

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. 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 VIII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2024 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2024

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського»*

Протокол № 4 від 31 жовтня 2024 р.

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – голова оргкомітету;

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

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, Молдова);

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

Ковальова Т. М. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Воробйова С. В. лаборант кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
C916 матеріали VIII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. 134 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», 2024

ЗМІСТ

Aftimichuk O. E.¹, Polyakova V. P.² PROFESSIONAL COMMUNICATION COMPETENCES OF A FITNESS TRAINER.....	6
Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І. ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	10
Адаменко О., Деркач В., Фархадов С. УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	15
Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О. ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	20
Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю. ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	26
Богатов А. О., Підвисоцький А. В. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ.....	29
Бондаренко О., Кравченко Д. СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЄТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	31
Вакарчук В. О., Мусаєлян Л. Б., Стадник В. В. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБІ.....	36
Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	40
Вдовіченко В. О., Форостян О. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	42
Волкова К., Дразіна Є. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФІГУРНОМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Адаменко О., Деркач В., Ахмедов І.

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
Україна

Анотація. У дослідженні проведено аналіз методики використання спеціально-підготовчих вправ в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розроблено комплекси спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості для удосконалення підготовки спортсменів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Актуальність. Постійне прагнення досягти високих показників спеціальної працездатності у бігу на короткі дистанції за рахунок підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень найчастіше не забезпечує якісного вдосконалення підготовленості атлетів та досягнення запланованих результатів. Така тенденція призвела до цілого ряду проблем, одна з яких пов'язана зі складністю реалізації аспектів впровадження у практику результатів фундаментальних досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування.

Тому дуже актуальним стає пошук нових шляхів невикористаних резервів в організації навчально-тренувального процесу на всіх етапах становлення спортивної майстерності легкоатлетів-спринтерів, а особливо, на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Провідні фахівці пов'язують підвищення якості спортивної підготовки юних спринтерів із науково-обґрунтованими рішеннями проблеми управління структурою бігу, що передбачає виявлення ефективності та дотримання програмно-цільового використання спеціально-підготовчих вправ на тренуваннях, що мають високий взаємозв'язок з біодинамічними характеристиками змагальної вправи спортсменів та підвищують руховий потенціал.

Спеціальні бігові вправи та методику їх виконання було викладено в дослідженнях провідних науковців теоретиків та практиків, а саме: Моргунов О., Соколов О., Соколова В., Демчук М., Маріонда І., Кевпанич В., Шкірта М., Клочко В., Четчикова О., Протоковило В., Присяжнюк Д., Дідик Т. та ін. Але більшість з цих досліджень не розкривають методику використання спеціально-підготовчих вправ на етапі спеціалізованої базової підготовки, а лише дають класифікацію та характеристику техніки виконання окремих вправ.

Також не повною мірою розроблені підходи до використання спеціально-підготовчих вправ відповідно до етапу підготовки спортсменів-легкоатлетів і до їх функціональних можливостей. Відсутність чітких рекомендацій організації

тренувального процесу, що забезпечують взаємодію основних засобів підготовки юних спринтерів із системним та цілеспрямованим застосуванням спеціально-підготовчих вправ, перешкоджає поетапному переходу від науково-теоретичних передумов до практичних дій, що, у свою чергу, знижує ефективність проведення тренувальних занять в групах спеціалізованої базової підготовки.

Розробка нових методологічних підходів до програмно-цільового використання спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі підготовки юних спринтерів є актуальною і важливою проблемою, яка не отримала дотепер достатнього наукового обґрунтування і потребує детального теоретичного дослідження та експериментальної перевірки ефективності її використання.

Мета дослідження – удосконалення змісту навчально-тренувального процесу за рахунок програмно-цільового використання комплексів спеціально-підготовчих вправ у річному циклі підготовки юних бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки бігунів на короткі дистанції у групах спеціалізованої базової підготовки.

Предмет дослідження – комплексне застосування спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Завдання дослідження – розробити методику використання спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки юних спринтерів віком 17-18 років.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що основні засоби тренування спринтерів можуть бути розподілені на такі основні групи:

- виконання основної вправи (спринтерський біг на відрізках до 100 м.) при змінах інтенсивності бігового режиму, довжини відрізків, інтервалів відпочинку;
- виконання основної вправи в ускладнених умовах (з обтяженням, в гору, по піску та по снігу);
- виконання бігу у змінених умовах, що сприяють полегшенню виконання (біг похилою доріжкою, на лідерство, тяги вперед);
- виконання основної вправи у спеціально створюваних умовах (з використанням тренажерів);
- виконання основної вправи та вправ, подібних за своєю структурою з технікою основної вправи, але виконуються на ділянках понад 100 м, з різною інтенсивністю, довжиною відрізків та інтервалів відпочинку;
- виконання вправ, структурно не подібних до бігу (вправ для розвитку фізичних якостей, зокрема, вправи з обтяженням, стрибкові вправи, засобами локального впливу тощо).

Останнім часом фахівцями відзначається одна з найбільш провідних тенденцій у підготовці кваліфікованих спринтерів, вона тісно пов'язана з

підбором вправ, їх поєднанням та цілеспрямованим виконанням з урахуванням особливостей перебігу адаптаційних процесів у організмі і з метою досягнення запланованих результатів.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренування кваліфікованих спортсменів і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності, та дії, наближені за формою, структурою, а також характером якостей, що проявляються у діяльності функціональних систем організму [1, с. 16].

Педагогічні та психологічні установки на засвоєння оптимальних обсягів виконання спеціально-підготовчих вправ не лише дозволяють створити сприятливий фізіологічний фон для зростання спортивних результатів, але й забезпечать планомірний перехід до тренувальних навантажень наступних етапів.

