

**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

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ В СТРУКТУРІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ РЕГБІСТІВ

Романенко С. С., Жулкевська П. В

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

Анотація. У роботі розглянуто механізм прояву спритності як фізичної якості, окреслено особливості методичних підходів у процесі виховання спритності регбістів. Зазначено, що виховання спритності є вагома складова тренувальної роботи на усіх етапах макроциклу підготовки. З'ясовано що слід підбирати такі вправи, які одночасно впливають і на руховий, і на вестибулярний, і на зоровий аналізатори.

Актуальність. Сьогодні регбі є одним із найбільш популярних видів спорту у світі. Для досягнення високих результатів необхідними є фізична підготовка та розвиток спеціальних фізичних здібностей спортсменів. Тому з урахуванням важливості виховання у регбістів вказаних фізичних компонентів, вивчення специфіки цього виховання і особливостей застосування методичних підходів є актуальним напрямом досліджень.

Спритність – одна з ключових якостей, яка впливає на ефективність та результативність змагальної діяльності у регбі. До спритності регбіста, до стабільності виконання складнокоординованих дій, до широти спектру прояву цієї ключової якості у грі висувають низку певних вимог і відповідних завдань з її розвитку, основними з яких є наступні:

- утворення широкого діапазону елементів рухів і вдосконалення здатності до їх об'єднання в більш складні рухові дії;
- вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки;
- збільшення швидкості рухів;
- виховання психологічних основ сприйняття гри: сміливості і рішучості [2].

Таким чином, при вихованні спритності у регбістів використовують такі основні методологічні підходи:

1. Навчання новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується в базовому фізичному вихованні, а також на перших етапах спортивного удосконалення. Володіючи значним руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше і швидше справляється з несподіваними руховими завданнями.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливої обстановки. Цей методичним підхід також знаходить значне застосування в базовому фізичному вихованні, і зокрема в ігрових видах спорту, як-от регбі.

3. Підвищення просторової, тимчасової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і їх сприйняття [1].

Позитивні емоції і мотивація покращують ступінь прояву спритності, а протилежні (негативні) особистісно-психологічні чинники погіршують її. Варто

зазначити, що результати генетичних досліджень говорять про високий або середній вплив генотипу на здібності пов'язані зі спритністю [4].

При цьому умовами, що сприяють розвитку спритності, зокрема у регбістів, науковці називають наступні:

- дозрівання вищих відділів мозку, особливо третинних ділянок кори великих півкуль;

- поліпшення функцій скелетних м'язів, більш швидке розгортання механічних реакцій під час скорочення і розслаблення м'язових волокон [2].

Слід також враховувати, що на спритність регбіста у грі, яка проявляється в цілісних рухових діях, впливає низка власне фізіологічних процесів:

- частота нервово-м'язової імпульсації;

- швидкість переходу м'язів з фази напруги у фазу розслаблення;

- темп чергування цих фаз;

- ступінь включення в процес руху м'язових волокон, які швидко скорочуються і їхня синхронна робота [4].

Спритність регбістів виховується як неспецифічними вправами (рухливі і спортивні ігри, естафети, стрибки і біг), так і специфічними (вправи з м'ячами). Причому обсяг вправ неспецифічного характеру поступово зменшується, а їхня складність і новизна збільшуються.

Вихованню спритності слід приділяти першочергову увагу, підбирати такі вправи, які одночасно впливають і на руховий, і на вестибулярний, і на зоровий аналізатори. Обов'язкова вимога до кожної вправи — елемент новизни, бо ефективність цих вправ тим вища, чим менше автоматизований руховий навик у спортсмена [5]. Вправи з інших видів спорту, наприклад, таких як боротьба, сприяють вихованню загальної спритності, прищепленню різноманітних рухових навичок і умінь, обов'язкових для регбіста.

Здатність до точного виконання рухів розвивають перш за все за допомогою застосування вправ загальної фізичної підготовки при систематичному підвищенні їх координаційної складності. Тут прикладом можуть бути завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів і положень рук, ніг, тулуба при виконанні загально-розвиваючих вправ без предметів, ходьба або біг на заданий час; вправи на точність оцінки просторових параметрів дальності стрибка з місця або розбігу, дальність метань та ін. [5].

При подальшому вихованні спритності у юних регбістів обсяг вправ неспецифічного характеру поступово зменшується, а їхня складність і новизна збільшуються. Для виховання спритності тут застосовують змагальний, повторний та ігровий методи і дотримуються наступної тактики:

1. Інтенсивність вправи повинна бути максимальною, щоб протистояти «стабілізації» швидкості можна використовувати ряд методичних прийомів (біг в полегшених умовах — з гори; чергування ривків в ускладнених умовах — в гору з ривками, з гори, застосовуючи гальмування тощо).

2. Тривалість виконання ривка залежить від довжини відстані бігу (10 – 20 метрів – стартова швидкість і 30 – 40 метрів – дистанційна швидкість).

3. Загальна тривалість пауз відпочинку залежить від довжини бігової дистанції. У бігу на 15 – 20 м вона повинна складати 45 – 60 с, а в бігу на 30 – 40 м – 70 – 90 с.

4. Характер пауз відпочинку — легка пробіжка, ходьба [3].

З метою розвитку спритності застосовують рухливі ігри, естафети з комплексом різних рухів (біг, стрибки, повороти, кидки і ловля м'ячів), вправи з акробатики (перекиди вперед і назад, перекиди після стрибків, поєднання перекидів з поворотами), стрибкові вправи (стрибки в довжину, висоту, потрійні, п'ятиразові, з розворотом на 90°, 180°, в присіді тощо) бігові вправи (біг «вісімкою», вправо і вліво, приставними кроками тощо).

У спортивних іграх, зокрема в регбі, є ще один специфічний прояв якості спритності у поєднанні з швидкісними якостями — швидкість гальмування, коли у зв'язку зі зміною ситуації необхідно миттєво зупинитися і почати рух в іншому напрямку. Швидкість рухів, зміна параметрів швидкості обумовлюється в першу чергу відповідною діяльністю кори головного мозку і рухливістю нервових процесів, що викликають скорочення, напругу і розслаблення м'язів.

Слід зазначити, що в процесі виховання спритності у регбістів необхідно застосовувати комплексний підхід, який би поєднував різноманітні засоби тренувальної роботи з поступовим ускладненням координаційної складової рухової структури, з жорстким обмеженням ліміту часу і простору на реалізацію рухових дій, з застосуванням протидії умовного суперника. Такий підхід можливо реалізовувати на всіх етапах макроциклу підготовки, поступово підвищуючи складність і варіативність завдань з наближенням або відтворенням моделі реальної змагальної діяльності.

Література:

1. Ашанін В. С., Пасько В. В. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16-18 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 16-22.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений. С-Пб.: Лань, 2004. 160 с.

3. Программа предспортивной подготовки по виду спорта регби. С-Пб., 2019. // [Электронный ресурс] / http://xn--80aaaecg7aldbch8adbcbcesegimkh8o.xn--p1ai/files/images/USR/regbi_pred.pdf.

4. Хайхем Е. С., Хайхем В. Ж. Регби на высоких скоростях. М: Физкультура и Спорт, 1970. 272 с.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 478 с.