

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2022 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2022

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**C916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”*

Протокол № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Р. Урбан, професор, Голова вченої ради Інституту фізичної культури Щецинського університету (Польща);

М. Крету, професор, факультет фізичного виховання та спорту, Університет Пітешті (Румунія);

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

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.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

**Рецизенти:**

**Соколова Ганна Борисівна** – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

**Кошура Андрій Вікторович** - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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», 2022

3. Солопчук Д.М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спеціальність 13.00.07 «Теорія і методика виховання. Київ, 2007. 20 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU**

**Бундзяк С. А.**

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

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Створено методику оцінки рівноваги з використанням нестабільної опори для дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Експериментально доведено ефективність впровадження авторської методики у навчально-тренувальний процес спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Мета роботи: розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки. *Висновки:* перевірено ефективність розробленої методики для розвитку рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. В якості засобів розробленої методики використовувалися вправи на тренажері з нестабільною опорою BOSU.

**Ключові слова:** рівновага, спортивна аеробіка, нестабільна опора BOSU, етап спеціалізованої базової підготовки.

У складний період євроінтеграції України дуже важливим стає формування іміджу країни, одним з основних чинників якого є результати спортсменів на міжнародній спортивній арені та система підготовки спортсменів. Завдяки тенденціям розвитку спорту, починаючи із відродження олімпійського руху й до сьогодні, фундаментальні наукові знання системи підготовки спортсменів зазнали суттєвого удосконалення. Сьогодні практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя, ускладнення змагальних програм, правил змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ [1, 6].

Нині характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень [2]. На перший погляд здається, що сучасна наука не залишила невирішених проблем. Водночас для практики, як би досконала вона не була, завжди характерно прагнення домогтися результату швидше і з меншою витратою сил і засобів. Тобто підвищити якість, продуктивність і ефективність. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових методів, технологій, засобів навчання.

Безперервне зростання результатів вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи з юними спортсменами. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілим рядом факторів [7, 9]. Одним з таких факторів є розвиток координаційних здібностей і виявлення більш ефективних способів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату.

Важливою якістю сучасної гімнастики є вміння зберігати стійкість тіла в статиці при утриманні певних положень тіла, і в динаміці при різних переміщеннях. Стійкість тіла, вміння зберігати рівновагу залежить від біомеханічних закономірностей і від діяльності ряду аналізаторів: зорового, рухового, тактильного і вестибулярного. На думку ряду авторів, [4, 5] саме вестибулярний апарат вважається «органом» рівноваги, тому значне місце в методиці розвитку здатності підтримувати статичну і динамічну рівновагу займають вправи, спрямовані на вдосконалення функцій вестибулярного аналізатора. Одні з них дозволяють підвищити перешкодостійкість функцій вестибулярного апарату, від яких залежить підтримка рівноваги тіла в умовах прямолінійних переміщень, інші - тих функцій, які допомагають протидіяти порушенням рівноваги в процесі й після обертальних рухів [8].

Проблема дослідження полягає в тому, що, з одного боку, в спортивній аеробіці приділяється велика увага розвитку здатності зберігати рівновагу на будь-якому етапі спортивної підготовки, а з іншого боку, у вивченій літературі не вдалося виявити робіт, що стосуються методики розвитку даної здатності в спортивній аеробіці з використанням нестабільної опори.

У зв'язку з цим в роботі була поставлена:

**Мета роботи** – розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки.

**Предмет дослідження** – методика розвитку рівноваги спортсменок 14-17 років, яка базується на використанні нестабільної опори.

**Гіпотеза дослідження** – передбачалося, що методика розвитку здібностей рівноваги у спортсменок зі спортивної аеробіки 14-17 років, основана на використанні тренажеру нестабільної опори, буде ефективною.

**Завдання роботи:**

1. Вивчити значення і місце рівноваги у навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки (за даними літературних джерел).

2. Розробити методику розвитку здібностей до збереження рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою з використанням нестабільної опори.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження; метод експериментальних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** дослідження полягає в розробці методики розвитку здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги у спортсменок 14-17 років з використанням нестабільної опори BOSU.

**Практична значущість** роботи полягає у розробці методичних і практичних рекомендацій щодо використання методики розвитку здібностей рівноваги у спортсменок 14-17 років з використанням нестабільної опори BOSU.

