

**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

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЦИКЛІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Буховець Б. О., Пустомельник Д. С.

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

Анотація. Фізичний розвиток дітей характеризується такими основними якостями, як м'язова сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Кожна з цих якостей також сприяє зміцненню здоров'я.

Оскільки кожен рух відбувається у просторі та часі, було встановлено, що діти, які активно рухаються, мають можливість отримати більше інформації за одиницю часу, що сприяє прискоренню психічного формування у дітей. Фахівці також довели, що існує взаємозалежний зв'язок між рухом і розвитком мови. Фізичні вправи збільшують словниковий запас у мовленні дітей, допомагають їм краще розуміти значення слів, сприяють формуванню понять і покращують розумовий розвиток.

Таким чином, можна зробити наступні ключові висновки про вплив фізичних вправ на організм людини. Двома основними умовами є: формування енергетичної бази для росту і розвитку та позитивний стимулюючий вплив на формування психічних функцій. Поєднання цих умов забезпечує оздоровчий вплив фізичних вправ.

Наприклад, фізична активність у вигляді повільного бігу і стрибків має значний позитивний вплив на витривалість. Чи доцільно заохочувати школярів середнього віку до бігу? Так, рекомендується. Сьогодні доведено як доцільність, так і користь для здоров'я використання спочатку елементів, а потім повноцінного, але не надто тривалого комплексного бігового навантаження в повільнішому темпі (до 7-8 км/год).

Одним із засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку є використання циклічних видів спорту у секційних гуртках [5 с126-129].

Систематичні заняття циклічними видами спорту є одним із засобів фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Вони впливають на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підготовку до занять спортом. Науково доведено, що заняття циклічними видами спорту сприяють розвитку координації рухів, покращують фізичну працездатність та сприяють формуванню моральних, вольових та духовних якостей.

Загалом наслідком малорухливого способу життя дітей є низький рівень фізичної підготовленості та збільшення кількості хронічних патологій, насамперед захворювань органів дихання, травлення, кістково-м'язової, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, а також органів зору та шкіри [4 с 180-182].

Компенсація нестачі рухової активності можлива за рахунок спеціальних фізичних вправ, оскільки існує пряма залежність між активним способом життя і регулярною фізичною активністю та підвищенням рівня

фізичної підготовленості дитини за рахунок збільшення функціональних можливостей та резервів органів і систем організму. Одними із універсальних засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості в дитячому віці можуть бути циклічні види спорту, оскільки вони містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та характеризуються широким діапазоном впливу на фізіологічну, функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сфери дитячої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), в останні десятиліття спостерігається значне погіршення стану здоров'я сучасних школярів через зниження рівня фізичної активності.

Майже 75% дітей середнього шкільного віку ведуть малорухливий спосіб життя. При аналізі літератури за темою дослідження були розглянуті різні наукові праці. [1, с157-159])

Загалом наслідком малорухливого способу життя дітей є низький рівень фізичної підготовленості та збільшення кількості хронічних патологій, насамперед захворювань органів дихання, травлення, кістково-м'язової, серцево-судинної, нервової та ендокринної систем, а також органів зору та шкіри [1, с 157-159]) .

Компенсація нестачі рухової активності можлива за рахунок спеціальних фізичних вправ, оскільки існує пряма залежність між активним способом життя і регулярною фізичною активністю та підвищенням рівня фізичної підготовленості дитини за рахунок збільшення функціональних можливостей та резервів органів і систем організму. Одними із універсальних засобів для підвищення рівня фізичної підготовленості в дитячому віці можуть бути циклічні види спорту, оскільки вони містять достатньо великий арсенал життєво важливих рухових дій та характеризуються широким діапазоном впливу на фізіологічну, функціональну, рухову, емоційну та пізнавальну сфери дитячої особистості.

