International Science Group

ISG-KONF.COM

IX

INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE "TRENDS OF DEVELOPMENT MODERN SCIENCE AND PRACTICE"

Stockholm, Sweden
November 16-19, 2021

ISBN 978-1-68564-518-2

DOI 10.46299/ISG.2021.II.IX

TRENDS OF DEVELOPMENT MODERN SCIENCE AND PRACTICE

Abstracts of IX International Scientific and Practical Conference

Stockholm, Sweden
November 16 – 19, 2021

64.	Nykytenko O., Stoieva T., Prokhorova S. CHALLENGES OF TODAY AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF TEACHING AT THE MODERN UNIVERSITY	311
65.	Pasieka N., Hrynkiv I. PREPARING FUTURE TEACHERS TO USE INFORMATION TECHNOLOGY IN THE LEARNING PROCESS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS	315
66.	Pasieka N., Lutsiv I. FORMATION OF INFORMATION AND PROFESSIONAL COMPETENCE OF ELEMENTARY TEACHERS IN THE CONTEXT OF COMPUTERIZATION OF EDUCATION	319
67.	Plievakina H., Osokina Y. THE USE OF PUPPET THERAPY IN WORKING WITH CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN AN INCLUSIVE LEARNING ENVIROMENT	324
68.	Shopina M.O., Yakunin Y.Y. РЕЗУЛЬТАТИ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНИХ МОДУЛІВ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ З РОЗВИТКУ МИСЛЕННЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ	328
69.	Yorkin V., Zirnyk V., Babin V. DEVELOPMENT OF PERFORMANCE TECHNIQUE IN THE PROCESS OF LEARNING TO PLAY ON WIND INSTRUMENTS	331
70.	Башавець Н.А., Корнієнко І.О. РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗАННЯМ	334
71.	Вареник В.М., Пестовська З.С. МІЖДИСЦИПЛІНАРНІСТЬ В ОСВІТІ: DIGITAL FINANCE	338
72.	Гарбуз Т.О., Совкова Т.С. МИСЛЕНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ У СУЧАСНІЙ ФІЗИЦІ ТА ЇЇ НАВЧАННІ	341

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗАННЯМ

Башавець Наталія Андріївна
професор кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплін
Державного закладу «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» (Україна)

Корнієнко Іван Олексійович
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
заочної форми навчання спеціальності
014 Середня освіта (Фізична культура)
Державного закладу «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» (Україна)

Актуальність. Скелелазіння як самостійний вид спорту вийшов з альпінізму і певний час був невід'ємною його частиною. У сучасних умовах скелелазіння з'явилося на світовій арені, і зараз цей вид спорту перейшов до статусу «олімпійського виду спорту».

Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародних змаганнях зі скелелазіння потребує цілеспрямованої та багаторічної підготовки спортсменів-скелелазів, пошуку ефективних засобів, методів та форм навчально-тренувальної роботи, що передбачають взаємозв'язок усіх компонентів підготовленості спортсмена-скелелаза, а також відбір цілеспрямованої та обдарованої молоді, здатної досягати великих спортивних результатів [1].

Система підготовки спортсмена багатокомпонентна, охоплює: змагання, як засіб реалізації підготовки; спортивне тренування; позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та змагальної діяльності [2; 3].

Метою спортивного тренування цілеспрямованого спортсмена є: досягнення максимально можливого рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який обумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагань та перемога на Всесвітніх іграх, Олімпійських іграх, чемпіонатах Європи та світу, які являють собою змагання найвищого рангу, проміжна мета - перемога на чемпіонатах міста та області, Кубках України, чемпіонаті України та Кубках світу.

Взагалі заняття скелелазанням спрямовані на удосконалення розумового і фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, сприянню розвитку пам'яті і інтелекту, а також таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, мужність, самостійність, ініціатива, рішучість, сміливість, витримка. Також в процесі

занять скелелазанням спортсмени удосконалюють фізичні якості: швидкість, силу, гнучкість, координацію, витривалість. Скелелаз стикається з цілою системою ситуацій, що змінюються і переможцем виходить тільки той, хто зможе складностям і небезпекам скель і гір протиставити не тільки свою фізичну силу, але й свої інтелектуальні можливості.

Практика роботи спортивних шкіл та секцій, аналіз їхньої діяльності вказують на те, що вдосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів-скелелазів тісно пов'язане насамперед з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту, відбором на всіх етапах багаторічної підготовки та дотриманням основних положень і принципів спортивного тренування.

До навчальних груп зі скелелазіння зараховуються діти, які не мають медичних протипоказань і досягли восьмирічного віку. Навчальні групи у спортивних школах комплектуються з найбільш здібних юнаків і дівчат, які виявили бажання займатися скелелазанням або мають тренувальний досвід занять у споріднених видах спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті та інші складно-координаційні види спорту).

