

**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

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» КП, 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

наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти. Виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості.

Ключові слова: легка атлетика, біг на середні дистанції, тренувальний процес, індивідуальний підхід, типо-моторика.

Одним з важливих чинників у оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання і виховання [1, 5, 6].

Індивідуальний підхід розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання. Він визначається діяльністю тренера, що припускає тимчасове підпорядкування найближчих цілей і пов'язаних з ними напрямів змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи особистісним особливостям учнів [1, 2].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності кожного учня, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших, і включає природні, соціальні, фізичні та психічні, вроджені та набуті властивості. Індивідуальний підхід ґрунтується на комплексному вивченні здібностей і можливостей юного спортсмена, виділення ознак і якостей, вдосконалення яких у найбільшій мірі буде сприяти досягненню високих спортивних результатів [3, 4].

Основною стратегією тренувального процесу має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму і особистості спортсмена як провідної умови розвитку індивідуальних особливостей для досягнення рекордних результатів. Для цього слід застосовувати впливи, які здатні повною мірою виявити і посилити всі індивідуальні можливості спортсменів, специфічні переваги їхньої обдарованості [6].

Індивідуальність – це поняття, яке цілком і повністю відносять до конкретній людині, а не до групи, команді. Ігнорувати цей принцип – значить встати на хибний шлях, загальмувати розвиток як конкретного спортсмена, так і спорт взагалі, бо загальні закономірності проявляються лише через окреме, одиничне [2, 5]. Індивідуальне в природі людини, її сутності є вирішальним фактором психічного, інтелектуального і фізичного вдосконалення людини, особливо в період її становлення.

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні і соціальні якості [2]. Індивідуальний підхід, розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, знаходить пряме відображення як в тренуванні висококваліфікованих спортсменів, так і початківців легкоатлетів на перших етапах побудови тренування [7].

На ранніх етапах підготовки особливо важливо виявити морфологічні особливості дітей, їхню відповідність конкретним вимогам виду спорту. Необхідно вивчити сенситивні періоди в світлі розвитку основних фізичних якостей, здатності до навчання різних вправ, типологічні властивості нервової системи, темперамент. На більш пізніх етапах необхідно вивчати індивідуальні характеристики у всій їхньої сукупності [1, 7].

В розвитку фізичних якостей спортсмени поділяються за індивідуально-груповими характеристиками, генетично закладеним в їхньому організмі [4].

Індивідуальні особливості юних спортсменів пов'язані з їхніми пристосувальними, адаптивними можливостями до тих чи тих тренувальних впливів. При цьому тренувальні впливи повинні діяти як адекватні механізми довгострокової адаптації, тобто не перевищувати необхідних резервів функціональних систем [5].

Виключно важливого значення набуває принцип індивідуалізації, який виражається в тому, що побудова і зміст тренування юних спортсменів має максимально точно відповідати їхнім індивідуальним особливостям [6]. Саме індивідуальні особливості в значній мірі визначають спрямованість навчально-тренувального процесу.

Одним з найбільш доступних підходів по індивідуалізації тренувального процесу на практиці є врахування особливостей у розвитку фізичних якостей. Програма для спортивних шкіл не передбачає підготовку юних спортсменів на основі їх індивідуальних особливостей [3].

З метою вдосконалення спортивної підготовки юних бігунів нами була сформульована стратегія педагогічних впливів: застосування специфічних фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних особливостей структури моторики юних спортсменів.

Для визначення характеру індивідуальної типо-моторики юних бігунів на середні дистанції нами було протестоване 24 спортсмена цього виду легкої атлетики 14-15 років. При складанні типо-моторики для кожного випробуваного було виявлено, яка група фізичних якостей є «відстає» для конкретного бігуна, яка найбільш розвинена або знаходиться на середньому рівні. Це дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери» – провідні швидкісне-силові якості; «витривалий» – провідна якість витривалість; «невизначені» – групи бігунів, у яких важко виділити провідну якість.

