

4. Ковальчук О.М. Підготовка магістрів гуманітарних спеціальностей до інноваційної професійної діяльності в умовах ступеневої освіти: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / О.М. Ковальчук; ПВНЗ «Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля». – Дніпропетровськ, 2016. – 20 с.
5. Растригіна А. Магістратура: проблеми та перспективи / А. Растригіна // Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. – Вип 125. – Режим доступу: file:///C:/Users/User/Downloads/Nz_p_2014_125_7.pdf
6. Рашкевич Ю.М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти: монографія / Ю.М. Рашкевич. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2014. – 168 с.
7. Шаров С. Аналіз навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня гуманітарного напрямку / С. Шаров // Молодь і ринок. – 2019. – № 3 (170). – С. 131-136.
8. Ящук С.М. Теоретико-методичні засади професійної підготовки магістрів технологічної освіти у вищих педагогічних навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04; 13.00.02 / С.М. Ящук; Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. – Умань, 2016. – 42 с.

Reference

1. Bielikova, N.O. (2013), "Suchasnyi pohliad na perspektvyu modernizatsii vyshchoi fizychnoi osvity", Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), Vol. 12 (39), pp. 9-14.
2. Bielikova, N.O. (2013), "Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu", Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seria : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport, Vol. 112, T. 2, pp. 52-56.
3. Vitvitskaya, S.S. (2011), "Teoretychni i metodychni zasady pedahohichnoi pidhotovky mahistriv v umovakh stupenevoi osvity" : avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04, Zhytomyrskiy derzhavnyi universytet imeni Ivana Franka, 42 p.
4. Koval'chuk, A.N. (2016), "Pidhotovka mahistriv humanitarnykh spetsialnostei do innovatsiinoi profesiinoi diialnosti v umovakh stupenevoi osvity": avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: 13.00.04, PVNZ «Dnipropetrovskiy universytet imeni Alfreda Nobelia», 20 p.
5. Rastrigina, A. "Mahistratura: problemy ta perspektvyu", Naukovi zapysky. Serii: Pedahohichni nauky, Vol. 125, available at: file:///C:/Users/User/Downloads/Nz_p_2014_125_7.pdf
6. Rashkevych, Yu.M. (2014), "Bolonskyi protses ta nova paradyhma vyshchoi osvity": monohrafiia [Bologna Process and New Paradigm of Higher Education: Monograph]. Lviv: Lvivskoi politekhniki Publ., 168 p. [in Ukrainian].
7. Sharov, S. (2019), "Analiz navchalnoho planu pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity drugoho (mahisterskoho) rivnia humanitarnoho napriamku", Molod i rynek, № 3 (170), pp. 131-136.
8. Yashchuk, S.M. (2016), "Teoretyko-metodychni zasady profesiinoi pidhotovky mahistriv tekhnolohichnoi osvity u vyshchyykh pedahohichnykh navchalnykh zakladakh": avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk: 13.00.04; 13.00.02, Umanskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Pavla Tychny, 42 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).04

УДК: 373.3:796.015

Бойко В.Ф.
кандидат педагогічних наук, професор
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь
Буток О. В.
старший викладач
Університет державної фіскальної служби України, м. Ірпінь
Холяк К.О.
магістр ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації Університет державної фіскальної служби
України, м. Ірпінь

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

У статті розглянуто сутність та особливості фізичного розвитку дівчат молодшого шкільного віку, проаналізовано основи розвитку фізичних якостей у віці 6-10 років, наведено поняття аеробіки як засобу оздоровлення та зазначено її вплив на організм. Визначено основні вимоги до занять з аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку та виокремлено ряд найбільш сприятливих вправ для досягнення бажаних цілей. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що використання вправ з аеробіки не тільки сприяють розвитку конкретних фізичних якостей – швидкості, силової витривалості, спритності (координації), гнучкості, а й здатні розвинути музикальність, пам'ять, увагу, стабілізувати нервову систему, покращити психічно-емоційний стан та загальне самопочуття. Педагогічне спостереження проводилося протягом періоду з 20 вересня по 1 листопада 2020 року. Його базою є «Руда Ворона» у місті Ірпінь. У дослідженні прийняло участь (n = 20) дівчат віком 6-10 років.

Ключові слова: фізичні якості, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, молодший шкільний вік, аеробіка.

Бойко В.Ф., Буток Е.В., Холяк Е.А. Развитие физических качеств у девочек младшего школьного возраста средствами аэробики. В статье рассмотрено сущность и особенности физического развития девочек младшего школьного возраста, проанализировано основы развития физических качеств в возрасте 6-10 лет, приведено

поняття аеробіки як средства оздоровлення і указано її вплив на організм. Определено основні вимоги до занять по аеробіці для дівчаток молодшого шкільного віку і виділено ряд найбільш сприятливих вправ для досягнення бажаних цілей. Аналіз результатів дослідження вказує на те, що використання вправ по аеробіці не тільки сприяє розвитку конкретних фізичних якостей – швидкості, силової витривалості, ловкості (координації), гнучкості, але і здатні розвинути музичність, пам'ять, увагу, стабілізувати нервову систему, покращити психоемоційний стан і загальне самопочуття. Педагогічне спостереження проводилося в період з 20 вересня по 1 листопада 2020 року. Її базою є «Руда Ворона» в місті Ірпін. В дослідженні брало участь (n = 20) дівчаток 6-10 років. **Ключові слова:** фізичні якості, швидкість, витривалість, ловкість, гнучкість, молодший шкільний вік, аеробіка.

