

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

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 № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор 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, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в. о. директора навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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

© Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського», 2023

ОСОБЛИВОСТІ ЗАВДАНЬ, ЗМІСТУ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Бабій А. К.

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

Анотація. Автором розкрито проблему підвищення ефективності фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять) з урахуванням структури їх спеціальної фізичної підготовленості та взаємозв'язків провідних фізичних якостей.

Актуальність. Відповідно до спеціальних вимог та правил змагань Міжнародної федерації гімнастики, сучасна спортивна гімнастика передбачає виконання спортсменками вправ з чотирьох видів гімнастичного багатоборства (опорний стрибок, різновисокі бруси, колода, вільні вправи), що вимагає прояву високого рівня фізичної підготовленості. Упродовж останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбулися суттєві зміни, зокрема зниження вікових меж для відбору і початку спортивної спеціалізації; підвищення складності змагальних вправ; удосконалення конструкцій гімнастичних приладів; введення вимоги щодо використання захисного екіпірування; зміни у правилах суддівства і спеціальних вимогах та інші [2, 3].

Такі нововведення потребують удосконалених підходів до організації навчально-тренувального процесу гімнасток. Тож проблема фізичної підготовки гімнасток не лише не втрачає своєї актуальності, але й формує нові запити, зумовлені тенденціями розвитку світової гімнастики та досягненнями сучасної науки і техніки. Досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці значною мірою детерміновано ефективністю системи багаторічної підготовки спортсменів [4, 5].

Виклад основного матеріалу. На думку Л. П. Матвеева, багаторічний процес підготовки спортсменів містить три послідовних періоди – базової підготовки, максимальної реалізації спортивних можливостей та спортивного довголіття. У їх межах науковець пропонує розрізнити п'ять етапів багаторічної спортивної підготовки: попередньої спортивної підготовки, початкової спортивної спеціалізації, перед кульмінаційний етап, вищих досягнень і етап збереження досягнень [3].

Попри явні відмінності відносно кількості періодів багаторічної підготовки спортсменів, зазначених у літературних джерелах, науковці одноставно заявляють, що між ними немає чітко окреслених меж, позаяк їхня тривалість та структура може змінюватися у залежності від специфіки виду спорту, особливостей проектування НТП, рівня фізичного розвитку та функціональних можливостей систем організму, а також індивідуальних особливостей спортсмена [1, 5].

На думку С.Ю. Давидова, О.Д. Дубогай, Н.В. Москаленко, З.В. Анастасеєвої, Ю.М. Шкреттій одним з таких критеріїв є біологічний вік, позаяк діти одного паспортного віку можуть різнитися за показниками від 1 до 5 років. Л. Волков таким критерієм вважає спортивно-педагогічний фактор, оскільки логічною підставою для переходу з одного етапу підготовки спортсменів на вищий є результат, який відповідає кваліфікаційним вимогам [4, 6].

Офіційна періодизація багаторічного НТП у спортивних школах визначена наказом № 4218 Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про внесення змін до Навчальної програми з гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності». У тексті наказу зазначено інформацію про необхідність внесення змін у навчальній програмі відносно найменувань навчально-тренувальних груп зі спортивної гімнастики. Так, «спортивно-оздоровчу групу» сьогодні прийнято називати «групою початкової підготовки», «навчально-тренувальну» – «групою попередньої базової підготовки», а «групу спортивного удосконалення» – «спеціалізованої базової підготовки», групу «вищої спортивної майстерності» – групою «підготовки до вищих досягнень».

За О. Ц. Демінським мета НТП спортсменів початкової спортивної підготовки полягає у тому, щоб на основі широкої загальноосвітньої та ЗФП прищепити інтерес та виробити стійку мотивацію до систематичних занять фізичними вправами. У навчальній програмі України зі спортивної гімнастики, зазначено, що перший рік занять на етапі початкової спортивної підготовки характеризується спрямованістю на створення міцного фундаменту ЗФП на основі засобів, які мають широкий функціональний вплив на усі органи і системи організму та відзначаються створенням передумов для виконання технічних дій за рахунок застосування засобів загальноосвітньої підготовки [3].

На думку В.Н. Платонова перший рік занять на етапі початкової спортивної підготовки спортсмена має враховувати особливості засобів та методів тренування, співвідношення роботи різноманітної спрямованості обраного виду спорту. Автор додає, що виконання спортсменами у дитячому і підлітковому віці великих обсягів загально підготовчої роботи, які не відповідають вимогам майбутньої спеціалізації, може не розкривати природні задатки юних спортсменів.

Інші автори стверджують, що початковий етап багаторічної підготовки юних спортсменів передбачає цілеспрямований вплив на усі види спортивної підготовки, зокрема фізичної. А виявлення та урахування індивідуальних особливостей юних спортсменів сприяє розвитку їхніх фізичних якостей, які у майбутньому забезпечать високі спортивні результати [7].

