

**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 ІV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

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 26.11.2020*

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

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

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, 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 : матеріали ІV інтернет-конференції.
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 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», 2020

4. Будний В. Є. Здоров'я, зимове купання та загартування/ В. Є. Будний. – Тернопіль: ТАНГ, 2003. – 64 с.

5. Малахов Г. П. Закаливание и водолечение/ Г. П. Малахов. – Донецк: Сталкер: Генеш, 2006. – 172 с.

ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВИХ МЕТОДІВ В ЗАСВОЄННІ СТЕПОВОЇ ТЕХНІКИ ТХЕКВОНДИСТАМИ ВІКОМ 6-10 РОКІВ НА НАЧАЛЬНОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ

Челомбитько С. В., Ігнатенко С. О.
Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

Анотація. Використання додаткових методів в засвоєнні степової техніки тхеквондистами віком 6-10 років на начальному етапі тренування.

Доведено, що такі якості як координація і швидкість є найважливішими якостями, які повинні бути добре розвинені у спортсменів-тхеквондистів.

Частіше за все у групах початкової підготовки у дітей слабо розвинені такі якості, як координація та швидкість. Вони дуже повільно оволодівають спаринговою технікою, а це, в свою чергу, негативно впливає на загальний процес адаптації до змагальної діяльності. Динаміка зміни показників при використанні неспецифічних методів тренування, була взята за основу порівняльного аналізу.

Постановка проблеми. Система підготовки різних вікових груп в тхеквондо постійно змінюється, включає більш нові методи і методики підготовки спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, фізичного розвитку, особистої зацікавленості та вміння тренера об'єднати напрацьовані роками методи підготовки з цікавими, результативними методиками, які використовуються в інших видах спорту.

Проявляється це у наступному:

1) Групи для занять тхеквондо формуються з урахуванням віку тих, хто займається. Це дуже принциповий момент, оскільки план тренування і час заняття напряму пов'язані з віком дітей, які входять у склад даної групи. Не дотримуються цього правила в тих випадках, коли час тренувального заняття обмежений в даному спортивному залі і немає можливості розділити дітей на невеликі групи. В такому випадку, у середині група поділяється на підгрупи, кожна з яких працює за спеціально розробленою для неї схемою тренування.

2) Особливості фізичного розвитку дітей відіграють значну роль в тренувальному процесі. Діти повинні бути сформовані в групи, з урахуванням їх фізичної підготовленості. Спираючись на свій практичний досвід, можна з впевненістю сказати, що вказаний момент відіграє найважливішу роль особливо на перших етапах тренування, коли у дітей проходить адаптація до

самого тренувального процесу, як нової життєвої ситуації. В таких групах не зникає інтерес до занять, вони старанно засвоюють нові вправи і, найголовніше, у дітей не виникає проблеми з визначенням своєї неповноцінності, невмінням, відсутністю будь-яких навичок. Діти повільно вливаються в тренувальний процес та поступово оволодівають технікою тхеквондо.

3) Особиста зацікавленість проявляється у тому, що деяким дітям, а в першу чергу їх батькам, подобається конкретний розділ тхеквондо. Частіше вибирають керуги (спаринг) або пхумсе (технічні комплекси). В таких випадках тренера йдуть на зустріч і направляють дитину в групи, де більш практикується той чи інший розділ, але в обов'язково всі юні спортсмени опановують базові техніки та мають добру фізичну підготовленість.

Степова техніка – є базовою технікою в тхеквондо. Правильний степ, вміння його застосувати в бою – це 80% перемоги [3].

У зв'язку з тим, що тренувальний процес обмежений часовими параметрами, не завжди є можливість виділяти частину заняття для засвоєння та напрацювання ступу, в наслідок чого діти довгий час не можуть оволодіти цією технікою.

Найчастіше юні тхеквондисти, виходячі на спаринг, демонструють наступні помилки у техніці (переміщення на доянгу):

- 1) стоять на місці у фронтальній стійці;
- 2) перетоптуються на місці;
- 3) виконують хаотичні стрибки, підскоки та інші рухи.

Для оволодіння правильними навичками степової підготовки у дітей йде приблизно від 1 до 2-3 років, при використанні традиційних (класичних) методів тренування.

Координація і швидкість – показники успіху в ступі [1].

Постала проблема: чи можливо змінити час засвоєння дітьми ступу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням питання розвитку координаційних і швидкісних якостей займалось багато видатних вчених в області фізичного виховання та спорту. Так, наприклад, В. М. Платонов, Т. Ю. Круцевич, М. М. Булатової, Боген М. М, Костилл, Д. Л. Линець М. М, Лях В. І. Кошелева О. О., Михайленко Ю. М. та інші розглядали координаційні та швидкісні властивості як з огляду термінологічного визначення поняття, так і як впливають різні фактори на розвиток, становлення та динаміку змін у різних вікових групах.

Аналізуючи різноплановий досвід і методичні рекомендації в напрямі координаційно-швидкісних якостей [3], був сформовано, спеціально для проведення експериментальної роботи, комплексний підхід до вивчення розвитку координаційно-швидкісних якостей у тхеквондистів на початковому етапі тренування.

