

**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

Література:

1. Палічук Ю. І., Курилюк Ю. І. (2016). Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (6- 7 квіт. 2016 р.). Чернівці, 265 –269.

2. Палічук Ю. І., Вілігорський О. М., Горячий В. (2018). Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. Молодий вчений. № 3.3. (55.3). С. 109–112.

3. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

4. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Небож В. Т.¹, Небож І. В.²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»¹

Державний університет «Одеська політехніка»²

Анотація. В роботі проведено аналіз літературних джерел, який показав, що для досягнення високих спортивних результатів у бігу на середні дистанції необхідно розвивати спеціальну витривалість у юних бігунів і її складових – загальної витривалості, швидкісної і силової підготовки. Більшість проаналізованих робіт вказує на те, що досягнення високого рівня швидкісно-силової підготовленості є одним із пріоритетних завдань фізичної підготовки бігуна.

Ключові слова: легка атлетика, юні спортсмени, фізичні якості, фізична підготовка

Сучасний стан світового рівня і розвитку бігу на середні дистанції характеризується підвищенням рівнем спортивних результатів, більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх бігунів, вдосконаленням всіх форм і методики їхньої багаторічної підготовки. У той же час, в останні десятиліття зберігається хронічне відставання українських бігунів від світової еліти, що пов'язано з недостатньо ефективною методикою підготовки спортивних резервів, зокрема, зі змістом і методами тренування на початкових етапах становлення спортивного резерву, комплексного формування значущих фізичних якостей.

Звертає на себе увагу той факт, що багато провідних фахівців як минулих років [3], так і сучасності [5], справедливо вказували на велике значення для

майбутньої спортивної майстерності бігунів на середні дистанції розвитку високого рівня швидкісних здібностей, тобто швидкісно-силових фізичних якостей, вважаючи, що саме така спрямованість тренувального процесу може забезпечити успіх у цьому виді легкої атлетики.

Однак, в практиці легкої атлетики характер і величина швидкісно-силових навантажень в тренуванні юних бігунів на середні дистанції, особливо на початкових етапах підготовки спортсменів, до тепер розглядається неоднозначно і суперечливо, що, на нашу думку, вимагає свого наукового уточнення.

Аналіз літературних джерел і передової практики показує, що для досягнення високих результатів в бігу на середні дистанції необхідний високий рівень розвитку спеціальної витривалості та її складових: загальної витривалості, швидкісної і силової підготовки. Досягнення високого рівня швидкісно-силової підготовленості треба вважати одним із важливих завдань фізичної підготовки бігуна.

Багато авторів вказують на доцільність переважного виховання рухових якостей, розвиток яких обумовлений віковими і фізіологічними особливостями юних спортсменів [1,2]. Вважається: якщо своєчасно у дитини не відбувається повноцінного формування основних фізичних якостей і навичок, то найплідніші періоди для розвитку її рухового потенціалу можуть бути безповоротно втрачені [5].

Виховання швидкісно-силових якостей у дитячому та підлітковому віці тісно пов'язане з рівнем загальної фізичної підготовленості дитини. Існування об'єктивного взаємозв'язку між цими показниками відзначається в дослідженнях [2, 4].

Інтерес до розвитку швидкісно-силових якостей не випадковий, бо заняття більшістю видів спорту передбачає швидкісно-силову підготовку.

Фахівці виділяють із засобів, спрямованих на розвиток витривалості в юних бігунів, пробігання коротких відрізків; рекомендують тривалий біг у поєднанні з тренуванням на швидкість, силу, швидкісно-силовою підготовкою, та одночасно застерігають від зловживання великими обсягами тренувальної роботи тієї чи тієї спрямованості [4,5].

Молодим бігунам радять звертати особливу увагу на швидкісно-силову підготовку і досягнення високої швидкості бігу. У зв'язку з цим рекомендують в 15-16 років поліпшити результати в бігу на 400 м до 50,0-51,5 с., а до 16-18 років довести їх до 48,5-49,5 с. Ці рекомендації послужили підставою до виключення дистанцій 800 та 1500 м з програми юнацьких змагань і безумовно змінили систему підготовки юних бігунів.

Відомо, що в розвитку швидкісно-силових якостей в дитячому віці можуть мати місце періоди низьких і високих темпів розвитку, обумовлені гетерохронністю дозрівання різних систем організму. Поруч науковцями виявлені несприятливі періоди, які характеризуються низькими темпами розвитку рухових якостей [2].

