

**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

спорту. Так, при найбільшій відмітці у 1(одиницю) в середньому тактичне мислення вийшло 0,93, а координаційні здібності 0,82. Це показує, що в такому віці таке відставання може свідчити про природну здатність до протистояння у двобої, але інший досвід показує, що згодом цей розрив скорочується.

За період проходження мезоциклу, методом спостереження, було виявлено, що спортсмени почали виконувати більш складні рухові завдання та під час моделювання двобою застосовувати складнішу техніку та використовувати більш різноманітну тактику. Це приводить нас до того, що застосовуючи більш ретельний підхід до розвитку спритності ми наразі отримуємо більш кваліфікованих спортсменів та досягнемо відмінних результатів.

Література:

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, 1976. 283 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. К. Олимпийская литература, 2003. 423 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олім. література, 2001. 438 с.
4. Шиян Богдан. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 271 с.

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ

Співак Н.А., Ігнатенко С.О.

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

Актуальність теми. Спортивне карате не стоїть на місці. Це один з популярних сучасних видів спортивних єдиноборств, що динамічно розвиваються. У сучасному карате пред'являються підвищені вимоги до рівня фізичного розвитку спортсменів, особливо до їх координаційних здібностей, тому що під час двобою спортсмен, обмежений у часі й просторі, повинен демонструвати високий рівень володіння спеціальними руховими навичками в умовах мінливої обстановки взаємодії із супротивником і психоемоційного стресу. Часті зміни правил змагань, нові тенденції в інтерпретації й оцінюванні рухових дій на турнірах змушують спортсменів постійно пристосовуватися до нових умов, а тренерам шукати способи вдосконалювання підготовки спортсменів для збереження спортивної результативності.

Здатність керувати своїм тілом, своїми рухами, дає перевагу в освоєнні нових рухових актів і розвитку інших фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у цілому, і координаційних здібностей зокрема - не швидкий процес, і щоб дитина середнього, старшого шкільного віку могла виявити себе як спортсмен, необхідно починати його підготовку набагато раніше, у молодшому

шкільному віці. Тому координаційні здібності як основа швидкого засвоєння нових рухових дій і розвитку інших фізичних якостей мають першорядне значення у вихованні дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате, як застава їх успішної спортивної кар'єри в майбутньому. Тому доцільно виділити види координаційних здібностей, що мають провідне значення в карате, і визначити сучасні засоби і методи їх розвитку у дітей у віці 6-10 років.

Багато авторів (Гужаловский А. А., Лях В. И., Матвеев Л. П., Платонов В. Н.) доходять до висновку, що для спортсмена важливо особливу увагу приділяти розвитку тих фізичних якостей, які в майбутньому забезпечать успішну спортивну діяльність, и відмічають, що саме координаційні здібності виявляються тією базою, яка дозволяє не тільки запрограмувати спортивні успіхи у майбутньому, але й забезпечить високий розвиток інших фізичних якостей.

Дослідженнями було доведено (Матвеев Л. П., Платонов В. Н., Мукина Е. Ю.), що включення в тренування спеціальних вправ на розвиток координації має позитивний вплив на технічну сторону підготовки спортсмена: підвищується швидкість освоєння нових рухових актів, виконання техніки стає більш економічним і відбувається з меншими функціональними витратами. Поліпшується стабільність при виконанні технічних дій, зростає результативність діяльності в цілому. І чим вище рівень спортсмена, тим більше рівень координаційних здібностей впливає на спортивний результат.

Але аналіз літератури показав відсутність упорядкованої системи координаційних здібностей в цілому, а зокрема тих, які відіграють вирішальну роль в карате, а також сучасних засобів і методів розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате.

Мета дослідження полягає у аналізі літературних та інших інформаційних джерел щодо визначення системи координаційних здібностей, які грають вирішальну роль у традиційному та спортивному карате, пошуку та узагальненні сучасних тенденцій у використанні засобів і методів розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес дітей 6-10 років на заняттях карате.

Предмет дослідження: засоби й методи розвитку координаційних здібностей дітей у віці 6-10 років на заняттях з карате.

Для розв'язання завдань дослідження використовувався аналіз науково-методичної літератури по темі дослідження.

