

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор 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, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

2. Krističević T., Krakán I., Baić M. Effects of short high impact plyometric training on jumping performance in female volleyball players. Acta Kinesiologica. 2016. № 1 (10). P.25-29.

3. Radicheva N., Mileva K., Vukova T., Georgieva B. Effect of Microwave Electromagnetic Field on Skeletal Muscle Fibre Activity. Archives of Physiology and Biochemistry. 2002. № 3 (110). P. 203-14.

4. Stănciulescu R. Development of Basic Physical Qualities, Essential Condition for Creating a Competitive Physical Capacity. Scientific Bulletin. 2016. №1 (21). P. 54-60.

5. Wehrwein E.A., Orer H.S, Barman S.M. Overview of the Anatomy, Physiology and Pharmacology of the Autonomic Nervous System. Comprehensive Physiolog. 2016. № 7 (6). № 3. P. 1239-1278.

ВИКОРИСТАННЯ СКЛАДНО-КООРДИНАЦІЙНИХ ВПРАВ, ЯК ОДНОГО ІЗ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ МАЙСТЕРНОСТІ БОКСЕРІВ.

Бондаренко О. В., Поліщук В. О.

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

Анотація. У статті проведено аналіз теоретичного матеріалу та підходи фахівців до розглядання ефективності системи інтенсивного використання складно координаційних вправ у системі підготовки спортсменів – боксерів. Метою є підвищення ефективності підбору вправ і засобів розвитку координаційних здібностей спортсменів в умовах тренувального процесу.

Ключові слова: бокс, координаційні здібності, спритність, тренувальний процес.

З точки зору характеру дії, бокс є ациклічним рухом, який характеризується постійним регулюванням під мінливі умови та постійними змінами форми дії. Це вимагає швидких змін у координації в ЦНС, які будуються на попередніх тимчасових зв'язках і індикуються інтегрованою активністю в кортикальних центрах, навіть якщо вони дещо пригнічені.

При ациклічних рухах у боксі автоматичні рухи існують у вигляді окремих часткових навичок, іноді у вигляді складної координації. Вони генеруються у відповідь на окремі ходи супротивника і базуються на вже сформованих основних автоматичних ходах.

Елемент усвідомленості відіграє в боксі дуже важливу роль - не тільки в питаннях тактики ведення бою, але і в ациклічних прийомах, які постійно змінюються відповідно до ситуації. Це викликає дуже велике навантаження і впливає на нервову систему боксера через емоційне напруження під час бою. Швидкісна робота повинна проводитися паралельно з роботою на витривалість і силу. Загальна витривалість під час фізичних вправ характеризується часом, протягом якого працездатність м'язів може

підтримуватися на певному рівні. Це залежить від темпу роботи і величини навантаження. Під час діяльності окремих дрібних м'язових груп розвивається здатність центральної нервової системи підтримувати координацію рухів лише цих м'язів. Під час виконання вправ, що передбачають зв'язок великих груп м'язів (ходьба, плавання, біг, веслування), регулюється не тільки рухова поведінка, а й трофічні функції організму (кровообіг, дихання та ін.). Динамічне навантаження, інтенсивність якого поступово зростає зі збільшенням швидкості, сприяє поліпшенню рухових і вегетативних функцій організму і гарантує відмінну витривалість.

Цей тип вправ покращує трофічні ефекти центральної нервової системи. Частково утворення умовно-рефлекторних зв'язків вегетативна функція відстає від рухової. Оволодіння тим чи іншим складним спортивним рухом не означає, що робота серцево-судинної, дихальної, видільної та інших органів може гарантувати високу працездатність при великих навантаженнях. Ця особливість враховується при роботі з боксерами.

Так для боксу провідні фізичні якості є: сила, швидкість, витривалість і спритність. Розглядаючи спритність як фізичну якість, можна визначити це поняття як здатність людини до раціонального і швидкого засвоєння руховій дії, а також здатність успішно вирішувати рухові завдання в різних умовах. Або ще є інше визначення: спритність — здатність оволодіння новими рухами та перебудувати рухову діяльність у відповідності з вимогами обставин, що змінюються[4].

Координованість як рухова якість – це здатність людини точно відтворювати складні рухи (дії) [3].