Мета досліджень. Дослідити вплив на розвиток координаційно-швидкісних якостей у тхеквондистів 6-10 років на прикладі степової підготовки додаткових комплексів вправ, виконуваних за допомогою координаційної сходінки, степ-платформи та рухливої (балансировочної) платформи.

На підставі вивчення літературних джерел, проведення в спортивному клубі «Black Scorpion» дослідної роботи, зробити порівняльний аналіз впливу додаткових методів тренування на розвиток координаційно-швидкісних якостей на прикладі степової підготовки. Встановити доцільність їх використання.

Методи дослідження. Для виконання завдань магістерської роботи були використані наступні методи :аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, математично-статистичні методи.

Аналіз результатів дослідження та їх обговорення. За час проведення експериментальної роботи були отримані наступні результати :

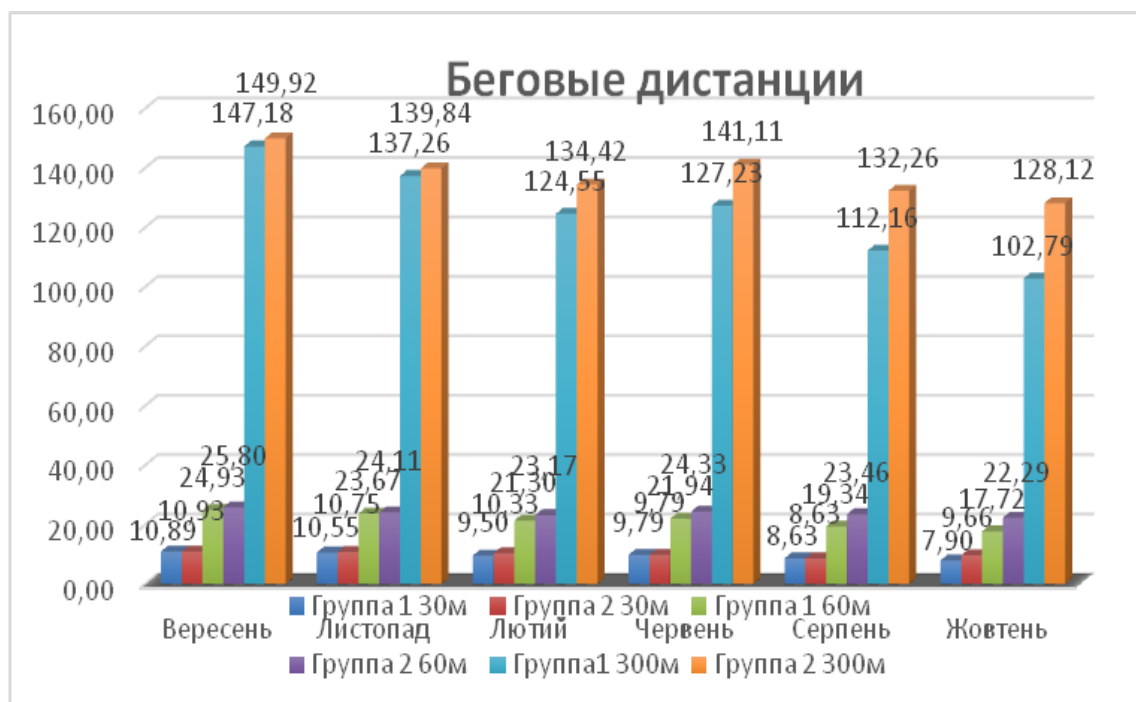
1. Данні по змінам загальної підготовки дітей за період з вересня 2019 року по жовтень 2020 року по наступним показникам – біг на 30м, 60м, 300м, стрибки на скакалці за 30 сек, човниковий біг 3x10 , піднімання тулубу у положенні лежачі, підтягування на перекладені(хлопці).

