

**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

- Моноцикли - це структурні складові тренувального процесу спортсменів в рамках окремого тренувального або відновного дня. Моноцикли можуть бути різних видів: навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні, об'ємні, інтенсивні та інші.

- Мікроцикли - це сукупність декількох тренувальних і відновних моноциклів, які складають відносно закінчений повторюваний фрагмент тренувального процесу, як правило, в рамках одного календарного тижня. Мікроцикли різного типу служать свого роду «будівельними блоками» тренувального процесу, з яких складаються середні цикли тренування.

- Мезоцикл - це структура етапів тренування, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів сумарною тривалістю в середньому від 4 до 8 календарних тижнів. Структура мезоцикла визначається «набором» мікроциклів, певним порядком їх поєднання з урахуванням логіки побудови тренувального процесу і конкретними особливостями етапу підготовки.

- Макроцикл - охоплюють великі періоди процесу підготовки спортсменів. Макроцикл включає в себе кілька мезоциклів, спрямованих на вирішення конкретного завдання. Тривалість макроциклу може становити від 6 місяців до 1 року. Хоча тривалість цих циклів може бути й інша.

Література:

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимп. лит., 1999. 320 с.

2. Агаджанян Н. А. Адаптация и резервы организма. М.: Физкультура и спорт, 1983. 127 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ

Співак Н. А., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Робота присвячена вивченню засобів розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате. Встановлено, що ефективність спортивної діяльності в цьому висококоординаційному виді спорту залежить від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, що, у свою чергу, висуває нові, підвищені вимоги до тренувального процесу.

Актуальність теми. Заміщення активного проведення часу на вулиці іграми в телефон і комп'ютер призводить до малорухомого способу життя, що негативно позначається на розвитку тих основних якостей і умінь, які людина

повинна отримувати в дитячому віці. Невідповідний батьківським можливостям темп і ритм сучасного життя призводить до того, що батьки, не маючи можливості самотійно займатися своїми дітьми, починають шукати можливість усунення цього серйозного пропуску, віддаючи дітей в різні спортивні секції, заняття в яких повинне компенсувати недолік фізичної активності у дитини і дати їй базові, а далі і професійні, фізичні уміння і навички, які вона зможе застосувати в звичайному житті і в спорті.

Існує безліч спортивних напрямів, що відповідають вказаним завданням, одним з яких являється карате. Воно давно перестало бути просто японським бойовим мистецтвом. Це і система самовдосконалення, і система самозахисту, і звичайно ж, спорт. Спортивні напрями відрізняються правилами проведення змагань, і ці правила, підкоряючись віянням часу, вимогам, що висуває сучасне суспільство до спорту, увесь час змінюються. Звідси витікає необхідність в серйозній фізичній і техніко-тактичній підготовці спортсменів. Куміте вимагає здатності володіти ситуацією, швидко пристосовуватися до неї, підлаштовуватися під суперника, або, навпаки, перебудовувати ситуацію під себе, постійно взаємодіяти з суперником, чітко відчуваючи себе в часі і просторі і порівнюючи усі свої рухи. Ката вимагає чіткості і точності виконання рухів, злагодженості роботи усіх частин тіла. Для того, щоб реалізувати це, необхідно мати здібності, які в літературі визначаються як координаційні. До них відносяться здатність до рівноваги, узгодження рухів, орієнтування в просторі, часова, силова і просторова точність рухів, здатність швидко перебудовувати рухи.

Основа для спортивних досягнень в карате закладається вже на етапі початкової підготовки. Зазвичай це групи дітей молодшого шкільного віку. Саме у цьому віковому періоді відбувається найбільш продуктивний розвиток всіх фізичних якостей, і, зокрема, координаційних здібностей, тому він називається сенситивним періодом розвитку. Пов'язано це з активним зростанням і розвитком всіх систем організму, і особливо нервової системи [1]. Це період, коли рухи дитини стають все більш координованими, точними. Тому розвиток координаційних здібностей може стати набагато ефективнішим під впливом педагогічної дії.

Координаційні здібності - складна фізична якість, вивченням якої займалися провідні вчені [1, 4, 7, 8, 9]. Координаційні здібності намагалися класифікувати і систематизувати, але і досі єдиної їх класифікації так і не існує. Попри те, що на даний момент є пропозиції з розвитку координаційних здібностей, але не існує методики розвитку цієї складної якості, тому питання розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку в групах початкової підготовки на заняттях карате залишається актуальним.