Boiko Valeriy, Butok Olena, Kholyavko Kateryna. The development of physical qualities in girls of primary school age by aerobics. The essence and features of the physical development of girls of primary school age are considered in the article. The foundations of the development of physical qualities at the age of 6-10 years are analyzed. The concept of aerobics as an instrument of health improvement is given and its effect on body is indicated. The basic requirements for aerobics classes for girls of primary school age are determined and some of the most favorable exercises for achieving the desired goals are highlighted. The analysis of the research results indicates that the use of aerobic exercises not only contributes to the development of specific physical qualities – speed, strength endurance, agility (coordination), flexibility, but also it is able to develop musicality, memory and attentiveness, stabilize the nervous system, improve psycho-emotional state and general well-being. The pedagogical observation was conducted during the period from September, 14 to November 1, 2020. Its base is 'Ruda Vorona' in Irpin. The research involved (n = 20) girls aged 6-10 years. The main obstacles for using the aerobics exercises in the training process are a significant load on the girls' body and a high risk of injury, that increase the level of teacher responsibility and provide for the constant monitoring of the child's health and, if it is necessary, individual selection of exercises. That is why, it is important to use not only traditional general developmental exercises that are common in aerobics and are previously researched, but implement the modern methods, that are based on using innovative health technologies.

Keywords: physical qualities, speed, endurance, agility, flexibility, primary school age, aerobics.

Постановка проблеми. У сучасному світі розвиток фізичних якостей дітей неможливо уявити без використання сучасної науково-теоретичної бази та практичних методів і досліджень. Адже кожен рух або навіть кожна фізична вправа здатні впливати на організм дитини як позитивно, так і негативно. Серед великого різноманіття занять в спортивних секціях і в позашкільних закладах досить важко одразу обрати найбільш сприятливі для дівчини 6-10 років, тому постає необхідність зосередження уваги більш на загальнорозвиваючих вправах, які б розкрили максимальний потенціал дитини й стали підґрунтям для виховання майбутнього спортсмена. Актуальність полягає в тому, що саме аеробіка створює можливості для індивідуального самовираження через хореографію та рухи, які виконуються в різному темпі, що дає змогу уникнути фізичної і емоційної втоми й перенапруження м'язів та сприяє всебічному розвитку організму дівчини молодшого шкільного віку.

Аналіз літературних джерел. Питанню розвитку фізичних якостей дітей присвятили свої праці чимало вчених: Ареф'єв В.Г., Істомін А.Г., Колумберт О.М., Нікітін М.В., Сергієнко Л.П., Соловей А.В., Чичкан О.А., Шандренко Т.О. тощо. У їхніх роботах висвітлена сутність та особливості розвитку фізичних якостей у дітей різного віку, але зосереджено увагу саме на молодшій шкільній віці. Проте досить велику роль в отриманні сприятливих результатів відіграє мотивація і психоемоційний стан дитини. Сергєєнкова О.П. і Пальчевський С.С. саме вивчали психічні особливості дітей різного віку, тонкощі вікової психології та педагогічні аспекти в навчанні. Різниця у морфологічних, функціональних і фізіологічних особливостях розвитку дівчат від хлопців вимагають окремого дослідження. Тому проблема розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку потребує детального вивчення та обґрунтування. Основним критерієм вибору аеробіки як засобу розвитку фізичних якостей у дівчат 6-10 років стало те, що вона має легку для запам'ятовування техніку виконання та характеризується танцювальною і загальнооздоровчою спрямованістю.

Наукове дослідження виконувалося згідно з науково-дослідною темою Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації на 2017-2020 роки за темою «Національний вид спорту хортинг як засіб фізичного виховання студентів» (державний реєстраційний номер 0118U001989).

Мета статті. Проаналізувати особливості розвитку фізичних якостей у дівчат молодшого шкільного віку засобами аеробіки.

Для вирішення поставленої мети застосовувалися теоретичні методи (аналіз, узагальнення, пояснення), практичні (опитування, педагогічне спостереження, експеримент) і методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток – це процес, що триває все життя людини. Він піддається впливу внутрішніх змін, навколишнього природного середовища, соціального оточення і є відображенням індивідуальних властивостей організму за період його існування. Чичкан О.А. визначає «фізичний розвиток» як природний процес вікових змін морфологічних і функціональних ознак організму, обумовлений спадковими чинниками і конкретними умовами зовнішнього середовища [10, с. 6]. Ареф'єв В.Г. доповнює попереднє визначення і описує «фізичний розвиток» як складову фізичного стану людини, яку за допомогою фізичних вправ можна спрямовувати в оптимальному для особи напрямку, забезпечуючи гармонійне співвідношення форм і функцій організму, підвищуючи працездатність і витривалість [1, с. 87]. Відповідно до наведених визначень, можна сформулювати загальну думку щодо фізичного розвитку дитини як однієї з основних складових становлення і укріплення її здоров'я, що в подальшому визначає здатність до набуття умінь і навичок, формування спортивних звичок. Саме молодший шкільний вік (далі по тексту МШВ) вважається фундаментальним періодом фізичного розвитку дитини від 6 до 10 років і характеризується, насамперед, анатомо-фізіологічним, психічним, навчальним і

соціальним аспектами [5].

