

**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

Висновок. Аналіз літературних джерел свідчить, що формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти зі специфічними вимоги до організації освітнього процесу в основі яких є формування у майбутніх фахівців готовності до компетентного здорового способу життя.

### **Література:**

1. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса, 2012. 555 с.

2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна. Київ, 2006. 470 с.

3. Шукатка О. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Шукатка Оксана Василівна. Хмельницький, 2013. 255 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ І СПОСОБІВ ТЕХНІКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ**

Долгієр Є. В., Орлова О. В.

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

**Анотація.** У роботі досліджено позитивний вплив індивідуального підходу до підбору методів навчання і способів техніки з використанням схеми багатofункціонального тренування.

Аналіз наукових джерел, в яких досліджуються методи навчання і способи техніки в єдиноборствах, показав, що одним із шляхів підвищення рівня ефективності техніко-тактичної підготовки єдиноборців є використання та вдосконалення тренувального процесу спортсменів-єдиноборців з урахуванням їх морфологічної конституції, типів нервової системи, особливостей розвитку фізичних якостей. Нові методи навчання і способи техніки багатоскладні. Індивідуально-диференційний підхід у виборі методів, застосуванні їх до певної категорії спортсменів допоможе тренерам більш раціонально будувати свої заняття, правильно корегувати навантаження, поліпшувати майстерність та швидко-силові якості тих, хто займається. Оптимальне поєднання різних методів в одному тренуванні допоможе зробити тренувальний процес цікавим, комплексно розвинути усі м'язові групи у єдиноборців, підняти їх мотивацію до занять.

Педагогічне спостереження проводилося на базі громадської організації «Федерація слов'янських єдиноборств «міжнародна академія бойових мистецтв бойового рукопашного стилю» (школи карате «БРУС») м. Одеси в поточних

умовах навчально-тренувального процесу, тренувальних зборів та спортивних змагань. Для рішення задач цієї роботи були використані такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за тренувальним та змагальним процесом (фото-відеозаписи); анкетування; оцінка фізичного розвитку за допомогою основних антропометричних вимірів (довжини (ДТ, см) тіла у положенні стоячи, маси тіла (МТ, кг); ударний (систоличний) об'єм крові по формулі Старру (УОК, мл.); проби Генчі (с) та Штанге (с), тестування фізичних якостей сили, швидкості: «Вис на зігнутих руках» (у секундах), «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (рази), «Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с» (рази), «Стрибок у довжину з місця» (у сантиметрах), «Стрибок у висоту з місця» (кількість ступенів), «Метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед» (в метрах), «Човниковий біг 30 м» (кількість разів за 30 с); оцінка техніко-тактичних характеристик юних каратистів: за характером ведення спарингу, часу настання стомлення, юні бійці були віднесені до наступних груп: «активно-витривалі», «нестабільні», «пасивно-витривалі», що відобразилося в п'ятибальній системі оцінки; тестування; порівняльний педагогічний експеримент та методи статистичної обробки даних.

У дослідженні брали участь 14 хлопчиків, з яких 7 хлопчиків займалися по загальній методиці школи карате БРyC середнього віку  $9,14 \pm 1,07$  років (контрольна група КГ) та 7 хлопчиків середнього віку  $9,00 \pm 1,15$  років, які займалися за пропонованою схемою багатофункціонального тренування з індивідуалізованим підходом (експериментальна група ЕГ). Заняття хлопчиків в КГ та ЕГ проводилися окремо 3 рази на тиждень протягом 90 хв.

На основі даних замірів, функціональних проб і тестування була розроблена схема багатофункціонального тренування з використанням індивідуального підходу. Процес удосконалення методів навчання і способів техніки полягав у використанні схеми багатофункціонального заняття для розвитку швидко-силових якостей та майстерності єдиноборців з індивідуальним корегуванням навантаження та представляв собою виконання комплексів високо-інтенсивних вправ: вправ з обтяженням; вправ з власною вагою; циклічні вправи. На тренуваннях використовувалися такі методи: неперервний, змінний, інтервальний, коловий, метод максимальних зусиль, а також змагальний.

Визначення вихідного рівня здоров'я, морфо-функціонального стану, кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності, фізичної підготовленості обстежуваних хлопчиків виявило, що розвиток досліджуваних показників були на середньому рівні, також за результатами спостереження було визначено рівень володіння технічними діями та виявлені групи хлопчиків за характером ведення бою – «активно-витривалі», «нестабільні», «пасивно-витривалі». На підставі отриманих даних були розроблені схеми багатофункціональних занять, які були спрямовані на індивідуалізацію тренувального процесу і складалась з оптимальної схеми вправ, що спрямовані на комплексну фізичну та технічну підготовку, з урахуванням індивідуальних психомоторних якостей юних єдиноборців.

Дослідження стану кардіореспіраторної системи та рівня фізичної підготовленості юних єдиноборців, які займалися за запропонованою схемою (експериментальна група, ЕГ), показало позитивну динаміку всіх показників: ударний об'єм крові (УОК) хлопців-каратистів ЕГ збільшився на 7,5%, а у хлопців з КГ – на 6,21%, за пробою Штанге у ЕГ покращився на 4,2%, тоді як у КГ на 3,4%, за пробою Генчі у ЕГ також виявив кращу динаміку і збільшився на 6,2%, тоді як в КГ – на 5,7%; за тестом згинання рук в упорі лежачи у ЕГ поліпшився на 18,03%, що краще відповідного показника КГ (14,5%), за тестом вис на перекладині на зігнутих руках результат у ЕГ поліпшився на 16,65 % (КГ – 16,33%), за тестом піднімання тулуба з положення лежачи результат у ЕГ поліпшився на 15,99%, коли відповідне значення у КГ виросло на 11,5%; показник «стрибок у довжину з місця» у ЕГ склав 5,66%, а у КГ – 4,76%, «стрибок у висоту з місця» у ЕГ збільшилося на 8,45%, а у КГ – на 4,64%, «метання набивного м'яча знизу вперед» у ЕГ поліпшилося 12,94%, а у КГ – на 10,82%, «човниковий біг 30 м» у ЕГ підвищилося на 8,24%, а у КГ – на 1,26%.

Дослідження впливу пропонованих методів навчання і способів техніки довели, що середній темп приросту технічної підготовленості хлопчиків з експериментальної групи у 1,8 рази більше ніж відповідний показник у хлопчиків контрольної групи та становив 13,52%, цей результат був обумовлений поліпшенням всіх показників: функціонування серцевої і дихальної систем, а також статистично доведеним приростом силових і швидко-силових якостей.

Аналіз наукової літератури з даної проблематики та результати експерименту підтвердили ефективність індивідуалізації методів навчання і способів техніки з використанням запропонованих схем багатofункціонального тренування.

### **Література:**

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. 2018. 282 с.
2. Лукичев, Д. В. Технология развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя с использованием многофункциональной тренировки Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167), С. 185-190
3. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Харків, Харківська державна академія фізичної культури, 2010 р. 20 с.
4. Ровный А. С., Галимский В. А., Бойченко Н. В. Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография. Харьков, ХНАДУ, 2016. 247 с.