1, 2). Наприклад, у вересневому мезоциклі (Таблиця 1) на теоретичну підготовку виділено 17% на загальну фізичну підготовку -28%. До неї можна додати складання контрольних нормативів – 16%, тоді в сумі – 44%. На спеціальну фізичну підготовку було виділено – 22%, та коли додати близьку за змістом спортивно-технічну підготовку – 17%, в сумі – 39%. Таке співвідношення розділів підготовки на початковому підготовчому періоді, на нашу думку оправдане. Спеціально-підготовчий етап, в нашому випадку більше був зорієнтований на спеціальну підготовку (Таблиця 2). В сумі спеціальна фізична та спортивно-технічна складала в основному – 72%. Хоча до спортивно-технічної підготовки підходили диференційовано (періодично на неї було відведено тільки 20%). Це коли діти втомлювались. Щоб не спотворювати техніку виконання вправ. А на загальну фізичну підготовку відводилось всього 28%. На цьому етапі неможна додавати до неї складання контрольних нормативів бо до них входили і спеціальні вимоги FIG.

Таблиця 2

Співвідношення розділів спортивної підготовки батутистів молодшого шкільного віку спеціально-підготовчого етапу

№	Зміст занять	Дні (хв.)						%
		2	4	7	9	11	...	
1	Спеціальна фізична підготовка: акробатичні вправи (перекати, перекиди, перевороти, вправи для розвитку гнучкості, шпагати, міст, стрибкові вправи, «качі», «стовпчики»	15	15	15	15	15	...	17
2	Спортивно-технічна підготовка: вивчення елементів та комбінацій III та II юн. розрядів	20	50	20	50	20	...	22-55
3	Загальна фізична підготовка: бігові вправи, стрибкові вправи зі скакалкою, настрибування, вистрибування перестрибування вправи для розвитку м'язів живота, випади, присіди по 10 р; (із лежачи на спині в сід -10 р х 2), згинання та розгинання рук в упорі лежачи -5-10 р.х 2,	25	25	25	25	25	...	28
4	Складання контрольних нормативів	30		30		30	...	33-0
5	Загальна кількість (хв.)	90	90	90	90	90	...	100

Підвищення кваліфікації батутистів, учасників педагогічного експерименту, визначали на кваліфікаційних змаганнях до та після педагогічного експерименту. Приймали участь у змаганнях 28 спортсменів – батутистів другого та першого спортивного розряду (20 дівчат, віком від 8 до

12 років та 8 хлопців від 8 до 10 років до експерименту 17.09.2019 року. Всі учасники експерименту успішно підвищили свою спортивну кваліфікацію на змаганнях 26.06.20 року: 14 спортсменів II спортивного розряду стали першорозрядниками та 14 спортсменів I спортивного розряду виконали нормативи кандидатів у майстри спорту (Таблиця 3).

Таблиця 3

Підвищення кваліфікації батутистів за період педагогічного експерименту

Учасники	n	Вік (років)	Кваліфікація до експерименту	Дата змагань до експерим.	Дата змагань після експерим.	Кваліфікація після експерименту
Дівчата	7	8 - 9	II сп. розряд	17.09.2019	29.06.2020	I сп. розряд
	13	9-12	I сп. розряд			КМС
Хлопці	7	8	II сп. розряд			I сп. розряд
	1	10	I сп. розряд			КМС

На жаль, педагогічний експеримент було перервано пандемією (Covid 19). З середини березня спортсмени підтримували більше загальну фізичну підготовку. Спеціальну фізичну підготовку провели тільки в червні перед змаганнями. Але спортсмени показали хороші результати (Таблиця 3).

Висновки:

1. Запропоновані співвідношення загально-підготовчого етапу підготовки батутистів: теоретична підготовка – 17%, загально-фізична підготовка 44% та спеціальна підготовка – 39% і спеціально-підготовчого етапу ЗФП : СФП - 28 : 72%, відповідно, позитивно вплинули на спортивну підготовку батутистів молодшого шкільного віку.

2. Всі батутисти підвищили свою спортивну кваліфікацію. 14 спортсменів II спортивного розряду стали першорозрядниками та 14 спортсменів першого розряду стали кандидатами в майстри спорту.

Література

1. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -2005. - №11.

2. Набатникова М. Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1984. - № 10. - С. 27-28.