

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ Г.С. СКОВОРОДИ

Фізична культура і спорт. Виклики сучасності

Збірка тез доповідей III науково-практичної конференції



Харків 2023

Сергій Іващенко Альона Поліщук	ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	70
Ярослав Ісічко	ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ І МІЖНАРОДНИХ ЗМАГАНЬ ТА УЧАСТІ В НИХ СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	74
Анна Каракуця Ярослав Самсоненко Сергій Матющенко	ВІДМІННІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВОЄННИЙ ЧАС ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ	79
Анастасія Коленченко Катерина Чупир Надія Юрченко	ФІТНЕС-МІКС АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	83
Володимир Коновалов	ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	87
Геннадій Коник Наталія Груцяк	ТЕНІС ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	89
Віталій Коробейнік Олексій Комісов	ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТРИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ	93
Віталій Коробейнік Руслан Серенко Сергій Рєпін	РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПІДХОДУ У РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО- СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	97
Кіріл Красніков Тетяна Кравчук	ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМОВАНОГО НАВЧАННЯ АКРОБАТИЧНИМ ВПРАВАМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В БОРОТБІ САМБО	105
Данило Кривошлик	РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕФЕКТИВНУ ТЕХНІКУ ПЛАВЦЯ БРАСИСТА	111
Ірина Кривуца Олена Несен	РУХЛИВІ ІГРИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	114
Сергій Кришко	СТРЕС ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНУ ПІДГОТОВКУ У СПОРТІ	120
Антон Купрейченко Світлана Марченко	ЗНАЧЕННЯ ТА КОНТРОЛЬ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В КІОКУШИНКАЙ КАРАТЕ	124
Анатолій Лелека Леонід Вострокнутов Юлія Голенкова	РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КІКБОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	129
Анатолій Лелека Леонід Вострокнутов Юлія Голенкова	ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В КІКБОКСІНГУ	133

перші місяці до навчального процесу долучилися понад 40 здобувачів вищої освіти, що вказує на стійкий інтерес студентів до фізичної активності, зокрема до тенісу, навіть під час військового стану.

Література:

1. Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В. Особливості фізичного виховання студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 6 (137). С. 19-22.
2. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
3. Петренко, Ю. М., Петренко, Ю. І., Дудник, Ю. М., Чернишов, В. О. Перспективи використання інформаційних технологій у сфері фізичної культури та спорту. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту*. 2017. Вип.1., С. 78-81.
4. Попрошаєв О.В., Білик О.А. Організація фізичного виховання у закладах вищої освіти: тенденції та перспективи. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 5к (134). С. 111-116
5. Тимошенко О.В., Марущак М.О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 3К(97). С. 544-548
6. Olkhovy, O. M., Petrenko, Y. M., Temchenko, V. A., Timchenko, A. N. «Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies». *Physical education of students*. 2015, Issue 3, pp. 29-37.

ЗАСТОСУВАННЯ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ ДІТЕЙ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У СТИБКАХ З ЖЕРДИНОЮ

Віталій Коробейнік

Олексій Комісов

Анотація. Виходячи з рівня фізичної підготовленості юних стрибунів з жердиною 11-12 років, яку визначали на початковому етапі дослідження, була запропонована диференційована методика формування та розвитку рухових якостей легкоатлетів, яка передбачала й збільшення об'єму засобів загальної фізичної підготовки. Показано, що, заняття стрибками з жердиною позитивно впливають на фізичний розвиток дітей, а застосування розробленої методики в експериментальній групі сприяло збільшенню темпів приросту результатів тестування та зменшенню травматизму, що підтверджує ефективність тренувального процесу.

Стрибки з жердиною – складно координаційний вид легкої атлетики, де розбіг і відштовхування відносяться безпосередньо до легкої атлетики, а опорна частина стрибка – до гімнастичних вправ. Ця особливість повинна враховуватися при побудові тренувального процесу юних спортсменів на початкових етапах тренувань під час загальної фізичної підготовки. Загальновідомо, що процес формування фізичних здібностей у спортивному тренуванні, в цілому, є провідним, і для їх розвитку використовують всі доступні методи та засоби загальної фізичної підготовки [1].