Мета дослідження: експериментальне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате у групах початкової підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес дітей молодшого шкільного віку першого року навчання на заняттях з карате.

Предмет дослідження: методика розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку першого року навчання на заняттях з карате.

Діти молодшого шкільного віку все ще знаходяться в процесі розвитку і формування тканин та органів, тому її організм є дуже чутливим до зовнішніх впливів і навантажень, які можуть мати як позитивний, так і негативний ефект (неправильна постава при сидінні за партою призводить до скривлень хребта). Розвиток фізичних якостей пов'язаний з формуванням опорно-рухового апарату і вдосконаленням нервової системи, яке відображається в збільшенні швидкості проведення імпульсу нейронами й передачі його в нервово-м'язових синапсах, зростає здатність до відтворювання більш різноманітних і складних рухів, до їх точної і тонкої координації. Тобто цей вік є найбільш сприятливим для розвитку фізичних якостей, і, зокрема, координаційних здібностей.

Координаційні здібності тісно пов'язані з поняттям спритності. Під координаційними здібностями сьогодні розуміють здатність швидко, точно, доцільно, економно, винахідливо, тобто найбільш досконало вирішувати рухові завдання. Спритність - це здатність рухово вийти з будь-якого становища, тобто здатність впоратися з будь-яким несподівано виниклим руховим завданням. В останній час в сучасній літературі перевага віддається терміну «координаційні здібності». Саме тому, коли йдеться про розвиток спритності, мається на увазі розвиток координаційних здібностей. Дослідженнями було з'ясовано, що якщо вихованню координаційних здібностей у дитини почати приділяти увагу у віці 4-8 років, то до 10-11 років дитина може досягти рівня розвитку координаційних здібностей дорослої людини.

Виділяють специфічні координаційні здібності, розвиток яких впливає на здійснення ефективної спортивної діяльності в карате: збереження рівноваги і вестибулярна стійкість; почуття ритму; просторове орієнтування; точність часова, просторова, силова; здатність до реагування [3].

Основними засобами виховання координаційних здібностей є фізичні вправи, які пов'язані з подоланням координаційних складностей; вони повинні вимагати від людини правильності, швидкості, раціональності при виконанні складних рухових дій, винахідливості при їх застосуванні; бути новими або незвичними для дитини.

Для розвитку координаційних здібностей використовують методи стандартно-повторної вправи, метод варіативної вправи, але для виховання

дітей молодшого шкільного віку більш доцільними є ігровий та змагальний методи. Використання рухливих ігор у процесі навчально-тренувальних занять дозволяє створити рухову основу для вдосконалення координаційних здібностей, що є дуже важливим на етапі формування спортивної техніки [2].

Для проведення педагогічного експерименту був розроблений комплекс вправ, спрямований на розвиток координаційних здібностей дітей у групах початкової підготовки з карате.

Проведення експерименту відбувалось на базі СК «Захист» м. Одеса протягом 4 місяців. Було обрані 2 групи каратистів по 15 дітей віком 7-10 років, одна з яких займалася за звичайною програмою (контрольна), до тренувальних занять іншої (експериментальної) був включений комплекс вправ на розвиток координаційних здібностей.

Для перевірки ефективності даного комплексу було відстежено динаміку змін у рівні розвитку координаційних здібностей за допомогою педагогічного тестування. Тести підбиралися за основними спеціальними координаційними здібностями, які мають вирішальне значення в карате [7]. За результатами тестування на початку експерименту обидві групи (контрольна та експериментальна) виявилися майже однаковими за показниками, тобто відмінності між групами були недостовірними. Після проведення експерименту показники експериментальної групи стали вірогідно вищими, ніж контрольної. Так, за результатами математико-статистичної обробки показників координаційних здібностей можливо зробити наступні висновки:

- у тесті «Три перекиди вперед» $4,53 \pm 0,19$ сек ($5,32 \pm 0,21$ сек на початку експерименту), покращення результату на 14,98% (проти покращення на 4,13% у контрольній групі);

- у тесті «Біг до пронумерованих м'ячів» $10,49 \pm 0,43$ сек ($12,15 \pm 0,43$ сек на початку експерименту), покращення результату на 13,64% (проти покращення на 2,88% у контрольній групі);

- у тесті «Метання тенісного м'яча на точність з відстані 8 метрів правою рукою з положення стоячи» $33,00 \pm 1,88$ см ($52,00 \pm 2,23$ см на початку експерименту), покращення результату на 36,54% (проти покращення на 21,66% у контрольній групі);

