

**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 V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

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 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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

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

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

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, 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 :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 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», 2021

всебічного обмірковування цілей, яких тренер сподівається на ньому досягти, він досягне більшого, ніж на погано організованому тренуванні великої тривалості.

Література:

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: «Освіта України», 2010. – 388 с.
3. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: ФиС, 1984. – 144 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Сергієчко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Л. П. Сергієчко. – К.: Олімп. Літер., 2000. – 438 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ В КОМБАТ САМОЗАХИСТ ІСО АТАКУЮЧОГО І КОНТРАТАКУЮЧОГО СТИЛІВ

Чустрак А. П., Джига Г. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. Незважаючи на велику кількість наукових та методичних досліджень в галузі спортивної підготовки єдиноборців різних стилів, відсутні роботи щодо особливостей функціонального стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО.

Актуальність. Комбат самозахист ІСО є ситуативним видом спорту, в якому є багато розділів змагань, тому в поєдинку особливе значення мають процеси сприймання та обробки інформації, що залежить від оптимального функціонування стану центральної нервової системи спортсмена.

В комбат самозахист ІСО, як у всіх складно координаційних видах спорту, тренувальна підготовка та тактика залежить від ряду факторів, і першочергово, від рівня стану центральної нервової системи спортсменів [1].

Предмет дослідження. Визначення ролі психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО у визначенні атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Теоретична та практична важливість даного дослідження полягає в отриманні інформації про відмінності в психофізіології спортсменів в комбат самозахист ІСО з різними стилями ведення бою, а також у можливості використання психофізіологічних показників спортсменів, як основу при виборі манери атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Наукова новизна полягає в тому, що манера атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку, як правило, вибирається інтуїтивно або виходячи з досвіду, проведених поєдинків і змагань.

В даній роботі робиться спроба науково, на підставі результатів психофізіологічних тестів, обґрунтувати вибір тактичної манери ведення поєдинку.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати науково-методичну літературу за темою дослідження.
2. Вибрати методики дослідження;
3. Провести педагогічний експеримент для визначення ролі психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО у визначенні атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури за темою дослідження,
2. Психофізіологічне тестування,
3. Педагогічне спостереження,
4. Педагогічний експеримент,
5. Метод математично-статистичної обробки даних.

Відмінною особливістю спорту є змагальна діяльність. Тому вся підготовка спортсмена спрямована до виступів в основних змаганнях сезону, до того ж з орієнтацією на перемогу і найгострішу конкуренцію. У зв'язку з цим, одним з основних принципів спортивного тренування є спрямованість до максимальних досягнень. Для цього потрібно раціонально і ефективно побудувати тренувальний процес спортсменів, щоб він був спрямований на досягнення найвищого спортивного результату. Аналіз наукових джерел свідчить, що різноманіття сторін підготовки вимагає оптимального співвідношення засобів з урахуванням значущості видів підготовки [3].

Спортсмену в комбат самозахист ІСО потрібен не лише аналіз поточної ситуації поєдинку і дій суперника, а й передбачення можливих майбутніх змін ситуації в поєдинку – антиципація, а також планування своїх дій упродовж поєдинку – екстраполяція.

Тому чим раніше тренер визначить тактичну манеру атакуючого чи контратакуючого стилю бою, для юного спортсмена в комбат самозахист ІСО тим раніше це сприятиме оптимізації тренувального процесу [2].

Для індивідуалізації навчально-тренувального процесу велике значення має врахування індивідуально-типових особливостей спортсменів та стану центральної нервової системи [4].

Згідно з раніше проведеними дослідженнями Таймазовим В. А. спортсмени з різним стилем змагальної діяльності мають суттєві відмінності за тимчасовими параметрами діяльності, ефективності вирішення тактичних завдань, психофізіологічними особливостями та за характером взаємопов'язаної активності в кори великих півкуль мозку [5].

Було організовано педагогічний експеримент, в якому приймали участь спортсмени виду спорту комбат самозахист ІСО першого року навчання,

початкової базової підготовки. Дослідження проходило на базі відокремленого підрозділу комбат самозахист ІСО в Одеській області, у ньому брали участь 20 осіб, юнаки віком 9-13 років, які мають однаковий рівень фізичної підготовленості та змагальний досвід.