Однією з важливих проблем сучасного спорту є форсування підготовки юних спортсменів з метою становлення вищої спортивної майстерності та досягнення успіхів у змаганнях [2]. Разом з цим більшість методик у стрибку з жердиною спрямовані на формування технічних елементів без удосконалення фізичної підготовки. Навіть на етапах початкової підготовки тренери все менше уваги приділяють загальній фізичній підготовці на користь спеціальної. В результаті такого підходу навантаження на організм стрибунів збільшується, що призводить до травматизму, особливо опорно-рухового апарату та до передчасного завершення спортивної кар'єри [3].

Ряд наукових досліджень присвячені пошукові найефективніших засобів та методів підготовки молодих спортсменів, серед яких особливої уваги заслуговує вивчення індивідуалізації та диференціації. *Актуальність дослідження* обумовлюється необхідністю розробки та впровадження науково-методичних рекомендацій, що присвячені проблемі науково-обґрунтованого підбору найефективніших тренувальних засобів у підготовці стрибунів з жердиною особливо на етапі початкової підготовки [4,5]. Не менш актуальним є удосконалення контролю над фізичним станом легкоатлетів для того, щоби об'єктивно оцінити всі сторони фізичної підготовленості.

Мета роботи – розробити диференційовану методику фізичної підготовленості, що сприяє формуванню та удосконаленню фізичних здібностей юних спортсменів. *Завдання* - сформулювати комплекс вправ для виявлення фізичної підготовленості стрибунів; оцінити вплив застосування диференційованої методики на рівень фізичної підготовленості; дослідити динаміку показників тестування.

Під час проведення дослідження використовувалися наступні *методи*: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури,

педагогічне тестування. Статистично значущу різницю отриманих даних встановлювали за допомогою критерію (t) Стьюдента. Зміни вважали достовірними при $P \leq 0,05$. Статистична обробка матеріалу здійснювалася з використанням програм «Statistica 6.0 for Windows» і «Microsoft Excel».

Для підтвердження ефективності експериментальної диференційованої методики фізичної підготовки стрибунів з жердиною на етапі початкової підготовки проведено комплекс контрольних вправ, що дозволило оцінити рівень фізичної підготовки юних спортсменів Харківського фахового коледжу спорту, КЗ «КДЮСШ „ХТЗ”». До цього комплексу увійшли вправи, що оцінюють гнучкість, швидкісні та силові якості юних спортсменів.

На першому етапі дослідження здійснене попереднє тестування фізичної підготовки стрибунів. Під час другого етапу проводився експеримент, коригувався зміст диференційованої методики. У педагогічному дослідженні прийняли участь 10 стрибунів з жердиною віком 11-12 років, які були розділені на 2 групи - на експериментальну та контрольну. Контрольна група ($n=5$) працювала за традиційною програмою спортивної підготовки, а під час тренування експериментальної групи ($n=5$) застосовувалася диференційована методика фізичної підготовки. Розроблена методика заснована на тому, що формування та розвиток рухових якостей легкоатлетів (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості та інших) здійснювалися з урахуванням вихідного рівня фізичної підготовки хлопців, що спеціалізуються на стрибках з жердиною. При розробці диференційованої методики ми виходили з того, що використовувані засоби були прості й доступні, а також передбачали формування навичок та вмінь, необхідних для виконання вправ залежно від рівня фізичної підготовленості. Разом з цим диференційована методика передбачала збільшення об'єму засобів ЗФП з урахуванням їх фізичної підготовленості. Так, для дітей з низьким рівнем підготовленості пропонувалися вправи на рівні ЧСС 140- 160 уд/хв. з виконанням ходьби, бігу (у тому числі і на місці, рівномірний і поперемінний), рухливих ігор, а також силові вправи і вправи на гнучкість. Для спортсменів із середнім рівнем підготовленості – біг, ходьба (рівномірний, поперемінний, цілісний, круговий), спеціальні бігові вправи, силові вправи, швидко-силові, вправи на гнучкість, тощо (ЧСС=140-160 уд/хв.). Стрибунам з високим рівнем фізичної підготовленості запропоноване виконання вправ на рівні

ЧСС 160-180 і більше уд/хв., а саме ходьба, біг (рівномірний, поперемінний, змагальний), спеціальні бігові вправи та інші різнопланові вправи.