Використання у фізичному вихованні науково-технологічних досягнень в галузі спорту є одним з перспективних напрямків, що забезпечують інтеграцію фізичної та спортивної культури, що дозволить вирішувати нагальні завдання всебічного, гармонійного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, залучення до загальнолюдських цінностей фізичної культури [4; 9].

Спортивна аеробіка з її високою емоційністю, широким діапазоном різноманітних фізичних вправ, музичним супроводом різного характеру дозволяє підвищувати рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан фізіологічних систем, приносити задоволення від занять, що сприяє її швидкої популяризації та залучення до систематичних занять численних груп населення: дітей, підлітків, молоді [3; 5; 8]

Координація руху є першоосновою, фундаменту будь-якої фізичної діяльності, пов'язаної не тільки з аеробною гімнастикою, але і взагалі із загальною життєдіяльністю людини. Координаційні здібності (КЗ) являють собою функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодження окремих елементів руху в єдине

сміслові - рухові дії. У загальному вигляді під КЗ розуміються можливості людини, які визначають її готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Координаційні здібності складаються з: орієнтації в просторі; точності відтворення руху за просторовими, силовими і тимчасовими параметрами.

КЗ діляться на загальні, спеціальні та специфічні види. До найважливіших КЗ в предметно-практичній і спортивній діяльності людини відносяться: здібності, засновані на пропріорецептивній чутливості (м'язовому почутті); здатності до орієнтування в просторі; здатність зберігати рівновагу; почуття ритму; здатність до перестроювання рухових дій; статокінетичної стійкості; здатність до довільного м'язового розслаблення.

В. І. Лях вказує, що найбільш сприятливим періодом для розвитку КЗ у дівчаток є вік 11-12 років. Здатність зберігати рівновагу. Здатність зберігати стійкість пози (рівновагу) в тих, або інших положеннях тіла або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, оскільки виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги. Прояв рівноваги різноманітний. В одних випадках потрібно зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі в положенні «Ластівка», стійки на руках в гімнастиці й акробатиці); в інших – по ходу виконання рухів (в ходьбі та бігу по колоді або іншому вузькому предмету і т. д.) – динамічна рівновага.

Розрізняють і третю форму рівноваги – балансування предметами та на предметах, наприклад, утримання м'яча на голові, стоячи на місці або в русі; утримання рівноваги, стоячи на валику і т. п. Поліпшення статичної та динамічної стійкості відбувається на основі освоєння рухових навичок, а також в процесі систематичного застосування загально – і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Елементи рівноваги є складовою частиною майже всіх рухів: циклічних, ациклічних, металічних, акробатичних, спортивно-ігрових і т. д. Оскільки координаційні здібності людини пов'язані з загальними закономірностями її внутрішнього розвитку, спочатку закладеного в її загальній життєдіяльності й підкоряється закономірностям, незалежним від зовнішнього фізичного впливу. Однією з умов їх розвитку є необхідність занурити людський організм в умови нетрадиційні й нетипові його повсякденній фізичній діяльності, тобто завдання тренера розробити універсальний комплекс певних вправ специфічної спрямованості, здатних розвинути у спортсменів координацію руху і поставити цю якість на принципово новий рівень. Універсальний комплекс вправ, який застосовує тренер у своїй роботі, повинен містити не тільки вправи для поліпшення координації рухів, а й для підтримки

та розвитку основних фізичних якостей, а саме гнучкості, сили, швидкості, витривалості і т. д.

**Висновки:** Вдосконалено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки зі спортивною аеробіки, в якому були підібрані засоби і методи підвищення хореографічної підготовленості спортсменів віком 14-17 років відповідно сучасним вимогам виду спорту, встановлено оптимальний обсяг навантаження; впроваджено засоби виховання виразності та методичку вдосконалення змагальних композицій, розроблено засоби і методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів.

#### **Література:**

1. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев : КГИФК, 1990. 18 с.
2. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры”. Санкт-Петербург, 2013. – 40 с.
3. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підр. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 кн. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2014. Кн. 1. 496 с.
4. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. К.: Олимп. літ., 2017. 552 с.
5. Спортивная аэробика: метод. пособие. Москва: Просвещение, 1992. 73 с.
6. Тодорова В. Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016. №4. С. 188–193.
7. Тодорова В. Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015. №5. С. 119–124.
8. Филиппова Ю. С. Спортивная аэробика: метод. пособие Новосибирск, 1994. 22 с.
9. Шипилина И. А. Хореография в спорте. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224 с.