

**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

Тут потрібно спиратись на перелік протипоказань і обмежень до занять волейболом. Важливо визначити коло інтересів дитини, познайомитися з умовами його життя, встановити контакт з батьками і з'ясувати їх відношення до занять дітей волейболом. На другому етапі за допомогою тестів і спеціальних спостережень отримують дані, по яким можна обговорювати про задатки і можливості дітей до оволодіння навичками і вміннями гри у волейбол. Це рівень розвитку фізичних якостей, специфічних для волейболу, тактичного мислення, координації рухів, антропометричних даних, стан здоров'я. Найважливіший принцип – комплексне врахування всіх показників [1].

На другому етапі поступово виділяють можливості, анатоמו-фізіологічні особливості, особливості побудови організму і його функціональні можливості, які особливо важливі у волейболі. Основні висновки роблять на 3 етапі. Відомо, що можливості розвиваються тільки в процесі певної діяльності. Тому обговорювати про можливості дітей в повній мірі можна тільки тоді, коли навчати їх спеціальним навичкам і умінням. Основним показником на 3 етапі є те, наскільки швидко діти оволодіють технікою і тактикою гри, як відносяться до занять і т. п. Це самий тривалий етап, він може тривати від 6 місяців до півтора року. В подальшому юних волейболістів диференціюють за можливостями. Якщо раніше виявлялися можливості і схильність до волейболу взагалі, то в подальшому відборі визначається в плані здібність до найбільш ефективного виконання ігрової функції кожного гравця, найбільш ефективного використання індивідуальних особливостей у складі команди [2].

#### **Література:**

1. Губа В. П. Индивидуальная подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 2009. 76 с.
2. Мелихова Т. М. Пути реализации принципов и технологий спортивного отбора и ориентации. Физ. культура: Воспитание. Образование. Тренировка. (ФК:ВОТ), 2007, №2. С. 19-20.
3. Мелихова Т. М. Методологические подходы к реализации технологий спортивного отбора и ориентации. ТиПФК, 2008, №4. С. 71.
4. Сальников В. А. Одарённость и талант как основные условия достижений выдающегося спорт. результата. ФК: ВОТ. 2007, №2. С. 61-66.

### **ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У РЕГБІСТІВ**

Бандура В. А., Храмова К. А.

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

**Анотація.** У роботі розглянуті питання розвитку координації рухів у процесі спортивної підготовки регбістів. Обґрунтовано, що виконання вправ з координації рухів дозволить регбістам підвищити якість управління рухами в просторі, регуляцію пози тіла на опорі при виконанні рухових тестів і стійкості

тіла, координацію рухів кінцівок симетричного і асиметричного характеру, а також підвищити ефективність і результативність змагальної діяльності.

**Актуальність.** Актуальність дослідження визначається тим, що регбі як гра є сьогодні одним із найбільш поширених видів спорту у світі і виховує в людині різнобічно розвинену особистість. Крім розвитку координаційних здібностей, регбі сприяє розвитку не менш важливих якостей, зокрема таких як спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, увага, які комплексно впливають на результативність змагальної. Тому пошук ефективних методик виховання фізичних здібностей і якостей, зокрема координаційних здібностей, у сучасних умовах розвитку регбі залишається одним з центральних питань.

Для розвитку координації рухів у спортсменів-регбістів можна використовувати різні фізичні вправи та навантаження, які пов'язані з подоланням утруднень під час виконання вправ зі складною координацією рухів; а також ті, що вимагають від спортсмена виконання складнокоординаційних дій правильно, швидко, раціонально; також і тих, які є новими та незвичними для спортсмена. Вправи, які задовольняють хоча б одну із цих вказаних вище вимог, називають координаційними вправами.

У процесі спортивної підготовки виробляється спеціалізоване сприйняття, властиве конкретному виду спорту. Для регбіста — це «почуття дистанції» і «почуття м'яча». Отже, просторова, часова і силова точність рухів пов'язані з тонкощами спеціалізованого сприйняття регбіста і їх вдосконаленням.

Для розвитку «почуття дистанції» в регбі можуть бути застосовані завдання з варіюванням ігрових дистанцій при взаємодії спортсмена, передачі м'яча в різних позиціях [5] та ін. «Почуття часу» розвивається шляхом введення тимчасових обмежень тривалості ігрових дій.

Удосконалення техніки передачі м'яча передбачає чітке усвідомлення гравцем зроблених дій і їх свідомий контроль доти, поки бездоганна техніка не стане автоматичною, тобто до формування рухової навички. При цьому кожен методичний прийом застосовується лише до моменту закріплення навичок, потім він втрачає свою ефективність і вимагає заміни [4]. Таким чином, одна з основних вимог до методики розвитку координаційних здібностей — це сталість і різноманітність впливів. Удосконалювати означену рухову якість потрібно на всіх етапах підготовки, використовуючи широкий арсенал засобів, видозмінюючи і урізноманітнюючи їх.