Аналіз результатів фізичної підготовленості (за показниками тестування) юних стрибунів контрольної та експериментальної групи на початку експерименту не виявив вірогідних відмінностей ні за одним показником, деякі показники тестування мали мінімальні розходження. Тобто, групи за рівнем фізичної підготовленості для проведення педагогічного експерименту були однорідними. В контрольній групі в процесі педагогічного дослідження відбулися позитивні вірогідні зміни ($P \leq 0,05$) за результатами контрольних вправ біг на 800 метрів та стрибок у довжину з місця: спортсмени покращили результати на 4,25% та 5,7% відповідно. Стрибуни експериментальної групи вірогідно ($P \leq 0,05$) покращили результати в трьох контрольних вправах - біг на 60 метрів, біг на 800 метрів та стрибок у довжину з місця на 5,1%, 7,4% та 6,3% відповідно. Просліджувалися і позитивні зміни інших показників фізичної підготовленості в обох групах, але вони були невірогідними. Порівняння показників тестування контрольної та експериментальної групи між собою після застосування запропонованої методики виявив вірогідні зміни ($P \leq 0,05$) у вправі біг на 800 метрів. В результаті педагогічного дослідження за допомогою обраних контрольних вправ був визначений рівень фізичної підготовленості юних стрибунів з жердиною. В обох групах, контрольній та експериментальній виявлений позитивний вплив занять стрибками з жердиною на фізичний розвиток дітей. Але в експериментальній групі запропонована методика (засоби і методи тренування) показали, що темпи приросту результатів тестування в цілому були вищими. Тобто, тренувальний процес за запропонованою методикою став більш ефективним.

Під час проведення дослідження проведено оцінку та аналіз травматизму серед юних стрибунів: серед спортсменів експериментальної групи пошкодження сухожилків, зв'язок, м'язів та кісток спостерігалися на 12% рідше, ніж серед стрибунів контрольної групи, що свідчить про доцільність використання диференційованої методики з врахуванням фізичної підготовленості у навчально-тренувальному процесі.

Література:

1. Вовченко І.І., Гилун І.О. Характеристика фізичної підготовленості юних легкоатлетів. *Збірник наукових праць III Всеукраїнської науковопрактичної конференції.*

2. Козлов, К. В. Структура і зміст підготовки легкоатлетів у першій стадії багаторічного вдосконалення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.01. Київ, 2020. 25 с.

3. Вовченко І., Гедзюк Д., Філіна В. Пошуки шляхів підвищення фізичної підготовки спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вип. 5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 180–186.

4. Kotzamanidis C. Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *J Strength Cond Res* 2006; 20:441-445

5. Воронін Д.М. та ін. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидкісно-силових видах легкої атлетики: монографія. Львів: ЛДУФК, 2016. 220 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМНО-СТРУКТУРНОГО ПІДХОДУ У РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Віталій Коробейнік

Руслан Серенко

Сергій Рєпін

Анотація. В роботі розглянуті основні етапи та принципи реалізації системно-структурного підходу у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів. Такий комплексний підхід до тренування враховує взаємозв'язки різних елементів та систем, що впливають на результат. Відзначається тісна співпраця тренера та атлета, фахівців, а також постійного аналізу та корекції для досягнення оптимальних результатів і включає в себе наступні взаємопов'язані елементи: керівництво програмою тренувань, комунікація та зворотний зв'язок, інтеграція фахівців з фізіотерапії, дієтології, психології спорту, обмін інформацією, активна участь самого спортсмена в плануванні, ведення журналів тренувань, відгуків та особистих спостережень, постійний аналіз, корекція та моніторинг прогресу програм, спільна відповідальність. Такий спільний та системний підхід дозволяє забезпечити високий рівень ефективності, враховуючи усі аспекти фізичного та психологічного розвитку атлета.

Ключові слова: підхід, система, елемент, інтеграція, аналіз, корекція

Вступ. Розвиток швидкісно-силових якостей є визначальним елементом підготовки легкоатлетів, поряд з ними формується комплекс якостей, в якому відбуваються складні процеси переносу якостей та навичок у зв'язку з багаторічним процесом тренування та розвитком спортсмена [1, 2, 3]. Системно-структурний підхід у розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів передбачає комплексний підхід до тренування, який враховує взаємозв'язки різних елементів та систем, що