Виховання швидкісно-силових якостей вимагає адекватних засобів і методів тренування, в зв'язку з цим викликає зацікавленість пропозиція щодо

чіткого розподілу за періодами тренування засобів і методів виховання швидкісне-силових якостей, бо вже давно помічено, що зростання цих якостей відбувається найкращим чином при використанні нових або мало застосовуваних раніше засобів. Тому, плануючи багаторічну підготовку спортсмена, має сенс встановити вікові періоди застосовування засобів.

Як показали результати ряду досліджень, рівень розвитку абсолютної сили м'язів для бігунів на середні дистанції не відіграє суттєвої ролі в досягненні спортивних результатів [2]. Більш значима, ніж абсолютна, вибухова і швидкісна сила, і особливо динамічна силова витривалість, які обумовлюють рівень розвитку спеціальної витривалості бігунів.

Численними дослідженнями доведено, що на початковому етапі занять спортом найбільший ефект дає різнобічні тренування, тому в тренувальних заняттях необхідно розвивати фізичні якості шляхом застосування різноманітних засобів і методів фізичного виховання. Уже на цьому етапі підготовки бігунів на середні дистанції значну увагу необхідно приділяти розвитку швидкісне-силових якостей [2]. Їх прояв в основному залежить від здатності реалізувати ці якості в конкретній руховій навичці та від здатності до максимального прояву розвитку м'язової сили в невеликий відрізок часу.

Розроблено основні засоби і методи швидкісне-силової підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації, це:

- вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів і швидкості їх скорочення: бігова підготовка, яка націлена на розвиток швидкісних якостей спортсменів, поліпшення техніки бігу та підвищення його швидкості;

- вправи швидкісне-силового характеру (стрибкова підготовка).

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі бігових засобів більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізована.

Швидкісне-силова підготовка юного бігуна повинна сприяти розвитку швидкості рухів і сили м'язів. Виділяють три основних напрями в швидкісне-силовій підготовці бігунів на середні дистанції:

1) швидкісний напрям, де вирішують завдання підвищення швидкості бігу;

2) швидкісне-силовий напрям, де вирішують завдання збільшення сили м'язів і швидкості рухів;

3) силовий напрям – вирішують завдання зміцнення і розвитку сили всіх м'язових груп рухового апарату бігуна.

Основні методи виконання вправ: метод повторного виконання швидкісне-силової вправи (метод динамічних зусиль); метод повторного виконання статичної силової вправи; метод повторного виконання силової вправи з обтяженням малої і середньої ваги; коловий метод; широке застосування ігрового методу.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що дотепер не склалося чіткого уявлення про найбільш ефективний розподіл силових навантажень, їх місця в періодах річного циклу підготовки. Не визначені їх оптимальні обсяги в

мезоциклах. У більшості робіт розглядаються лише загальні питання швидкісно-силової підготовки спортсменів.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания том 1. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олимпийская литература, 2003. 424 с.

2. Ліщук В., Матвійчук В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2008. Т. 1. С 125-131.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. Москва.1997. 304 с.

4. Трояновська М. М., Ващенко М. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2017. №. 147 (2). С. 263-266.

5. Турлюк В. Тренувальні методи й вправи в структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2015. №. 3 (31). С. 266-268.

ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ЧЕРЛІДЕНГУ

Долгієр Є. В., Чабан В. С., Воробйова С. В.

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

Анотація: У роботі вивчено ефективність розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, засобами оздоровчого черліденгу. Розглянуті результати впливу запропонованої програми занять оздоровчим черліденгом на організм молодших школярів.

Сьогодні, набуває широкої розповсюдженості такий вид спорту як черліденг, що обумовлено високою популярністю видів рухової активності, де є елементи поєднання акробатики, гімнастики, аеробіки різноманітних танцювальних напрямків. Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості, тому зацікавленість у систематичних заняттях фізичними вправами, яка формується завдяки такої сучасної форми здоров'єзберігаючої діяльності як черліденг, має велике значення для виховання якостей необхідних у подальшому житті.

Серед переваг, для дівчаток, які займаються цим складно-координаційним видом оздоровчого тренування, є розвиток таких фізичних якостей, які сприяють формуванню правильної постави, гнучкості і пластичності, завдяки використанню у тренувальному процесі вправ, що пред'являють підвищені