

**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

Література:

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. Для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 1.-391 с.; Т. 2. -366 с.
2. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання / Ю. Ф. Курамшин // Теорія і методика фізичного виховання методика фізичного виховання : [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] – Київ, 2008 – 138 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів].Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Sulyma A., Navrylova N. The dynamics of changes in the indices of special physical preparedness of professional field hockey players by applying the method of “endogenous-hypoxic breathing”. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наукових праць Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2017. №1(37). С. 153-157.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ, ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ В СТРУКТУРІ МАКРОЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ ФІГУРИСТІВ

Куртова О. В., Осипенко А. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К.Д. Ушинського.

Анотація. У роботі були розглянуті питання застосування рухливих ігор у тренувальному макроциклі фігуристів та їх вплив на фізичні якості та психічний стан.

Актуальність дослідження. Сучасне фігурне катання у останні 15 років зазнало значних змін через ускладнення контенту та наявності чималої конкуренції. Діти віком від 2-3 років тренуються майже кожен день, а після зарахування до навчально-тренувальних груп та груп спортивного вдосконалення, спортсмени кожного дня займаються по 5 – 6 годин, не враховуючи додаткові індивідуальні заняття.

Виклад основного матеріалу. Зовсім маленькі діти втрачають можливість побавитись з однолітками та зняти напруження після важких занять через те, що в них залишається необхідність навчатись та виконувати домашнє завдання у вільний від тренувань час. Також необхідно зазначити відчуття постійної конкуренції та порівняння з іншими, втому та надвисокі очікування оточуючих.

Все це призводить до проблем з психікою. У багатьох відомих спортсменів окрім фізичних травм залишаються травми психологічні, такі як розлади харчової поведінки, депресія, невроз, внаслідок якого виникає надмірне нервово напруження.

Рухливі ігри саме той доступний та ефективний засіб спрямований на подолання фізичної та емоційної напруги, який майже не застосовується у фігурному катанні через конкуренцію між тренерами та обмеження часу на підготовку спортсменів. Особливо це стосується дівчат, які демонструють найвищі спортивні досягнення у віці 13 – 15 років, після чого внаслідок пубертатного періоду не витримують конкуренції у спорті вищих спортивних досягнень.

Окреслена проблема обумовила актуальність та вибір теми дослідження «Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей, фізичного та психічного відновлення в структурі макроциклу підготовки фігуристів».

Рухливі ігри – вид активної, усвідомленої діяльності, спрямованої на розвиток та удосконалення фізичних якостей, для якої характерні наявність сюжету та правил, направлених на подолання різних труднощів [1].

Тренери з фігурного катання все частіше форсують тренувальний процес у гонитві за результатом. Через велику конкуренцію у цьому виді спорту діти не мають достатньо часу на повноцінне фізичне та психічне відновлення.

Застосування рухливих ігор у тренувальному процесі на різних етапах спортивної підготовки фігуристів позитивно впливає на емоційний стан дітей, відповідну атмосферу у колективі та розвиток фізичних якостей спортсменів різного віку.

Покращення фізичних якостей та психічного стану фігуристів за допомогою рухливих ігор може бути досягнуте за умов:

- застосування рухливих ігор, які впливають та розвивають такі фізичні якості, як спритність, гнучкість, витривалість та швидкість;
- використання рухливих ігор тренером з рекреаційною метою для зняття напруження після тренувань або у період спортивних таборів, зборів.

Гра допомагає створити емоційний фон під час занять. Під час гри, діти підвищують рівень всебічної фізичної підготовки та розвивають фізичні якості (силу, швидкість, витривалість, спритність тощо), необхідні для оволодіння складними руховими діями у фігурному катанні.

Рухливі ігри різної інтенсивності мають великий вплив на виховання морально-вольових якостей. У групових іграх спортсмени формують поняття соціальних норм поведінки, розвивають організаторські здібності, стійкість, сильну волю та витривалість. Спільний інтерес до цієї гри об'єднує дітей у

дружні команди. Ігри також впливають на розумовий розвиток дітей і допомагають отримати уявлення про навколишній світ [2].