Аналіз зв'язку профілів моторики з рівнем фізичної підготовленості показав, що для першого профілю в 20% випадків характерний низький рівень рухової підготовленості, в 56% середній, і високий рівень фізичних якостей виявлено в 24% випадків.

При такому стані нами була визначена різна спрямованість тренувального процесу в залежності від індивідуальної схильності спортсменів. Таким чином, у програмі підготовки «спринтерів» передбачалося застосування засобів тренування, розвиваючих швидкісні здібності в більшому обсязі, ніж в інших групах. Підготовка «витривалих» здійснювалася на основі програми, яка передбачала переважного використання вправ на витривалість. І, відповідно, програма підготовки «невизначених» передбачала застосування рівномірного обсягу збільшення засобів різностороннього тренування для комплексного розвитку фізичних якостей. Контрольну групу склали спортсмени, які готувалися за навчальною програмою для спортивних шкіл з легкої атлетики бігунів на середні дистанції 14-15 років.

Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах.

Результати педагогічного експерименту показали, що основним критерієм оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм став виступ юних бігунів на середні дистанції в змаганнях з бігу на 800м. Тут відзначені достовірні відмінності між групами ($p < 0,05$), а приріст результатів протягом експериментального періоду склав 1,8 % в контрольній і 5% – в експериментальних групах. Легкоатлети експериментальної групи показували наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти: в бігу на 30 м – на 6%, в бігу на 100 м – на 3%, в 12-хв бігу – на 8% і в становій силі – на 8% (достовірність відмінностей у всіх випадках ($p < 0,5$)).

За результатами основного педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальній групі, яка тренувалась за розробленою програмою з використанням колового методу в силовий, швидкісно-силовий підготовці і в засобах витривалості протягом всього експериментального періоду. Контрольна група використовувала загальноприйнятий підхід у розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень силової і швидкісно-силової спрямованості).

Аналіз результатів тестування показав, що в експериментальній групі було відзначено позитивний вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції. Підводячи підсумки, можна відзначити, що юні бігуни експериментальної групи, які тренувалися за розробленою програмою з використанням кругового методу в силовий, швидкісно-силовий підготовці і в засобах витривалості, підвищили свій рівень тренуваності і показали високі спортивні результати.

Література

1. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2009. №. 1. С. 20-25.
2. Зайцева В. В. Методологія індивідуального підходу в оздоровительній фізическій культурі на основі сучасних інформаційних технологій: Автореф. дис. д-ра пед. наук. М., 1995. 47 с.
3. Зайцева В. В. Оптимізація двигательних режимів на основі типологічних особливостей індивіда. Фізическа культура індивіда. 1994. С. 21.
4. Зубаль М. Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років. Physical education, sport and health culture in modern society. 2009. №. 3 (7). С. 65-71.
5. Кириленко Г. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів як основа навчальних програм / Г. Кириленко, О. Кириленко //Імідж сучасного педагога. 2013. №. 3. С. 28-31.
6. Ковальчук О. В. Сучасні підходи до побудови тренувального процесу бігунів на середні дистанції. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 48-51.
7. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. №. 2 (24). С. 34-44.

МЕДИКО – БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Кошура А. В.

Буковинський державний медичний університет, м. Чернівці, Україна

Анотація. Більшість порушень здоров'я, які являються причиною передчасної смерті, можна запобігти за допомогою щорічних медичних обстежень та профілактичних заходів (наприклад, профілактичних щеплень). Необхідні ресурси та політична воля, щоб такі послуги стали доступні для кожної людини. У більш матеріально забезпечених верстах суспільства, де профілактичне медичне обслуговування є звичайним, з'явилися порушення здоров'я, котрі можуть бути причиною завчасної смерті або втрати працездатності. Ці порушення здоров'я залежать від зміни образу життя людини. До них відносяться: стенокардія, атеросклероз, остеохондроз, рак, діабет, депресія, надлишкова вага, інсульт. Метою оздоровчого фітнесу є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його