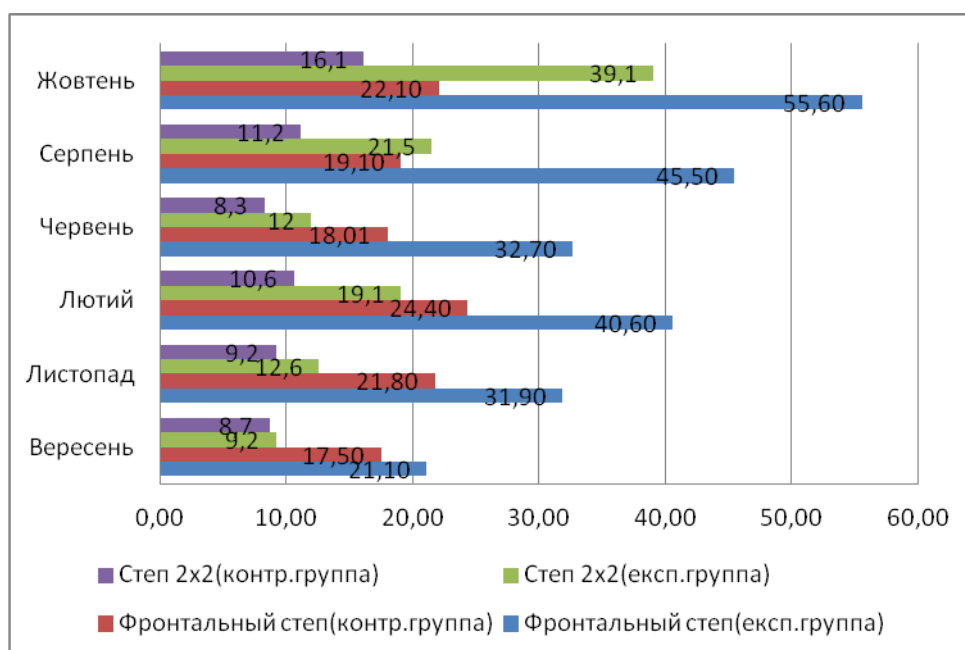
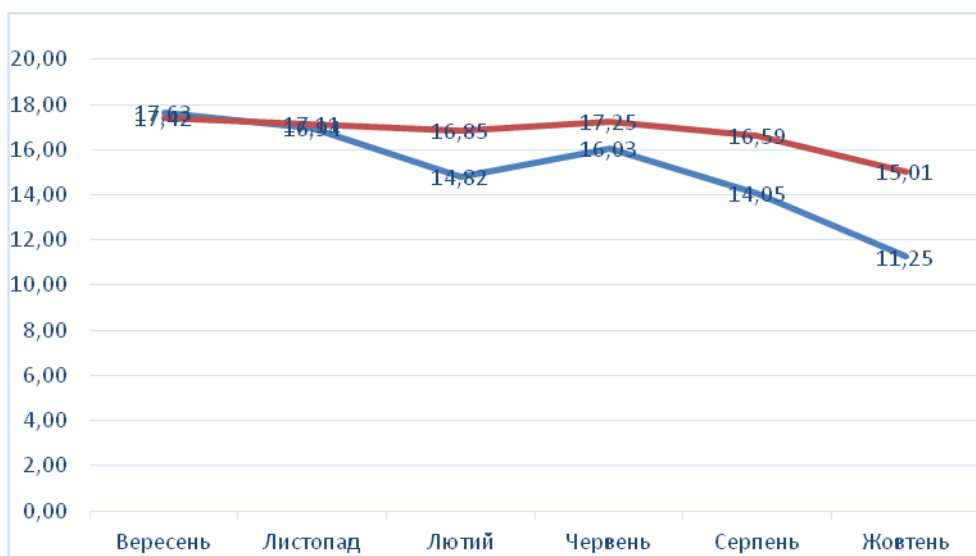
2. Зміни в степовій підготовці, а саме, проводився контроль за кількісною зміною фронтального ступу та ступу 2x2(два шага вперед, два назад).

По кожному заліковому періоду(визначені були місяці, в які проводились заміри). Це вересень та листопад 2019 року; червень, серпень, жовтень 2020 року.

Розрахунки по експериментальній та контрольній групах за кожним показником були перераховані в середній показник для групи й взяті для побудови порівняльних графіків та діаграм.

Графіки





Висновки. Проаналізувавши дані, які були отримані за час проведення експерименту, можна зробити висновок про те, що використання комплексу вправ, розробленого спеціально для проведення експериментальної роботи з використанням координаційної сходинок, степ-платформи, рухової платформи(балансировочної платформи) в тренуванні у тхеквондистів 6-10 років, показали позитивну динаміку, що підтверджується даними, представленими у графіках та діаграмах.

Перспективою подальших досліджень в даному напрямку є розробка методичних рекомендацій по використанню додаткових засобів в підготовці тхеквондистів, як на початковому етапі тренування так і, взагалі, для всіх вікових груп.

Література

1. Бакулев, С. Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, В. А. Чистяков // Учебные записки университета имени П. Ф. Лесгафта.- 2007.-28с.
2. Ли Чжон Ки. Техничко-тактичеськє характеристикє соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ.-М., 2003.-139с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 583с.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Ростя С. Д. Башавець Н. А.

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

Анотація. У тезах розглядаються особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій враховуючи виклик епідеміологічної ситуації в країні та цілому в світі перед фізкультурно-спортивною спільнотою.

Актуальність обраної теми полягає у тому, що не зважаючи на карантинні заходи, тренувальний процес не повинен бути призупиненим, особливо на початковому етапі підготовки.

Виклик пандемії перевів весь світ у режим «stand by». Але, враховуючи всі особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі, розуміємо, що тренування, як виховання і навчання, повинно бути неперервним та системним.

Тренувальний процес борців з вільної боротьби на початковому етапі суттєво відрізняється від інших етапів багаторічної підготовки борців. Потрібно відзначити, що етап початкової підготовки – це не лише правильно використовувані засоби, методи та форми роботи з дітьми, а й, що дуже важливо, створення для спортсмена початківця комфортного психологічного клімату, яке буде мотивувати продовжувати тренуватися [2].

Слід зазначити, що цей етап відіграє найголовнішу роль у підготовці майбутніх борців з вільної боротьби та має цілу низку завдань:

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;
- залучення дітей та підлітків до занять фізичної культури та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять вільною боротьбою;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки вільної боротьби;