Окремі фахівці вбачають компромісне вирішення цієї проблеми через реалізацію всебічної і спеціалізованої підготовки спортсмена початківця, яка передбачає поступове зосередження на змісті обраного і суміжних видів спорту, рухливих іграх, комплексах спеціальних підготовчих вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливих для обраного виду спорту та майбутньої поглибленої спеціалізації [8].

Як зазначають автори, основне спрямування тренувальних впливів у процесі багаторічної підготовки спортсменів змінюється відповідно до підвищення їх спортивної кваліфікації. До того ж, О.М. Худолій стверджує, що мета підготовки юних спортсменів на кожному етапі визначається станом розвитку рухових функцій, сенситивними періодами розвитку фізичних якостей, закономірностями навчання та віковими особливостями адаптації до тренувальних навантажень. Фахівцями визначено такі завдання для гімнастів на етапі початкової спортивної підготовки [9]:

- набуття знань про значення фізичної культури і спорту для здоров'я; знайомство з обраним видом спорту, його значенням та місцем у системі фізичного виховання; ознайомлення з історією розвитку спорту; формування стійкого інтересу до занять гімнастикою;
- зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток усіх органів і систем організму юних спортсменів, формування правильної постави, освоєння гігієнічних процедур для загартовування організму юних спортсменів;
- ФП та спеціально-рухова підготовка, яка містить поєднання рухових дій різними ланками тіла, навчання оцінки рухів у просторі, часі і за ступенем м'язових зусиль, підвищення функціональної стійкості вестибулярного аналізатора;
- навчання початкових основ техніки гімнастичних вправ та стилю виконання гімнастичних вправ, формування широкого кола неспеціалізованих знань, умінь і навичок.

Практичний досвід автора дослідження та результати опитування тренерів зі спортивної гімнастики виявили, що фахівці зі спортивної гімнастики України при визначенні змісту НТП юних гімнасток переважно дотримуються змісту навчальної програми України [7, 8]

На наш погляд, в українській навчальній програмі доцільно розміщена інформація про навантаження та зміст різних видів підготовки в НТП гімнастів. З огляду на те, що у сучасній спортивній гімнастиці широко використовуються допоміжні прилади, інвентар та тренажери для розвитку фізичних якостей, а також нетрадиційні методики їх удосконалення, навчальною програмою неможливо передбачити усі методичні рекомендації, а вибірковість матеріалу не властива для такого документу. Тому вважаємо за доцільне його розміщення не у навчальній програмі зі спортивної гімнастики, а у методичних посібниках.

Література:

1. Болобан В.Н., Потоп В., Град Р. Биомеханические показатели узловых элементов спортивной техники гимнастических упражнений. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 9: 59-72. Київ: Олімпійська література. 2017. 552 с.

2. Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту «Про внесення змін до Навчальної програми з гімнастики спортивної для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності». Наказ Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту № 4218. 2009 Груд.1.

3. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 1995. 320 с.

4. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. Постанова Кабінету Міністрів України № 993. 2008 Лист. 5. Редакція № 549. 2013 Черв. 24.

5. Сосіна В.Ю. Особливості вдосконалення виразності та артистизму як складової виконавської майстерності у видах спорту зі складною координацією. В: Тенденції розвитку хореографічних дисциплін у вищих мистецьких начальних закладах. Зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. Київ; 2014; с. 106–111.

6. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб. наук. матеріалів. Львів: Львів. держ. ін-т фіз. культури; 2010. Випуск 1. 96 с.

7. Хіменес Х.Р. Удосконалення фізичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки (на матеріалі спортивного орієнтування) [автореферат]. Львів; 2014. 20 с.

8. Худолій О.М., Карпунець Т.В., Іващенко О.В. Структурна модель рухової підготовленості юних гімнасток 6–8 років. Теорія та методика фізичного виховання. 2015;4:3–10.

9. Худолій О.М. Теоретико-методичні засади системи підготовки юних гімнастів 7–13 років [автореферат]. Київ: Нац. ун-т. фіз. виховання і спорту України. 2011. 43 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ З МАЛОКАЛІБЕРНОЇ ГВИНТІВКИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТІЛКІВ

Баркар А. О. Адаменко О. О.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Миколаїв, Україна

Анотація. У дослідженні здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики удосконалення техніки пострілу натском на спусковий гачок між ударами серця з малокаліберної гвинтівки в положенні лежачі.

Актуальність. Кульова стрільба - один із видів стрілецького спорту. У даному виді спорту стрільба здійснюється з пневматичних, малокаліберних, крупнокаліберних гвинтівок та пістолетів. Це один з найпопулярніших видів спорту тому, що є доступним незалежно від статі, віку та фізичних даних. Кульова стрільба привертає до себе увагу ще й прикладним значенням, особливо в сучасних умовах.

Саме пошук методики удосконалення техніки пострілу стає об'єктом дослідження багатьох вітчизняних та зарубіжних вчених.

Виклад основного матеріалу. Серед дослідників, що присвятили свої роботи пошуку нових підходів удосконалення підготовки спортсменів в