

**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

особливими освітніми потребами будуть краще підготовлені до умов реального життя, інклюзивне середовище підвищить самооцінку та сприятиме розвитку самостійності у дітей з особливими освітніми потребами. У суспільстві зростає усвідомлення того, що навколишнє середовище грає важливу, частіше визначальну роль у формуванні у дітей та дорослих різного роду порушень, що перешкоджають нормальному навчанню в установах освіти.

**Висновки.** Підводячи підсумок, хотілося б підкреслити актуальність інклюзивної освіти та недостатню готовність і зацікавленість в організації інклюзивної освіти саме як вищих, так і загальноосвітніх закладів, відсутність системи професійної підготовки і підтримки педагогічних кадрів, що беруть участь в інклюзії.

### **Література:**

1. Даниленко Л. І. Інноваційний менеджмент в освіті: навчально-методичний комплекс з дисципліни. К. : Міленіум, 2003. 24 с.
2. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально-методичний посібник I Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н.З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даниленко Л. І., К.: 2007. 128 с.
3. Колупаєва А. А. Досвід реалізації інклюзивної освіти в країнах Європи Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. -К.: Педагогічна думка, 2007 р. 458 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСЕРІВ ЮНАКІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ МЕТОДІВ ТЕСТУВАННЯ У ПЛАНУВАННІ ЗАНЯТЬ**

Коденчук О. О., Ігнатенко С. О.

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

**Актуальність дослідження.** В останній час можна спостерігати таке явище, як нестача рухових дій у повсякденному житті дитини. Проводячи аналіз літератури, таких вчених, як Бернштейн Н.А., Зациорский В.М., Абаджян В. А., Санников В. А. та ін. робимо спостереження, що дослідники враховували середні показники дітей того часу, коли хлопчики та дівчата дуже багато грались, бігали на дворі та набагато раніше долучалися до більш дорослих рухових справ. Це створювало умови для активного розвитку спритності. Розглядаючи це явище необхідно відзначити, що орієнтування у просторі, що саме характеризує цю якість, необхідно не лише для досягнення більш високих успіхів, а також дозволяє дітям бути більш впевненими в житті. Діти з розвинутою спритністю більше рухаються, а значить всі системи організму (серцева, дихальна та ін.) розвиваються одночасно та своєчасно. Також слід визначити, що зростаючи в руховому середовищі надалі у майбутньому вже молоді люди с розвинутою спритністю зможуть опанувати більше кількість професій та бути корисними для суспільства. Більшість вчених схилиються до

того, що саме молодший шкільний вік розташовує до початку активних дій для розвитку спритності. Починаючи від навчання простим рухам та поступово ускладнюючи їх. Прийнята на сьогодні система освіти в Україні розглядає фізичне виховання, як різнобічний розвиток школярів. В програмах присутні заняття з напрямками футболу, баскетболу, волейболу, легкої атлетиці та гімнастики. Саме це дозволяє дітям розвивати спритність безпосередньо у шкільному закладі. Але коли ми розглядаємо підготовку спортсменів, то в такому разі і визначаємо мету, яка зможе скорегувати план підготовки у визначеному напрямку.

В спритності спортсмен проявляє здатність до оцінювання та виконня рухів з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик. Під час двобою перед боксером виникає безліч ситуацій, в яких йому потрібно миттєво реагувати, застосовуючи свої навички, постійно змінюючи напрямки своїх дій і в цьому йому допомагає саме спритність.

**Мета роботи** передбачає визначення методів вимірювання спритності та системи її вдосконалення.

**Методи дослідження:** для розв'язування поставлених завдань використано такі методи наукового дослідження як теоретичний аналіз наукових літературних джерел, узагальнення, порівняння, абстрагування, конкретизація, моделювання, спостереження, бесіда.

**Задачі** яке ставить дослідження полягають у таких напрямках як:

1) Виявлення типових рухових дій спортсмена та співвідношення до базових технічних завдань з метою корегування програми загальної фізичної підготовки;

2) Розробка класифікації завдань за складністю і точністю їх виконання спортсменами юнаками та вплив на техніко-тактичну підготовку;

3) Вибір типів тестування для спритності боксерів та аналіз впливу спортивні досягнення.

**Об'єкт дослідження** – ускладненні завдання для розвитку спритності та вправи залучені з других видів спорту.

**Предмет дослідження** – тести та експертне спостереження за допомогою яких визначатиме ефективність прийнятих змін у плані тренувань.

Базою досліджень виступила група спортсменів яка проходила мезоцикл з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Тестування спортсменів проходило двічі – на початку мезоцикла та через 90 днів по закінченню.

