

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

УДК 370.15+371.302.81+613

C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

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

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

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

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

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

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.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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», 2022

Література:

1. Вайцеховська Е. С. Сльози на льоду / Е.С. Вайцеховська – СПб.: Амфора, 2007. – 334 с.
2. Москвіна Т. Н. Коротка програма в парному катанні / Т.Н. Москвіна – М.: Фізкультура і спорт, 1980. – 112 с.
3. Чайковська Е.А. Фігурне катання /Е.А. Чайковська. – М.: Фізкультура і спорт, 2003.–155 с.

Розвиток силових здібностей у учнів профільних класів під час занять спортивним туризмом

Башавець Н.А., Шипілова Д. В.

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

Анотація. У тезах розглядаються результати експериментального дослідження, яке було спрямовано на розвиток силових здібностей у учнів профільних класів під час занять спортивним туризмом. Запропоновано методика розвитку силових здібностей у учнів профільних класів. Проаналізовано отримані результати.

Актуальність. Незважаючи на те, що в методичній літературі є достатньо даних, про шляхи покращення фізичної підготовленості учнів профільних класів, правильний вибір методичних прийомів та підбір збалансованих комплексів вправ з силової гімнастики, а також адекватний підбір засобів та раціональної організації занять для дітей цього віку, в умовах позаурочних форм занять, на наш погляд, вивчено не повною мірою і вимагає подальшого наукового обґрунтування. Вирішення цієї проблеми дозволить не тільки покращити процес фізичного виховання дітей цього віку, а й забезпечить більше ефективну їхню фізичну підготовку, а саме силову, яка є дозволить більш якісно займатися спортивним туризмом.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено у Європейському ліцеї міста Одеси. У цій школі є всі умови для нашого дослідження (тренажерний зал, сучасний інвентар та снаряди). В ньому взяли участь спеціально відібрані фізично здорові діти, віднесені до основної медичної групи. До першої (експериментальної) групи увійшли 12 юнаків, 10А класу навчання, які займаються спортивним туризмом у певні дні тижня, їм було запропоновано виконувати підібрані спеціальні комплекси силових вправ для розвитку силових здібностей. До другої (контрольної) групи увійшли 12 юнаків того ж віку з паралельного класу (10 Б), які займалися в певний час у

тренажерному залі. Ця група займалася гімнастикою за традиційною методикою.

Дослідження проводилося у три етапи: На першому етапі вивчався стан проблеми дослідження в огляді літературних навчально-методичних джерел та проводилося тестування для визначення рівня силових здібностей.

На другому етапі впровадження методики силових здібностей за допомогою комплексів з розвитку сили.

На третьому етапі проводилося заключне тестування, підбиття підсумків та аналіз отриманих результатів.

На початку педагогічного експерименту було виявлено рівень силових здібностей за допомогою чотирьох тестів: тест «стрибок у довжину з місця», тест «підтягування на перекладині», тест «прес, підйом тулуба за 30 секунд», тест «становя тяга».

Для визначення ефективності нами розроблена методика та комплекси вправ силової спрямованості для ЕГ, було проведено педагогічний експеримент.

Отримані результати узагальнювалися та аналізувалися з використанням t – критерію Стьюдента.

Нами було проведено замір силових здібностей у зазначених школярів до початку педагогічного експерименту (контрольна та експериментальна група). Результати дослідження подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники силових здібностей учнів 10-х класів на початок експерименту (контрольна та експериментальна група)

Тести	M1±m1 (контр)	M2± m2 (експер)	t-критерію Стьюдента	Рівень значущості відмінностей
Підтягування (раз)	8,3±0,1	9±0,1	$t \leq 1,4$	-
Прес, підйом тулуба (за 30 сек)	23,1±0,2	23,6±0,7	$t \leq 0,2$	-
Стрибок у довжину з місця (см).	175,1±0,5	176±0,4	$t \leq 0$	-
Станова тяга (кг).	92,6±0,5	94±0,5	$t \leq 0,1$	-

За результатами фізичних вимірів до початку педагогічного експерименту між двома групами, можна побачити, що різниця у показниках тесту практично не існують, t – критерію Стьюдента – $t \leq 2$.