Особливе значення циклічні вправи мають в загальній фізичній підготовленості дітей середнього шкільного віку. Їх педагогічна цінність визначається високим ступенем прикладної спрямованості та можливістю розвитку основних рухових здібностей. Це допомагає контролювати та підвищувати рівень фізичної підготовленості засобами циклічних видів спорту та запобігти розвитку проблем з опорно-руховим апаратом у школярів, що є наслідком малорухливого способу життя.

Згідно чинним нормативам для дітей середнього шкільного віку описане дозування фізичного навантаження, що вкрай актуально для циклічних видів спорту

Мета статті Показати вплив циклічних видів спорту на організм дітей. Визначити методики викладання циклічних видів спорту у секціях.

Виклад основного матеріалу дослідження Секційна робота відрізняється від фронтальної та індивідуальної. Вона не ізолює учнів один від одного, а навпаки, дає можливість учням реалізувати своє природне прагнення до спілкування, взаємодії та співпраці. Психологічно важко звертатися за

роз'ясненнями до вчителів, але легко звертатися за роз'ясненнями до однолітків, і учні так і роблять.

Психолого-педагогічні дослідження показують, що секційне навчання сприяє покращенню та підвищенню ефективності засвоєння дітьми навчального матеріалу, розвитку взаємовідносин між однолітками, самостійності та формуванню таких компетенцій:

Доводити і відстоювати власні погляди та прислухатися до думки однолітків.

Формують культуру діалогу та почуття відповідальності за результати своєї роботи.

У секційні діяльності створюються умови для набуття навичок знайомства, чуйності та форм взаємо підтримки.

Групова робота як вид навчальної діяльності для школярів є дуже функціональною і діти демонструють високі успіхи в засвоєнні знань та формуванні навичок. Це відбувається тому, що під час секційної роботи з циклічних видів спорту ефективно вдається організувати більш ритмічну діяльність для кожного учня

Для дітей середнього шкільного віку 13-15 років, особливість методики характеризується глибиною техніко-тактичної підготовки. Основним завданням тренувань є визначення та розвиток основних елементів виду спорту, яким займаються [2 с 70-83].

Оволодіння навичками індивідуальної та групової поведінки в найбільш часто повторюваних видових ситуаціях. У цьому віці важливо завершити роботу над навичками та усунути наявні помилки

Для методики викладання характерні загальні принципи занять для дітей середнього шкільного віку : теоретична підготовка фізична підготовка, технічна та тактична підготовка, психологічна та інтегральна підготовка дітей , нехтуваннялюбим принципом підготовки призведе до зниження результатів навчання.

Загальна фізична підготовка спортсмена повинна включати засоби, за допомогою яких можна ефективно вирішувати завдання загального фізичного розвитку. При побудові занять з дітьми слід враховувати особливості фізичного розвитку організму залежно від статі.

Загальні методи фізичної підготовки не є однаковими для різних спортивних дисциплін [6 с 406-4112]. Вони варіюються між спортивними дисциплінами. Тому в кожному конкретному випадку засоби, що використовуються, їх вибір, місце в структурі виду спорту повинні враховуватися. Включення вправ загальної підготовки в тренувальний процес зазвичай сприяє загальній ефективності тренувального процесу.

Розвиток спортивної майстерності вимагає розширення засобів і методів підвищення ефективності тренувальних занять. Проблема полягає в пошуку нових засобів і ефективних методів тренування для вдосконалення швидкісно-силових можливостей (притаманних циклічним видам спорту) дітей середнього шкільного віку

Кожне тренування складається із завдань:

1) Підготовча частина - організація групи, розуміння завдання уроку та способів його вирішення. 10-12% від усього заняття, з помірною інтенсивністю та напруженням

2) Практичне заняття. Основна частина - засвоєння знань, формування вмій та навичок, техніки, підвищення рівня фізичної підготовленості, виховання та набуття морально-вольових якостей і навичок, необхідних для занять фізичними вправами.