Зазначимо, що метою загальної фізичної підготовки - є створення у боксерів всебічної рухової готовності до вивчення складних рухів, виникаючими з специфічної техніки спорту та стає фундаментом спеціальної підготовки. Як засоби розвитку фізичної підготовленості, для більш ретельного розвитку рухових якостей, рекомендується використовувати фізичні вправи загальної дії, вправи з інших видів спорту, таких, що є схожими за руховими діями. Якщо ми говоримо про підготовку переміщень боксерів під час двобою, то звертаємо увагу на такі види спорту, як теніс, бадмінтон, баскетбол тощо. Така різноманітність вправ направлена на розширення у боксерів-початківців

рухових можливостей. На цьому етапі головним засобом повинна бути широка різноманітність вправ та рідке їх повторення. При цьому потрібно враховувати закономірності перенесення і взаємодії різних якостей і навиків. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Наприклад, із збільшенням сили у тих, що займаються, збільшується швидкість, поліпшується координація рухів, точність ударів. Позитивне перенесення забезпечують близькі по структурі основним технічним прийомам навиків, які співпадають з режимом м'язової роботи. Загальна фізична підготовка, як метод формування та вдосконалення рухових якостей, досягає своїх цілей тільки тоді, якщо в тренувальному процесі, дотримуватися постійності і безперервності. Спритність боксера виявляється в здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в умовах двобою. По справжньому спритний боксер може стрімко реагувати на виникаючі ситуації в ринзі. В залежності від дій суперника стрімко приймати рішення та за допомогою тактико-технічних дій досягати своєї мети в обороні чи атаці. Він завжди буде виглядати цілком, збалансованим та цільоспрямованим.

Враховуючи попередній аналіз що до природи, виявлення та подальшого розвитку спритності можемо спроектувати наступну схему, яка буде включати в собі:

- 1) вимірювання цієї якості у спортсмена;
- 2) виявлення структури спритності у кожного боксера;
- 3) підбір вправ (рухових завдань), що впливають на провідні форми прояву даної якості, з урахуванням тактико-технічної особливості боксу;
- 4) оцінювання ефективності використовуваних тренувальних засобів відносно до темпів приросту показників спритності;
- 5) відбір засобів, які найбільш сприяли розвитку цієї якості.

Експеримент показав, що спортсмени з більш високими показниками легше засвоюють тактико-технічні завдання. Вони легше та соріше приймають рішення у двобою, краще раелізують свої переваги над суперником. На цій підставі розроблений зміст типових мезоциклів з урахуванням вправ на розвиток спритності. Вони спрямовані на підвищення координаційних якостей з урахуванням цільових настанов підготовки до змагань. Ці рекомендації можуть скласти змістовне підґрунтя програми підготовки боксерів у різних мезоциклах на етапу безпосередньої підготовки до змагань у боксі. Були проведені тести, які показали, що боксери новачки значно поступаються тим дітям, які займають два роки та більше. Їх показники відрізняються майже в два рази, наприклад точність влучання тенісного м'яча на відстані 5 м із десяти кидків у новачків в середньому склала 2 влучення, тоді як у кваліфікованих спортсменів цей показник дорівнював 8.

На тренуванні з використанням метода кола було виявлено, що боксери кваліфікації за той самий час виконують більше разів вправу, тоді як новачки іноді ледве справляються. Також були залучені тренери-експерти для виявлення прояву спритності у СРВ (спеціально-розвиваючих вправах) та тактико-технічної підготовки. Оцінювання йшло лише кваліфікованих спортсменів і були отримані оцінки розвитку їх спритності у прояву специфіки

спорту. Так, при найбільшій відмітці у 1(одиницю) в середньому тактичне мислення вийшло 0,93, а координаційні здібності 0,82. Це показує, що в такому віці таке відставання може свідчити про природну здатність до протистояння у двобої, але інший досвід показує, що згодом цей розрив скорочується.

За період проходження мезоциклу, методом спостереження, було виявлено, що спортсмени почали виконувати більш складні рухові завдання та під час моделювання двобою застосовувати складнішу техніку та використовувати більш різноманітну тактику. Це приводить нас до того, що застосовуючи більш ретельний підхід до розвитку спритності ми наразі отримуємо більш кваліфікованих спортсменів та досягнемо відмінних результатів.

### **Література:**

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, 1976. 283 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. К. Олимпийская литература, 2003. 423 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олім. література, 2001. 438 с.
4. Шиян Богдан. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 271 с.

## **ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ**

Співак Н.А., Ігнатенко С.О.

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

**Актуальність теми.** Спортивне карате не стоїть на місці. Це один з популярних сучасних видів спортивних єдиноборств, що динамічно розвиваються. У сучасному карате пред'являються підвищені вимоги до рівня фізичного розвитку спортсменів, особливо до їх координаційних здібностей, тому що під час двобою спортсмен, обмежений у часі й просторі, повинен демонструвати високий рівень володіння спеціальними руховими навичками в умовах мінливої обстановки взаємодії із супротивником і психоемоційного стресу. Часті зміни правил змагань, нові тенденції в інтерпретації й оцінюванні рухових дій на турнірах змушують спортсменів постійно пристосовуватися до нових умов, а тренерам шукати способи вдосконалення підготовки спортсменів для збереження спортивної результативності.

Здатність керувати своїм тілом, своїми рухами, дає перевагу в освоєнні нових рухових актів і розвитку інших фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у цілому, і координаційних здібностей зокрема - не швидкий процес, і щоб дитина середнього, старшого шкільного віку могла виявити себе як спортсмен, необхідно починати його підготовку набагато раніше, у молодшому