Виклад основного матеріалу. Наше дослідження полягає у вдосконаленні тренувального процесу скелелазів з урахуванням результатів швидкісного тесту. Зазначене обумовлено потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку з постійною модернізацією технічних споруд-скелядромів і, як наслідок, - умов проведення змагань з цього виду спорту та підвищенням вимог до підготовки спортсменів-скелелазів.

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: мікроструктуру – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; мезоструктуру – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; макроструктуру – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренувального процесу зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Процес багаторічної спортивної підготовки умовно поділений на етапи, для кожного з яких існують об'єктивні критерії ефективності. Критерієм ефективності підготовки спортсменів є дотримання закономірності становлення спортивної майстерності в системі багаторічної підготовки, вихід на рівень вищих досягнень в нижній межі оптимальної для конкретного виду спорту вікової зони.

Тренувальне навантаження є мірою впливу, яка викликає реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної тренувальної діяльності. Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх характер і досягнутий рівень адаптації обумовлені характером, величиною і спрямованістю навантажень, що виконуються під час тренувального процесу.

До того ж слід пам'ятати, що навіть достатньо висока загальна фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в конкретній спортивній дисципліні, оскільки в одних випадках потрібний підвищений розвиток витривалості, в інших – сили і так далі, тобто необхідна спеціальна фізична підготовка.

Процес удосконалення рухових фізичних якостей – це загальна фізична підготовка, вона спрямована на всебічний та гармонійний фізичний розвиток спортсмена. Загальна фізична підготовка сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є підґрунтям для спеціальної підготовки та досягнення високих результатів в обраному виді спорту.

Для вирішення цього питання на початку експерименту було проведено тестування силових здібностей спортсменів-скелелазів 15-17 років, за результатами якого встановлено, що між контрольною та експериментальної групами немає достовірних відмінностей.

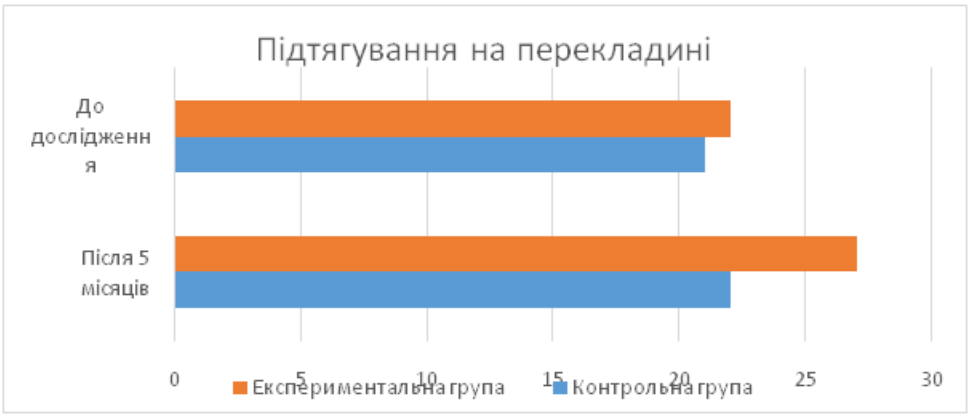
В кінці експерименту після 5 місяців дослідження спостерігаються достовірні відмінності між контрольною та експериментальною групами щодо розвитку силових здібностей спортсменів-скелелазів.

За даним графіком ми бачимо приріст результату (5 підтягувань) з 22 до початку досліджень до 27 після 5 місяців застосування вправ зі складеного авторського силового комплексу в експериментальної групі.

У контрольній групі, спортсмени якої займалися за традиційною системою, відбулися незначні зміни у результатах тесту з підтягування на перекладині з 21 до 22 разів див. мал.1.

Мал.1

Середні результати тесту підтягування на перекладині, (кількість разів)



Також ми спостерігаємо приріст результатів в експериментальної групі з 59,68 секунд до застосування вправ зі складеного комплексу і до 65,98 секунд після 5 місяців застосування.

У контрольній групі приріст менш значний з 59,98 секунд до підтягувань на турніку з обтяженням і до 61,8 секунд після.

З аналізу результатів, отриманих при проведенні тестування, методом математичної статистики, ми визначили поліпшення досліджуваних силових показників спортсменів-скелелазів віком 15-17 років.

Одержані в ході дослідження дані підтверджують ефективність застосування запропонованих силових вправ на окремі елементи техніки рухових дій спортсменів-скелелазів, які спеціалізуються на багатоборстві.

Експериментальна перевірка ефективності запропонованих методичних рекомендацій тренувального процесу свідчить про їх позитивний вплив на техніку проходження траси на складність у спортсменів-скелелазів. Результати проведеного дослідження показали, що головним засобом вдосконалення силових якостей необхідних скелелазам є фізичні вправи із застосуванням обтяження.

Література:

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М.: Физкультура и спорт, 1987. 183 с.

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

3. Башавець Н.А., Бєловодов І.Ф., Павелко І.І. Підготовка військовослужбовців до дій в екстремальних умовах: за ред., І.І. Павелко. Одеса: Військова академія, 2019. 454 с.