- у тесті «Метання тенісного м'яча на точність з відстані 8 метрів лівою рукою з положення стоячи» $45,67 \pm 2,48$ см ($63,00 \pm 2,66$ см на початку експерименту), покращення результату на 27,51% (проти покращення на 15,26% в контрольній групі);

- у тесті «Тест Яроцького» $14,88 \pm 1,14$ сек ($8,02 \pm 0,93$ сек на початку експерименту), покращення результату на 85,54% (проти покращення на 30,83% у контрольній групі);

На підставі проведеного математико-статистичного аналізу були виявлені достовірні відмінності між результатами тестування координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи за 5 тестами, що підтверджує ефективність комплексу вправ, спрямованого на розвиток координаційних здібностей.

Висновки. Аналіз літератури виявив, що карате – сучасний популярний вид спорту, що розвивається. Ефективність спортивної діяльності в цьому високо координаційному виді спорту залежить від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей, що, у свою чергу, висуває нові, підвищені вимоги до тренувального процесу. Етап початкової підготовки – відповідальний етап розвитку фізичних якостей майбутнього спортсмена. Зазвичай у групах початкової підготовки тренуються діти молодшого шкільного віку. В цьому віці відбуваються важливі функціональні зміни у всіх системах організму, особливо в нервовій системі, дозрівання якої дає можливість спрямованого розвитку фізичних якостей дитини, а саме координаційних здібностей, які під дією педагогічного впливу можуть досягти високого рівня. Підчас будування тренувального процесу потрібно враховувати вікові особливості дітей і використовувати їх на користь розвитку потрібних якостей. Діти молодшого шкільного віку відрізняються несталистю уваги, швидкою втомою від монотонних дій, тому в тренувальний процес доцільно включати завдання з застосуванням ігрового і змагального методів. У якості засобів використовувались вправи карате та інших спортивних напрямків.

Проведення дослідження з впровадженням експериментального комплексу вправ в тренувальний процес експериментальної групи дітей-каратистів молодшого шкільного віку груп початкової підготовки виявило ефективність комплексу вправ за результатами тестування координаційних здібностей порівняно з результатами контрольної групи, яка тренувалась за звичайною програмою.

Лтература:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и методах ее развития. М. : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. Ігнатенко С.О. Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Рухливі ігри і методика викладання»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2022. 26 с
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України : Олімпійська література, 2018. Т. 1. 382 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олимпийская литература, 1999. 317 с.

5. Мукіна О. Ю., Бокін А. Ю. Координаційна підготовка в системі факторів результативності змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. *Соціально-економічні явища і процеси*, 2013. № 12. с. 225-229

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник (для тренеров) : в 2 кн. Кн. 2. Киев : Олимпийская литература, 2015. 980 с.

7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.

8. Issurin V., Lyakh V. Coordination Abilities of Athletes. Independently published, 2019. 148p.

9. Kröger C., Roth K. Koordinative Wettkampfformen für Kinder und Jugendliche. Eine Ideen-Sammlung für Sportlehrer und Trainer. Schorndorf Hofmann Verlag, 2016. 128 s.

СПЕЦІАЛІЗОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ ЯК СПОСІБ ВИЗНАЧЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Тітова Г. В., Сторожик О. О.

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

Анотація. Рухливі ігри, граючи найважливішу роль розвитку дітей, останнім часом стали широко використовуватися як ефективний засіб у тренувальному процесі у різних видах спорту. Під спеціалізованими рухливими іграми розуміються такі ігри, до змісту яких входять специфічні елементи спорту та формуються необхідні йому фізичні якості [3].

Актуальність. Використовуючи ці ігри, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання та змагальним, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці гри.

Використання рухливих ігор у навчальних цілях знаходить свою паралель із дидактичними іграми, тому розглянемо їх докладніше.

Дидактична гра - гра пізнавальна, спрямовану розширення, поглиблення, систематизацію уявлень дітей про навколишнє, виховання пізнавальних інтересів, розвиток пізнавальних здібностей [2]. Своєрідність дидактичної гри як ігрової діяльності полягає в тому, що взаємини тренера з дітьми та дітей між собою мають саме ігровий характер. Тренер є учасником чи його організатором. Діти часто виконують ту чи іншу роль, яка визначається змістом гри та зумовлює ігрові дії.