Відмінність координаційних здібностей від спритності полягає в тому, що координація проявляється у всіх видах діяльності, пов'язаних з координацією рухів і підтримкою постави, а спритність - це не тільки координація рухів, але й елементи несподіванки, раптовість, що вимагає винахідливості, швидкість перемикання рухів. Спритність служить істотним проявом координаційних здібностей.

Ми вже визначили, що бокс є ациклічним видом спорту, в якому ситуація постійно змінюється. Тому можна казати, що спритність є одною із провідною фізичною якістю в боксі. Але поняття спритність доволі велике, і вбирає в себе декілька властивостей.

Основні властивості:

- правильність (адекватність і точність);
- швидкість (вчасно і швидко);
- раціональність (доцільно і економічно);
- винахідливість (ініціативно і стабільність).

Координація і спритність – тісно пов'язані поняття, але це не одне і те ж. Вони пов'язані загальним набором вимог до сфери руху людини. Однак спритність характеризується раціональністю, швидкістю та ощадливістю в ситуаціях, що виникають раптово протягом певного часу, тоді як координація характеризується відтворенням незнайомих, складно пов'язаних рухів без обмеження часу.

У спорті засобом розвитку координації є навчання все більш складним спортивним вправам та іншим технікам рухів. Найпростіший з них - поєднання рухів кінцівками, тулубом, головою, кроком, поворотом і стрибком. Оптимальний вік для розвитку координації - 10-12 років.

Відповідно до класифікації координаційних здібностей виділяють:

- уміння орієнтуватися в просторі;
- здатність зберігати статичну та динамічну стійкість (рівновагу);
- здатність до точного відтворення, розрізнення та вимірювання просторових, часових і силових параметрів руху;
- здатність підтримувати ритм (почуття ритму);
- здатність довільного розслаблення м'язів. [4]

Також серед координаційних здібностей називають:

- рівновагу на предметі;
- урівноваження предметів;
- швидкість перебудови рухової діяльності;
- дрібна моторика;
- вестибулярну стійкість.

До найбільш важливих специфічних координаційних здібностей відносяться: здатність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здібності до сприйняття, диференціюванню, тимчасових і силових параметрів рухів, здатність до реагування, швидкість і перестроювання рухової діяльності, здатність до узгодження рухів, довільна м'язова напруга.

Для розвитку координаційних здібностей потрібно вивчати та виконувати нові рухові дії. Це може бути або виконання раніше вивчених вправ у іншому положенні, або виконання більш складної форми вправи, або взагалі нова і незнайома вправа (навіть з іншого виду спорту). І тому багато боксерів використовують у своїх тренуваннях різні складно координаційні вправи. І не тільки боксери-аматори, але й професіонали. Навіть Олександр Усик і Василь Ломаченко використовують це на тренуваннях і завжди використовують їх. Анатолій Ломаченко (батько і тренер В. Ломаченко) став новатором для багатьох тренерів і спортсменів.

Боксери дуже часто використовують координаційну драбину для кращої координації, відчуття відстані і так званого футворку («footwork» - робота ногами). На ній можна робити дуже багато вправ: і різноманітні крокування, і стрибки, і в різних вихідних положеннях тощо.

Скакалка. Всі боксери тренуються зі скакалкою. Скакалка розвиває швидкість, витривалість та координаційні здібності. Навіть звичайні стрибки потребують координацію рухів, а що вже казати про більш складні вправи. Можна виконувати стрибки схрещуючи скакалку, стрибати поперемінно лівою і правою ногою, виконувати стрибки в бойовій стійці через скакалку, подвійні стрибки (один стрибок, два оберти скакалкою) і інші. **Використання тенісних м'ячів.** В боксі це дуже розповсюджено і з тенісними м'ячами є багато вправ, починаючи від простого набивання одного м'яча від підлоги до жонглювання

трьома-чотирма м'ячами. Також можна використовувати їх при вивченні ударів. Дуже часто поєднують з іншими вправами.

Таблиця Шульте. Це таблиця з квадратами, в середині яких цифра, зазвичай, від 1 до 25 в хаотичному порядку. Ця таблиця розвиває периферійний зір та уважність. Часто виконують вправи натискаючи на квадратики від 1 до 25 і навпаки, але можна виконувати інакше: тренер каже цифру – боксер її знаходить.

Ловля монет – фірмовий трюк Усика. Ставиться три-чотири монети на руку, підкидає їх і ловить всі по черзі. Складна вправа, яка потребує зосередженості, реакції і швидкості. Починають з двох монет.