Після попередніх вимірів силових здібностей учнів контрольної та експериментальної групи для перевірки ефективності розробленої нами

комплексів вправ на силу запропонованих в експериментальній групі продовжили заняття сфокусовані на розвиток сили з використанням нами розроблених комплексів вправ, а в контрольній групі учні продовжують займатися гімнастикою за традиційною методикою.

Наприкінці педагогічного експерименту було проведено замір силових здібностей у школярів 10-х класів після проведення педагогічного експерименту (контрольна та експериментальна група). Результати дослідження наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники силових здібностей учнів 10-х класів після педагогічного експерименту (контрольна та експериментальна група)

Тести	M1±m1 (контр)	M2± m2 (експер)	t-критерію Стьюдента	Рівень значущості відмінностей
Підтягування (раз)	9,1±0,1	12±1,7	$t \geq 4,1$	$p \leq 0,001$
Прес, підйом тулуба (за 30 сек)	23,8±0,2	28,8±0,1	$t \geq 8,3$	$p \leq 0,001$
Стрибок у довжину з місця (см).	176,3±0,5	182,3±0,4	$t \geq 10$	$p \leq 0,001$
Станова тяга (кг).	93,9±0,5	99,5±0,5	$t \geq 8$	$p \leq 0,001$

За результатами вимірів після експерименту між двома групами, можна бачити, що відмінності в показниках тесту є і вони статистично значущі, ніж до експерименту, відмінності достовірні за t-критерієм Стьюдента ($t \geq 2$).

За результатами повторних вимірів тестів силових здібностей підлітків можна визначити, що у них збільшилися фізичні показники за всіма вимірами після педагогічного експерименту. І ці показники педагогічного експерименту суттєві та статистично значущі, ніж за порівнянням з початком експерименту (табл. 2.).

З підрахунків статистично різних вимірів, видно, що найбільші показники приросту силових здібностей у підлітків відбулися у показниках стрибків у довжину. Різниця між M1 та M2 (контрольна та експериментальна група) становить 6 см, і спеціально силовому показнику станова тяга - 5,6 кг. За іншими вимірами, так само результати значні і суттєві, доказом наших тверджень служить відмінність достовірності за t - критерієм Стьюдента, становить $t \geq 2$.

Отже, за всіма вимірами виявлено суттєву динаміку. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що застосування підібраних нами

комплексів вправ на силу дозволяє ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості та розвиток силових здібностей учнів профільних класів.

Висновки. Таким чином, за всіма вимірами виявлено суттєву динаміку. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що застосування підібраних нами комплексів вправ на силу дозволяє ефективно підвищити рівень фізичної підготовленості та розвиток силових здібностей старшокласників.

Література.

1. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Башавець Н. А. Проблема рівня фізичної підготовленості студентської молоді *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Серія 15: науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2018. Випуск 3К (97)18. С. 52-56

3. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язберезувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. *Збірник наукових праць «Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка* Вип. 1 (157). Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 7-11 (серія Педагогічні науки).

ТОЧНІСТЬ РУХІВ В ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ З ВОЛЕЙБОЛУ

Бобошко В. В., Старікова К. В.

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

Анотація. Одним із основних питань теорії та методології спортивної підготовки є мета вдосконалення процесу навчання ефективним фізичним рухам в умовах інтенсивної спортивної діяльності [3].

Актуальність. Особлива складність вищезазначеної мети проявляється в таких спритних видах спорту, як волейбол, де тут елементарні фізичні навантаження залежать як від фізичних, так і від психічних процесів, а часто і від непередбачуваних рухів із різноманітною просторово-часовою структурою.