Виконання спеціально-підготовчих вправ різної інтенсивності протягом всього тренувального заняття сприяє формуванню умовно-рефлекторних зв'язків, які забезпечують ефективну діяльність опорно-рухового апарату бігуна на короткі дистанції. Інтенсивне виконання основної та спеціальної вправи сприяє розвитку фізичних якостей, необхідних для забезпечення надійності дій у період змагань.

Спеціально-підготовчі вправи готують зв'язки та суглоби до бігу, ці вправи чудово розвивають силу, витривалість і координують м'язи ніг – особливо ті, які складають основне навантаження під час бігу.

Спеціально-підготовчі вправи підвищують частоту кроків при бігу, силу відштовхування кожного кроку та вдосконалюють техніку бігу. Атлети, які регулярно виконують спеціально-підготовчі вправи, витрачають менше сил на дистанції та значно покращують свій результат.

Спеціально-підготовчі вправи поділяються на підвідні та розвиваючі. Перші спрямовані головним чином на засвоєння форми, техніки руху, другі – на розвиток функціональних можливостей (швидкості, сили, спритності тощо). Спеціально-підвідні вправи зазвичай є елементом, частиною або зв'язкою декількох рухів, взятих із цього виду легкої атлетики.

Підставою для розроблення схеми програмно-цільового використання комплексів спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки юних бігунів на короткі дистанції віком 17-18 років сприяло прагнення знайти та визначити ефективні шляхи підвищення спортивної працездатності спринтерів за рахунок нових шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу та невикористаних резервів.

Нами було проведено опитування провідних тренерів Миколаївської спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з легкої атлетики з метою вивчення досвіду використання спеціально-підготовчих вправ в тренувальному процесі бігунів-спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У комплекси спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості, окрім вправ, за рекомендацією тренерів, були включені вправи, що використовуються в системі навчально-тренувальних занять.

В таблиці 1 наведено комплекси спеціально-підготовчих вправ за провідною спрямованістю для підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Таблиця 1

Комплекси спеціально-підготовчих вправ за провідною спрямованістю для підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

№	Провідна спрямованість	Комплекс вправ
Комплекс 1	Швидкісна спрямованість	1. Біг на 30 метрів відразу з укороченим кроком (2 підходи). 2. Біг-«стрибки» однією ногою на 20 метрів відразу (кожній нозі) 3. Біг на 20 метрів з акцентованим відштовхуванням (2 підходи). 4. Біг на 20 метрів з високим підніманням стегна (2 підходи). 5. Біг в упорі з варіюванням амплітуди руху ніг (2 підходи).
Комплекс 2	Швидкісно-силова спрямованість	1. Стрибок у глибину з висоти 50 см з подальшим відштовхуванням нагору однією ногою (по 5 разів на кожну ногу). 2. Стрибок у глибину з висоти 50 см з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів). 3. Стрибок у глибину з висоти 25 см з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів). 4. 10 стрибків на місці з підтягуванням колін вгору (2 походи). 5. Стрибки на місці зі зміною ніг (2 підходи по 8-10 секунд).
Комплекс 3	Швидкісна та швидкісно-силова спрямованість	1. Біг на 30 метрів відразу з укороченим кроком (2 підходи). 2. Біг на 20 метрів з акцентованим відштовхуванням (2 підходи). 3. Біг на 20 метрів з високим підніманням стегна (2 підходи). 4. Стрибок у глибину з висоти 50 см з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів). 5. Стрибки нагору на місці зі зміною ніг (2 підходи по 8-10 секунд)

У зв'язку з використанням даних комплексів спеціально-підготовчих вправ подальший шлях спортивного вдосконалення підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки багато в чому залежить:

- від пошуку ефективних шляхів побудови навчально-тренувального процесу;
- підбору спеціальних вправ, адекватних за своїми характеристикам із змагальною вправою;
- послідовної системи використання спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі.

Цей напрямок стає пріоритетним для проведення досліджень у природних умовах підготовки юних спринтерів, де в системі тренувань передбачено використання у річному циклі комплексів спеціально-підготовчих вправ, що формують відповідні значення біодинамічних характеристик змагальної вправи бігу на 100 метрів та підвищують ефективність реалізації індивідуального рухового потенціалу спортсменів.

Література:

1. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. К.: Логос, 2019. 192 с.

2. Легка атлетика: техніка бігу та спеціальні бігові вправи : навч.-метод. рек. / [уклад.: Моргунов О. А., Соколов О. А., Соколова В. Ю., Демчук М. А.] ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ, Ф-т з підготовки фахівців міліції громадської безпеки, Каф. спец. фіз. підготовки. Х. : ХНУВС, 2013. 48 с.

3. Методичні рекомендації «Підготовка бігунів на короткі дистанції» уклали: к.пед.н., доцент Маріонда І. І., ст. викладач Кевпанич В. В., ст. викладач Шкірта М. І. Ужгород, 2016. 28с.

4. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину). Методичні вказівки до практичних занять (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура») / Укл.: В. М. Ключко, О. І. Четчикова, В. І. Протокило. Харків: ХНАМГ, 2009. 56 с.

5. Присяжнюк Д. С., Дідик Т. М. Засоби навчання в легкій атлетиці. 2 вид., перероб. і доопр. Вінниця: ВДПУ. 2014. 149 с.

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Матеріали VII інтернет-конференції
17-18 ЖОВТНЯ 2024 року
м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції авторів

Підп. до друку 10.11.2020. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 7,2. Наклад 100 пр.
Видавець Букаєв Вадим Вікторович
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.
Тел. 0949464393, 0487431393 email – 7431393@gmail.com