

**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 IV МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
24-25 листопада 2020 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2020

УДК 370.15+371.302.81+613
C916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 26.11.2020*

Башавець Н. А., доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Афтімічук О. Є., доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

Сєвдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Ігнатенко С. О., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та
C916 здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції.
м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса : видавець Букаєв
Вадим Вікторович, 2020. – 130 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

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2020

Література

1. Бакулев, С. Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, В. А. Чистяков // Учебные записки университета имени П. Ф. Лесгафта.- 2007.-28с.
2. Ли Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ.-М., 2003.-139с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 583с.

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Ростя С. Д. Башавець Н. А.

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

Анотація. У тезах розглядаються особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій враховуючи виклик епідеміологічної ситуації в країні та цілому в світі перед фізкультурно-спортивною спільнотою.

Актуальність обраної теми полягає у тому, що не зважаючи на карантинні заходи, тренувальний процес не повинен бути призупиненим, особливо на початковому етапі підготовки.

Виклик пандемії перевів весь світ у режим «stand by». Але, враховуючи всі особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі, розуміємо, що тренування, як виховання і навчання, повинно бути неперервним та системним.

Тренувальний процес борців з вільної боротьби на початковому етапі суттєво відрізняється від інших етапів багаторічної підготовки борців. Потрібно відзначити, що етап початкової підготовки – це не лише правильно використовувані засоби, методи та форми роботи з дітьми, а й, що дуже важливо, створення для спортсмена початківця комфортного психологічного клімату, яке буде мотивувати продовжувати тренуватися [2].

Слід зазначити, що цей етап відіграє найголовнішу роль у підготовці майбутніх борців з вільної боротьби та має цілу низку завдань:

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;
- залучення дітей та підлітків до занять фізичної культури та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять вільною боротьбою;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки вільної боротьби;

- формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;
- виявлення задатків і здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки та базової техніки вільної боротьби [4].

Згідно робочої програми з вільної боротьби для ДЮСШ, СДЮСШОР, редакцією від 2019 року, тривалість навчання на початковому етапі – 1-2 роки. До групи зараховуються діти віком від 8 років, які не мають протипоказань до занять вільною боротьбою та мають довідку від сімейного лікаря про стан здоров'я. Варто зазначити, що у редакції програми від 2011 року, мінімальний вік зарахування був 10-12 років, це вказує наскільки «молодіє» вільна боротьба, як олімпійський вид спорту. І це є головною особливістю та проблемою тренувального процесу на початковому етапі.

Для підготовки юних борців, тренера використовують багато засобів та методів. Враховуючи вищенаведене, при організації і плануванні тренувального процесу на початковому етапі, основним методом лишається, ігровий метод проведення занять, якій відповідає фізіологічним та психічним особливостям розвитку дітей цього віку. Використання ігрового методу дозволяє вихованцям підвищити самостійність, активність; розвинути рухові якості, вміння критично мислити та оцінювати ситуацію; ознайомитися з веденням єдиноборства, через ігрову форму опановувати технічну та тактичну абетку борця.

Програмний матеріал етапу початкової підготовки повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя, але яким не протипоказані заняття боротьбою [4].

На думку Ю. В. Тупєєва [3], на етапі початкової підготовки обсяги загальнорозвивальних засобів можуть досягати 85–90 %, а засобів спеціальної фізичної підготовки – 10–15 % загального обсягу фізичної підготовки. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає повільно, хоча загальний обсяг може швидко збільшуватися.

Треба також пам'ятати, що на початковому етапі, як і на всіх інших, здійснюється не лише фізична підготовка, а і теоретична, техніко-тактична та психологічна підготовки.

У 2020 році більша частина тренувального процесу припала на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусу. З урахуванням рекомендацій щодо підготовки до організації освітнього процесу за допомогою дистанційних технологій, всі тренувальні заняття були переведені на онлайн-режим та проводилися за допомогою сервісу відеоконференцій Zoom та мобільний додаток Viber.