Організм дітей молодшого шкільного віку має певні відмінності від дорослої людини у анатомічному, фізіологічному та психологічному стані. Діти постійно ростуть, змінюється маса кісткової та м'язової тканини, різні групи м'язів розвиваються гетерохронно, великі м'язи ростуть раніше дрібних, і дрібна моторика дітям стає доступна не відразу. Це спричиняє певні складності при засвоєнні складних рухів, тому діти можуть бути незграбними навіть у звичайному житті. Центральна нервова система дитини ще формується, очаг рухової домінанти у мозку виникає швидше, але відрізняється нестійкістю, і вироблення рухових навичок і вмінь у них менш стійке і вимагає постійного

повторення та підкріплення. Розвиток рухових якостей прямо пов'язаний з розвитком опорно-рухового апарату та нервової системи і також відбувається нерівномірно, але, незважаючи на неповну сформованість анатомічних та фізіологічних систем, організм дітей молодшого шкільного віку є найбільш чутливим до різноманітних навантажень, у тому числі координаційних. Тому вік 6-10 років є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей.

Дослідники координації не мають єдиного погляду на класифікацію координаційних здібностей, розглядаючи їх не тільки як прояви індивідуальних фізіологічних, психологічних особливостей людини, генетичного впливу, а також виділяють соціальну обумовленість проявів координаційних здібностей. До координаційних здібностей відносять здатність до рівноваги, просторове орієнтування, вестибулярну точність, точність часову, просторову і м'язову, почуття ритму, здатність до швидкого перемикавання, спритність та інші. Однак немає сумнівів, що координаційні здібності володіють специфічністю щодо конкретного виду спорту і їх прояви, а відповідно і потрібність розвитку, буде різною для різних видів спорту. З усіх фізичних якостей людини координаційні здібності є фундаментом, на якому будуть будуватися всі рухові якості каратистів. Це базова якість, яка забезпечує комплексне узгодження всіх рухів, упорядкування їх у гармонічну цілісну рухову дію. Само координаційні здібності лежать в основі навчання спеціальним руховим навичкам, без яких неможлива професійна діяльність спортсмена.

Основним засобом виховання координаційних здібностей є різноманітні вправи. Щоб вправи несли координаційне навантаження на організм, вони потрібні бути досить складними в координаційному плані, виконуватися досить швидко, мати елементи новизни або виконуватися у ускладнених умовах.

Вправи карате самі по собі є гарним координаційним подразником, тому що мають за базову техніку вправи, з якими дитина ніколи не стикається у звичайному житті. Це основні вправи карате – кіхон, ката, куміте. Але для того, щоб уникнути одноманітності, «координаційної специфічності», для поширення рухового досвіду дитини в заняття слід включати і інші вправи. Дослідники вказують, що це можуть бути вправи гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні, вправи з йоги та аеробіки. Вони дають широкі і різноманітні можливості вдосконалювання координаційних здібностей, і вживаючи їх на заняттях з карате можна отримати високий ефект у вихованні специфічних координаційних здібностей дітей 6-10 років, що допоможе їм стати у майбутньому висококваліфікованими спортсменами.

Висновки. Аналіз літератури показав, що карате – сучасний висококоординаційний вид спорту, що стає все більш популярним. Це висуває до його вихованців досить високі вимоги. Тому головним у вихованні юних спортсменів є розвиток координаційних здібностей.

Література:

1. Бокин А. Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности. Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12. С. 198-201.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
3. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. М. : РГАФК, 1991. № 3. С. 31–35.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.
5. Мукина Е. Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах. Социально-экономические явления и процессы. 2013. № 12. С. 225-229.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мох Т., Коломієць Ю.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

Анотація. Корекція постави у дітей залишається актуальною проблемою, враховуючи збільшення кількості школярів з функціональними розладами опорно-рухової системи та тенденцією цих порушень до прогресування [2; 1].

Актуальність. Порушення постави у дітей визначаються змінами діяльності взаємопов'язаних функціональних систем, супроводжуються розладами в узгодженій діяльності контролюючих систем організму [4; 3]. Недостатня увага до цієї проблеми і несвоєчасна корекція функціональних порушень хребта в дитячому віці призводять до формування захворювань не тільки кістково-м'язової системи, але й інших органів і систем, що в зрілому віці стає причиною зниження або втрати працездатності [5].

Основний виклад матеріала. Під час профілактичного огляду 189 учнів 11-14 років СП виявлена у 121 дитини (64,0 %).

Порушення постави майже вдвічі частіше спостерігалися у дівчаток, ніж у хлопчиків. Сколіотична постава у підлітків формується за наявності комплексу факторів ризику, серед яких патогенетично значущими є індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування, травми в анамнезі. Результати проведеного дослідження дозволяють визначити провідні патогенетичні ланки СП у дітей, до яких слід віднести: розлади кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Останні при цьому можуть бути розглянуті і як патогенетична ланка розвитку СП, і як головна мішень для впливу двох перших груп факторів.

Зокрема, до розладів кісткового метаболізму слід віднести макроелементний дисбаланс при недостатності таких остеотропних макроелементів як кальцій та його іонізована форма, магнію, який є елементом, що регулює мінералізацію, рівномірне зростання, гнучкість і міцність кісткової