Нами було проведено опитування 20 респондентів кваліфікації КМС та МС з фігурного катання. На основі аналізу результатів опитування ми зробили висновок стосовно рівня стресу через конкуренцію у групі, а також необхідність застосування рухливих ігор у процесі підготовки фігуристів. Усі учасники опитування займались фігурним катанням більше 10 років, та мають відповідну кваліфікацію (кандидат у майстри спорту, майстер спорту).

При відповіді на питання стосовно бажання займатись цим видом спорту, відповідь в переважній більшості випадків була позитивна. Всі учасники дали відповідь, що займаються з власного бажання та самостійно мотивують себе відвідувати тренування та продовжувати досягати успіхів у даному виді спорту.

Відповідаючи на питання стосовно різноманітності засобів та методів спортивної підготовки у фігурному катанні більшість опитуваних відповіли, що спортивна підготовка одноманітна та циклічна, але у деяких мікроциклах після змагань тренер застосовує різноманітні нестандартні тренувальні вправи та моделювання змагальної діяльності. Ще 25% опитуваних відповіли, що час від часу тренер проводить цікаві тренування з незвичними вправами або видами рухової активності. З цього можна зробити висновок про те, що понад 90% навчально-тренувальних занять в структурі макроциклу підготовки фігуристів одноманітні та направлені лише на розвиток базової та спеціальної фізичної підготовки з великою часткою засобів ЗФП та СФП у змісті льодових тренувань з метою прокату довільної та короткої програми та вдосконалення окремих технічних елементів.

На питання про відношення до конкуренції, думки опитуваних розділились:

- 20% відповіли, що ставляться до відчуття конкуренції у групі позитивно, ця конкуренція слугує додатковою мотивацією до занять та покращення своїх результатів на кожному тренуванні;
- 65% відмітили, що негативно ставляться до конкуренції, через це вони відчували емоційну напругу та не отримували задоволення від тренувань;
- 15% відповіли, що не відчували конкуренції, або ставляться до неї нейтрально.

З цього можна зробити висновок про те, що конкуренція у групі не на всіх спортсменів впливає однаково. Для одних це додаткова мотивація, а для інших – причина зайвого стресу. На останнє питання 70% учасників відповіли, що застосовували б засоби рухливих ігор у своїй тренерській практиці в залежності від віку спортсменів, щоб відволікти від одноманітної напруженої роботи, та додати яскравих емоцій у процес спортивної підготовки. 20% відповіли, що

застосовували б засоби рухливих ігор тільки у період відновлення, або під час перебування спортсменів у спортивному таборі. 10% опитуваних зазначили, що у своїй тренерській практиці не застосовували б рухливі ігри як засіб спортивної підготовки, але б і не забороняли спортсменам під час заминки після тренувань самостійно провести рухливу гру.

Узагальнення результатів опитування та аналіз змісту тренувальної роботи дозволили зробити висновок про те, що більша частина опитуваних використовувала б рухливі ігри у своїй тренерській практиці так як вважають, що застосування рухливих ігор несе в собі корисний вплив на фізичний та психічний стан спортсменів фігуристів. Значна частина опитуваних отримували стрес від конкуренції у колективі, та вважають що засобами рухливих ігор можливо уникнути зайвого напруження та покращити емоційний фон у групі. Саме тому, на наш погляд, застосування рухливих ігор у тренувальній роботі з підготовки фігуристів є доцільним і ефективним засобом спрямованим на розвиток фізичних якостей, фізичне та психічне відновлення, підвищення рівня мотивації до тренувальної роботи.

Література:

1. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор в початковій школі: (методичні рекомендації) / В. В. Шутько. – Кривий Ріг: ДВНЗ «КНУ» КПІ, 2014 р. с. 6.
2. Гарбар С. В. Структура та зміст занять із навчання дошкільників гри в баскетбол. КВНЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний коледж імені Т. Г. Шевченка», 2020 р. с. 52.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Кучеренко Г. В., Бурдюжа С. В.

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

Анотація. В роботі розглянуто ефективність індивідуального підходу до тренувального процесу юних легкоатлетів 14-15 років. Визначено особливості типомоторики юних спортсменів, що дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери», «витривалі», «невизначені». Визначено напрями тренувального процесу, який носив індивідуальну спрямованість, тобто підбиралися з урахуванням характеру індивідуальної моторики юних легкоатлетів. Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах. Легкоатлети показали