

**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

(покращення) конкретного показника, шляхом порівняння показників - фонового з поточним. Відсоток зростання показника буде свідчити про певний рівень розвитку в курсанта окресленої компетентності: початковий, достатній, зразковий.

Висновки. Отже, компетентнісно орієнтована Ф і ПФП потребує зламу певних стереотипів як у плануванні занять, так і в оцінюванні індивідуальних досягнень курсантів-пілотів у розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Все це потребує відповідної практики конструктивних теоретичних напрацювань.

Література:

1. Людина. Суб'єкт. Вчинок.: Філософсько-психологічні студії / За ред.. В.О. Татенка.- К.: Либідь, 2006 .- 360 с.

2. Пивень М.И. Ищенко А.В., Специальная физическая и психофизиологическая подготовка курсантов-пилотов. Кировоград: КДПУ им. В.Винниченка, 2016. – 248 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК ГРУП НАВЧАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.

Бондаренко О. В.

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

Анотація. Цілеспрямований розвиток швидкісно-силових показників у гімнасток груп початкової підготовки за допомогою спеціальних вправ, які благотворно впливають на гармонійний розвиток інших фізичних якостей.

Актуальність. Аеробна гімнастика - молодий та популярний вид спорту сучасності. Має великий попит серед дівчат. Тренувальний процес починається з молодшого віку, так як основою підготовки спортсменів є гімнастична та акробатична підготовка. Даний вид спорту потребує максимального рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Метою нашої роботи є визначення вправ спеціальної підготовки, які впливають на ефективний розвиток фізичних якостей у гімнасток групи початкової підготовки.

Низкою дослідників встановлено, що високий рівень фізичних якостей спортсменів складає основу зростання спортивної майстерності.

Розвиток швидкісно-силових якостей важливий фактор у підготовки спортсменів груп початкової підготовки. Під швидкісно-силовими якостями у спортивному командному фітнесі мається на увазі здатність людини до прояву значної м'язової сили в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху.

Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей необхідний для технічної підготовки спортсменів, для прояву оптимальних зусиль у просторі і часу при виконанні складнокоординаційних рухів

Будь-яка рухова діяльність, так або інакше пов'язана з розвитком кістково-рухового апарату і функціональних можливостей організму. Особливо ефективно на цей процес впливають вправи силового і швидкісно-силового характеру.

Одним з актуальних наукових напрямків в області теорії і методики спортивного тренування є наукове обґрунтування побудови тренувального процесу спортсменів молодшого віку з урахуванням специфічних біологічних особливостей їх організму.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність збільшення окремих його параметрів різна. Глибокі м'язи спини в цьому віці ще слабкі, їх сухожилля недостатньо розвинені. Відбуваються активні процеси росту і окостеніння хребта.

У молодшому шкільному віці слід не форсувати приріст сили окремих груп м'язів, а прагнути до їх гармонійному розвитку. Треба застосовувати кондиційну гімнастику, тобто вправи з обтяженням масою власного тіла. Для цієї вікової групи не припустимі великі обтяження. Можна використовувати силові і швидкісно-силові вправи з набивними м'ячами і гантелями вагою 1 - 2 кг. В процесі розвитку фізичних якостей пріоритетними повинні бути вправи на швидкість, координацію і гнучкість.

Треба також зауважити, що рівень прояву швидкісної сили має тісні взаємозв'язки з рівнем освоєння рухів. Чим вище техніка рухів, тим ефективнішою є міжм'язова і внутрішньом'язова координація, раціональнішими і динамічнішими просторові та часові характеристики руху. Тому тільки в тому випадку, коли спортсмени володіють доброю технікою рухів, вони здатні повністю проявити швидкісні можливості м'язів. В основі техніки виконання більшості елементів закладені здібності спортсменок до швидких, концентрованих м'язових напружень.

Для розвитку швидкісної сили дієвим є комплексне використання різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів (В. М. Платонов, 2004).

Швидкісно-силові здібності виявляються в діях, в яких крім сили потрібна висока швидкість руху. Швидкісна сила – поняття досить узагальнене та умовне. Сила, що проявляється у швидких рухах, має багато якісних відтінків і між ними деколи досить важко провести межу

Грубо диференціюючи можна виділити дві основні групи рухів, які потребують швидкісної сили:

– рухи, в яких переважну роль відіграє швидкість переміщення в умовах подолання відносно невеликого опору;

– рухи, в яких робочий ефект пов'язаний зі швидкістю розвитку рухового зусилля в умовах подолання значного опору.

Результати досліджень дозволили виділити основні фактори, що істотно впливають на розвиток основних фізичних якостей та досягнення високих спортивних результатів: – раціональне використання різних зон інтенсивності; – значний обсяг роботи силової спрямованості; – комплексне використання

тренувальних засобів певного впливу і їх послідовність; – спеціальна підготовка.

Особливу увагу необхідно приділяти спеціальним вправам, які послідовно поєднують протилежні режими роботи м'язів - ті, що поступаються і ті, що долають.

До засобів тренувального процесу відносять спортивні вправи . З них, у свою чергу, складають вправи – композиції. Ці питання вивчені в теорії спортивного тренування, але не можна здійснювати прямий перенос з традиційних видів гімнастики до спортивного командного фітнесу без спеціальної трансформації.

Література.

1. Атаманюк С. І. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. Запоріжжя , НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с.
2. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Букаєв В.В. 2020. 182 с.
3. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування: навч.посіб. Москва, Фізкультура і спорт, 1977. 271 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физической культуры , Київ, Олімпійська література, 1997. 584 с.
5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб, Харків, ОВС. Т. 1, 2008. 408 с.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК 1 - 2 КУРСІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА).

Борщенко В. В. Стришко А. С.

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

Анотація. Метою даного дослідження було вивчення динаміки механізмів регуляції серцевого ритму студенток 1-2 курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) при дозованому навантаженні по замкнутому циклу (з реверсом). Використання тестового навантаження по замкнутому циклу дозволяє діагностувати фізичну працездатність, функціональні зрушення діяльності серцево-судинної і нервової систем студентів з різним рівнем рухової активності.

Актуальність. Проблема підвищення функціональних можливостей та працездатності організму студентів є досить актуальним завданням на даний час. Ефективність навчання залежить від багатьох умов, в тому числі від функціонального стану організму студентів, їх відношення до формування