Тренерським складом Тарутинської ДЮСШ були розроблені методичні матеріали для проведення занять у режимі он-лайн. На початку було прийняте рішення провести відео конференцію з батьками, щодо впровадження дистанційних технологій у тренувальний процес та анкетування для визначення бажання та можливості проведення занять вдома. Також складені комплекси

вправ для загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців, скориговані рекомендації до режиму дня та харчування, підібрані відеоролики з основними вправами та прийомами, які треба відпрацьовувати з зазначенням кількості їх повторів. Кожне заняття починалося з інструктажів з техніки безпеки та обговорення правил виконання вправ та прийомів.

Для загальної фізичної підготовки було запропоновано задіяти підручні засоби, які вихованці зможуть використати вдома, це: пляшки з водою, резинові джгути, турніки (за наявністю), гімнастичні килимки (для йоги) та інші. Були рекомендовані такі загальнорозвивальні вправи, як: присідання, віджимання, стрибки в гору, підтягування, розтяжка, шпагат; спеціальні вправи: відпрацювання прийомів за допомогою резинового джгута, відкидання, вправи на борцівському містку, імітування проведення прийомів.

Для відстеження стану самопочуття та для аналізу результатів тренувань вихованці вели щоденник самоконтролю, самостійно та за допомогою батьків. До нього вносили антропометричні показники та дані спостережень (12 пунктів): загальний стан самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, а також ЧСС, АТ. Фото заповнених щоденників щотижня передавалися тренерам на Viber. Після аналізу щоденників, тренер приймав рішення щодо коректування тренувального процесу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеної роботи дали змогу оцінити можливості та перспективи впровадження дистанційних технологій у тренувальний процес на початковому етапі підготовки юних борців. Таким чином, вдалося підтримати стан фізичної та спеціальної підготовки вихованців на належному рівні та окреслити шляхи вдосконалення процесу підготовки у дистанційних умовах.

Література.

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 225 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимп. лит., 2002. 296 с.
3. Тупеев Ю. В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Х.: ХХІІІ, 2010. № 8. С. 96-100.
4. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 95 с.
5. Шандригось В. І. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та

спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Волкова Т. В., Гончарук В. В., Сергєєва Т. П.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Розглянуто питання та виявлено проблеми фізкультурної освіти студентів непрофільних закладів вищої освіти. Установлено, що інтеграція новітніх технологій у її зміст є чільним чинником забезпечення високоефективності процесу набуття студентами положень фізкультурної освіти.

Актуальність. У процесі навчання у ЗВО, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Формування у студентської молоді цінностей здоров'я, здорового способу життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин реалізується у процесі оволодіння студентами основами наукових знань фізкультурної освіти. Інтегрованим підсумком процесу фізичного виховання та його досягнутих результатів вважається якість фізкультурної освіти.

Доведено, що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на заняттях студентів фізичним вихованням, Вивчення спеціальних наукових робіт і публікацій з питань фізкультурної освіти студентів ЗВО свідчить про доволі ретельний розгляд в існуючих дослідженнях питань організації цього виду освіти. Зокрема у наукових розвідках вказано, що низький рівень теоретичної освіченості студентів неминуче позначається на рівні їхнього фізичного здоров'я. У той же час науковці єдині у думці, що стан фізкультурної освіти вимагає якісних змін її змісту у відповідності з вимогами сьогодення.

Виклад основного матеріалу. Насамперед, вважаємо слушним узагальнити саме поняття фізкультурної освіти. Отож, на підставі інтегрування думок з цього приводу, вважаємо, що це цілеспрямований процес формування особистості для досягнення нею фізкультурного досконалості через розвиток індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб і здібностей. Основне завдання фізкультурної освіти – перебудова свідомості студентів.

Впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

Програма фізичного виховання у ЗВО регламентована змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, що, на жаль, не може повноцінно