Дошка для балансу (balance board)– це дошка на ролику, яка дуже допомагає розвивати вміння балансувати та правильно розподіляти вагу тіла. Добре засвоївши можна ускладнювати вправу поєднавши з іншою вправою. Наприклад: жонглювання, ловля монет, нанесення ударів, таблиця Шульте тощо.

Баскетбол. Баскетбол дуже схожий за технікою на бокс. Передача м'яча в баскетболі схожа на прямий удар в боксі; укриття м'яча корпусом схоже на ухил у боксі. Тому велика кількість боксерів для відпочинку обирають баскетбол.

Танцювальні рухи. Потребують пластичності, без якої в боксі нікуди, орієнтування в просторі, креативності і відчуття ритму. О. Усик у 2012 році після перемоги на Олімпіаді станцював гопак. В юному віці займався танцями і навіть зараз постійно показує як він танцює на тренуванні. Можливо це одна із причин чому він досяг великих успіхів в боксі.

Висновки. Дивлячись на видатних боксерів, багато боксерів-аматорів і тренерів-початківців задаються питанням: «що робити щоби досягти таких висот?». Єдиного правильного рішення нема, але є декілька шляхів досягнення великих результатів. В боксі потрібен гармонійний розвиток всіх фізичних якостей, і особливо спритність і координаційні можливості. І тренери боксерів-аматорів, і тренери професіоналів використовують в своїй роботі різні складно координаційні вправи для розвитку майстерності своїх спортсменів. Чим більше різноманіття в арсеналі вправ боксера, тим швидше він адаптується до нових і незвичних умов, що є дуже важливим вмінням для спортсменів даного виду спорту. Розглядаючи складно координаційні вправи, як один спосіб підвищення рівня майстерності боксера можна сказати, що спортсмени використовують різні вправи та їх поєднання, і, як і у вихованні всіх інших фізичних якостях, у розвитку спритності необхідне поступове ускладнення завдання завдяки іншого положення чи виконання нової рухової дії, і об'єднанні вивчених старих навичок і вмінь. Не завжди ці вправи схожі на елементи боксу і часто використовують вправи з інших видів спорту, що і допомагає спортсменам швидше пристосуватися до незвичних умов і до опонента. Саме тому використання складно координаційних вправ необхідно в підготовці боксерів будь-якого рівня майстерності.

Література:

1. Агеєв П. М., Саєнко С. В., Запольський Д.П. Зміст педагогічних понять у розвитку координаційних здібностей єдиноборців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, Київ, 2011. Вип.12. С.8-13.
2. Платонов В. Н. Загальна теорія спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. С. 808.
3. Фізичне виховання. Бокс. КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад. Назимок В. В., Гаврилова Н.М., Мартинов Ю.О., Добровольський В.Е., Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. С.135.

ГОТОВНОСТЬ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Борщенко В. В., Цишкова В. В.

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

Анотація. В роботі висвітлено проблему підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури до формування здорового способу життя в учнів закладів загальної середньої освіти. Показано, що традиційна система підготовки спеціаліста з фізичної культури вирішує переважно завдання функціонального освоєння педагогічної професії та недостатньо спрямована на формування здорового способу життя школярів.

Мета дослідження: вивчити ступінь теоретичної підготовленості майбутніх фахівців з фізичної культури до формування здорового способу життя в школярів. **Методи дослідження:** аналіз, експеримент, педагогічне тестування, самооцінка.

Аналіз літератури дозволив охарактеризувати змістовний компонент підготовки майбутніх вчителів з фізичної культури. Це комплекс теоретичних знань, розуміння сутності здорового способу життя, його значення в підтримці здоров'я та взаємозв'язку фізичної культури, спорту та здоров'я.

Показниками цього технічного критерію є повнота та системність професійних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя: терміни та поняття; факти, що виступають основою інших видів знань і відображають властивості та зв'язки об'єктів та процесів реальної дійсності, а також закони їхнього протікання; закони, що відбивають зв'язки фактів; теорії, що поєднують значну сукупність фактів та пов'язують їх закони; методологічні знання про методи, процес та історію пізнання, різні способи діяльності; знання оцінки. Дослідження показало, що значна частина студентів (58,2%) не орієнтується в структурі та функції педагогічної діяльності.