Біологічні аспекти) Практичне навчання рухам, фізіології вправ, амплітуді рухів серцево-судинної системи, суглобів, м'язів та сухожилів.

Висновки та перспективи У цьому віці організм підлітка досяг досить просунутої стадії розвитку.

Розвивається центральна нервова система. Процеси збудження і гальмування стають більш врівноваженими, а увага - більш стійкою. Процеси уваги в підлітковому віці впливають на розвиток і функціонування всіх систем організму [3].

У цьому віці значно прогресує розвиток фізичних якостей. Досягається значний прогрес у розвитку фізичних якостей та в оволодінні технікою і тактикою виду спорту. Слід дотримуватись умов та особливостей спілкування з дітьми.

Результати досліджень доводять, що факторами, які визначають кількість і тип рухових одиниць, є сила і швидкість м'язового скорочення.

Основним засобом розвитку швидкості в окремих видах циклічних вправ є вправа, яка повинна розвивати швидкість, додаткова фізична вправа, подібна до основної вправи за характером координації та енергозабезпечення рухової діяльності. Тренувальні завдання можуть виконуватися за допомогою інтервальних або комплексних вправ, ігор або змагань.

1-2 тренування з розвитку швидкості на тиждень для дітей та підлітків.

На основі всіх антропометричних вимірів (довжина, вага, окружність грудної клітки, проводиться індивідуальна оцінка рухового розвитку кожного підлітка, та оцінюється його відповідність середньому показнику в даному віці.

Слід враховувати, що всі ознаки рухового розвитку взаємопов'язані між собою. Якщо зміниться одна з них, то зміняться й інші показники. В умовах гармонійного розвитку

Література:

1. Дикун М. І. Підвищення рівня рухової активності учнів середнього шкільного віку засобами легкої атлетики. Теорія і практика актуальних наукових досліджень. Дніпро, 2020. 157–159.

2. Ханікянц О. В., Римар О. В., Конестяпін В. Г. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку з пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків. Інноваційна педагогіка. К., 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 70–83

3. Чустрак А. П., Погорелова О. О., Марунчак О. С. Динаміка розвитку фізичних якостей підлітків. Znanstvena misel journal (Slovenia, Ljubljana). 2017. №7. С. 66–69.

4. Щепотіна Н. Ю., Романюк О. В. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів середніх класів. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського. Вінниця, 2021. С. 180–182.

5. Щербатюк Н. І., Богун Б. В. Проблема популяризації фізичної культури та спорту серед дітей та молоді // Новації, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту. – Кропивницький : КОД, 2021. С. 126–129.

6. Ячнюк І. О., Ячнюк М. Ю., Ячнюк Ю. Б. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. – Вип. 11. С. 406–412.

МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ СПОСОБІВ ТРЕНУВАННЯ В ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ ВЕСЛУВАННЯ

Вескребенцев І. Г., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Індивідуальний підхід до тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів може бути реалізований лише на основі взаємозв'язку використовуваних засобів і структурної організації функцій організму. Все це повинно відповідати спеціальній підготовленості спортсмена, а також відповідати закономірностям адаптаційних перебудов функцій і структур організму. Велике значення має також вплив коливання змін середовища.

Основною причиною необхідності використання окремих варіантів техніки є пристосувальна мінливість систем організму до мінливих умов зовнішнього та внутрішнього середовища. На варіативність рухів впливають такі фактори: особливості будови тіла, особливості нервової системи, топографія м'язової сили, руховий досвід.

На варіативність структури рухів впливають інтенсивність роботи, ступінь і характер втоми. Багато авторів вказують на різну техніку виконання рухів при різній швидкості руху спортсменів. Існує багато досліджень, присвячених особливостям перебудови техніки під впливом втоми. При цьому втома розглядається як специфічний фільтр, який не дозволяє спортсмену виконувати зайві рухи і може допомогти більш точно виділити індивідуальні помилки та особливості техніки.