Тестування проводили з використанням ручного секундоміра. Визначали латентний час сенсомоторної реакції, реакція на об'єкт, що рухається. Тренером кожному спортсмену була дана оцінка та визначено оптимальну манеру атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку. Результати дослідження були зафіксовані та проаналізовані.

Висновки:

1. Після аналізу результатів дослідження було встановлено, що серед спортсменів, які приймали участь у педагогічному експерименті 14 спортсменів, що складає 70% - мають атакуючий стиль ведення поєдинку, та 6 спортсменів, що складає 30% - мають контратакуючу манеру ведення поєдинку.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що у спортсменів атакуючої манери ведення поєдинку, вищий рівень показників сенсомоторної реакції та стійкості реагування, ніж у спортсменів контратакуючої манери, а також рівень функціональних можливостей за показниками реакція на об'єкт, що рухається. Відмінності статистично достовірні між собою ($P > 0,05$).

3. Результати педагогічного експерименту показали достовірно зв'язок психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО з визначенням атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Література:

1. Бойченко Н.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков. гос. акад. дизайна. Харьков. 2007.12-15 с.

2. Алексєєв А. Ф., Юхно Ю. О, Серєда В. А, Перєта В. С, Рудєнко М. М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. ФДУ. Київ, 2019. 115 с. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ. 2011. 95 с.

3. Дмитриев Н. А. Методика формирования индивидуальной манеры ведения боя боксеров-юношей (15-16 лет). Физическая культура и спорт: Вестник Бурятского государственного университета / ИФКиС им. М. К. Амосова. Якутск, 2010. Вып. 3. С. 44-48

4. Коробейников Г. В. Психофізіологічні особливості розумової та психомоторної працездатності людини. Фізіол. журн. 2002. N 2. 122-123 с.

5. Таймазов, В. А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2005. Вып. 18. 81-91 с.

ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ

Панасюк І. В.¹, Тарасюк Т. О.²

Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету¹
Університет Ушинського, Україна²

Анотація. У представленій роботі розглянуто механізм прояву гнучкості як фізичної якості. Висвітлено питання необхідності виховання гнучкості у регбістів, а також визначено взаємозв'язок рівня розвитку якості гнучкості з ефективністю і результативністю застосування технічного арсеналу в регбі. Окреслено чинники впливу на ступінь прояву гнучкості, а також зазначено основні методичні прийоми, спрямовані на покращення рухомості в суглобах.

Актуальність. Ступінь розвитку фізичних якостей і зокрема гнучкості є одним з ключових факторів ефективності й результативності ігрових дій у регбі. Відтак, з'ясування механізму прояву цієї фізичної якості, визначення факторів і умов, які безпосередньо впливають на збільшення можливої амплітуди рухів регбіста, пошук і розробка дієвих методів, спрямованих на вдосконалення гнучкості і разом з цим технічної майстерності, є одним з головних напрямів оптимізації підготовки в регбі.

Однією з необхідних фізичних якостей для регбістів є гнучкість. Під гнучкістю розуміють «морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок» [3]. Гнучкість — це здатність виконати рухи з максимальною амплітудою. Період до 14 – 15 років є найбільш сприятливим для розвитку активної гнучкості. У цьому віці вона розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж в старшому шкільному віці. Водночас відомо, що рухливість у променево-зап'ясткових суглобах є одним з факторів, що визначають позитивні якості виконання пасу в регбі. Важлива особливість гнучкості полягає в тому, що ця властивість, на відміну від інших, з віком не розвивається, а регресує, оскільки до 13 – 16 років завершується формування суглобів і значно підвищується міцність зв'язкового апарату. Зв'язки стають менш еластичними. Гранично можлива амплітуда рухів суттєво зменшується насамперед у гомілковостопних суглобах і в суглобах хребтового стовпа. Тому виховання гнучкості дає більший ефект на етапах початкової підготовки та спеціалізації.

Здатність до гнучкості обумовлюється центральною нервовою регуляцією тону м'язів, а також напруженою м'язів антагоністів. Це означає, що прояв активної гнучкості і рухливості суглобів залежить від здатності до довільного розслаблення м'язів, що розтягуються, і до напруження м'язів, що здійснюють рух, тобто від ступеня м'язової координації гравця. Центральна нервова система