У вихованні координаційних здібностей використовуються такі основні методичні підходи:

1. Навчання нових різноманітних рухів з послідовним зростанням їхньої координаційної складності. Такий підхід здебільшого використовується під час базового фізичного виховання.

2. Набуття здібності перебудовувати рухову діяльність в умовах ситуації, яка раптово змінюється.

3. Підвищення просторової, часової і силової точності складнокоординаційних рухів на основі удосконалення рухового відчуття і сприйняття [3].

4. Подолання недоцільної мускульної напруги [3].

Для розвитку координаційних здібностей в регбі використовуються наступні методи:

- 1) метод стандартної повторної вправи;
- 2) варіативної вправи;
- 3) ігровий метод;
- 4) змагальний метод.

Перший із них використовують при вивченні нових складних рухових дій, так як опанувати такими рухами можна тільки після довготривалої кількості повторювань у порівняно стандартних умовах [3].

Ігровий метод характеризується тим, що виникають рухові завдання і той, хто тренується повинен їх вирішувати самостійно, опираючись на особистий аналіз ситуації, що склалася.

Змагальний метод використовується тоді, коли регбісти досить підготовлені [2].

Основними засобами розвитку координаційних здібностей є різні, більш складні загальні і спеціальні вправи, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. При підборі засобів слід включати елемент новизни, пов'язаний з миттєвим реагуванням на раптові зміни обставин, а також пред'являти підвищені вимоги до точності рухів і збереження рівноваги [3].

Метод варіативної вправи з його багатьма різновидами частіше застосовується в межах підготовчого періоду, зокрема, протягом загально-підготовчого етапу. Його поділяють на два під-методи — з суворою і поблажливою регламентацією.

До першого з них належать наступні види методичних прийомів:

1. Суворо задане видозмінювання поодиноких характеристик або всієї рухової дії (зміна силових параметрів; зміна швидкості за попереднім завданням і раптового сигналу темпу рухів та ін.).

2. Зміна вихідних і кінцевих положень (біг з положення присідаючи; виконання вправ з м'ячем з вихідного положення).

3. Зміна способів виконання дії (біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху тощо).

4. Виконання вперше показаних комплексів вправ або нескладних гімнастичних і акробатичних елементів.

5. Виконання вправ оригінальним (незвичним) способом (підйом не силою, а махом; подолання перешкод нетрадиційним способом).

6. Дзеркальне виконання вправи (зіскок в інший бік, кидання або стрибок іншою ногою або поштовх іншою рукою).

7. Застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибки або біг спиною вперед) [3].

Виконання вправ з складною координацією рухів дозволить регбістам підвищити якість управління рухами в просторі, регуляцію пози тіла на опорі при виконанні рухових тестів і стійкості тіла, координацію рухів кінцівок симетричного і асиметричного характеру [1].

Для оцінки координаційних здібностей використовують тест — човниковий біг 3x10 м, результат оцінюється в секундах. Устаткування:

секундоміри, рівні доріжки довжиною 10 м, обмежені двома рівнобіжними лініями, за кожною лінією — два півкола, радіусом 50 см; два набивні м'ячі, масою 2 кг.

Процедура тестування: по команді вирушати випробовуваний стає в положення високого старту біля стартової лінії з будь-якого боку від набивного м'яча. Потім подаються команди «Увага!» (припиняються всі рухи на старті) і «Марш!». Випробовуваний пробігає 10 м до іншої лінії, оббігає з іншого боку набивний м'яч, що лежить у півколі, повертається назад, знову оббігає набивний м'яч, що лежить в півколі, біжить втретє 10 м і фінішує. Тест закінчений. У човниковому бігу випробовуваний має дві спроби. У протокол вноситься кращий результат. Хронометрист не зараховує спробу, якщо випробовуваний не оббігає, або зрушує з місця м'яч. Доріжка повинна бути не слизькою, у хорошому стані. Бігуни виконують завдання в гумових кедах. Човниковий біг можна проводити в залі. Результат оцінюється за спеціальною шкалою, запропонованою відповідною програмою [5].

У результаті детального розгляду поняття «координаційні здібності» як одного з видів рухової діяльності, нами зроблені раціональні висновки про необхідність планування систематичного впливу на навчально-тренувальний процес спортсменів, ґрунтуючись на передових методиках тестування і системах розвитку координаційних здібностей з урахуванням вікових особливостей спортсменів.

### **Література:**

1. Антонов Е. И., Ватошкин Н. А. Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации для детей 13-15 лет. М.: [б.н.], 2012. 286 с.
2. 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.
3. Жадько Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие для студентов. Гродно: ГрГМУ, 2017. 104 с.
4. Сабіров О. Становлення та розвиток регбі в Україні // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Вип. 7. Луцьк, 2012. С. 19-21.
5. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для интов. физ. культ.: в 2 т. Т. 2. М.: Физкультура и спорт, 1996. 255 с.