Анатомо-фізіологічний аспект передбачає досить рівномірний фізичний розвиток дитини протягом навчання в молодших класах, характеризується підвищенням імунітету, укріпленням скелетно-м'язової і серцево-судинної системи, що веде до збільшення м'язової сили та витривалості, активізацією органів зору та чуття тощо.

Психічний аспект виявляється в здатності до запам'ятовування та відтворення, відбувається розвиток мислення, емоційної складової, пам'яті, з'являється бажання лідерства. Тому молодший шкільний вік вважається віком пізнання та активного сприйняття.

Навчальний аспект пов'язаний із процесом набуття школярем нових навичок і використанням їх на практиці для досягнення мети, формуванням індивідуальних та/або групових інтересів.

Соціальний аспект тісно пов'язаний із оточенням, у якому існують обмеження, права, обов'язки, до яких дитині необхідно пристосуватися, змінюючи поведінку, усвідомлюючи дії, використовуючи набуті знання.

Розвиток фізичних здібностей, окрім наведених аспектів, також залежить від особливостей організму та віку. Навіть несуттєві, на перший погляд, відмінності в розвитку опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи можуть стати ключовими в розвитку вад і патологій при виборі неправильного фізичного навантаження або концентрації на розвитку фізичної якості в неактивній фазі.

Найтисніший зв'язок між фізичними якостями відбувається саме в дитячому та підлітковому віці, тоді ж здійснюється вибір найліпшого фізичного навантаження. Як нам відомо, у теорії фізичного виховання виділяють п'ять основних фізичних якостей [9, с. 2-4]. Вони за своєю характеристикою незмінні залежно від статі, але відмінності чоловічого і жіночого організмів вимагають виокремлення у дослідженні. Адже кожен рік розвитку дівчат провокує трансформації, що спонукають враховувати всі якісні зміни задля правильного вибору навантаження і його подальшого коригування.

Наприклад, шостий рік життя дівчат пов'язаний зі збільшенням розмірів крупної мускулатури тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Дрібні м'язи кистей рук залишаються слабкими, спостерігається швидка втомлюваність та виснаження нервової системи [6, с. 152]. Саме тому це не найкращий час для розвитку сили й витривалості, бо вони розвиваються за допомогою одноманітних, повторювальних рухів і навантаження. Дівчата дедалі краще здатні запам'ятовувати рухи, вправно їх відтворювати, а тому виникає зацікавленість у вправах на швидкість, спритність та гнучкість.

Сьомий рік життя передбачає теж зміну пропорцій тіла, інтенсивніше розвиваються системи та органи, формується постава, кінцівки набувають нових силових можливостей, укріплюються групи м'язів, що відповідають за вертикальне положення тіла [6, с. 154-155]. Найкращими для розвитку є гнучкість і швидкість. Цей вік – це період підвищення зацікавленості в результаті, нових знаннях, здатності адаптуватися до умов середовища, контролювати власні дії і тримати баланс між напруженням і відпочинком. Крім того, важливим є емоційне сприйняття дівчат, тому фізичні вправи мають бути в ігровій формі із музично-ритмічним супроводом і направлені на розвиток особистості та індивідуальної відповідальності.

Під час восьмого року життя в дівчат настає період найбільш сприятливих умов для розвитку психічної функції, різноманітних якостей. Відбувається поступове підвищення чутливості до зовнішніх умов, активізується вплив виховання та навчання. Поряд із цим спостерігається одночасне погіршення гнучкості й висока активність у розвитку координації, просторової орієнтації і спритності.

Дев'ятий і десятий роки життя – це період прискіпливої уваги до деталей, високої концентрації, координації і спритності, самокритичності, пошуку власної індивідуальності через набуті уміння, але це несприятливий період для розвитку сили. Її варто розвивати після 10 років.

Таким чином, серед існуючих видів спорту аеробіка виступає тим універсальним заняттям, що передбачає не тільки підвищення загальної фізичної активності, виховання терпіння та витривалості, а й розвиток гнучкості, спритності, ритмічності та мелодизму. Аеробіка – це тривалі вправи середньої інтенсивності, при яких організм достатньою мірою споживає кисень. Заняття аеробікою забезпечують швидкий темп рухів, який задається музичним ритмом, велику амплітуду рухів рук, ніг, тулуба з включенням у роботу багатьох м'язових груп [4, с. 3], а такі види, як танцювальна аеробіка та аеробіка зі скакалкою, спрямовані на загальний розвиток організму і укріплення всіх його систем.

Аеробіка відноситься і до розвиваючого та оздоровчого виду занять. Вона покликана сприяти рівномірному розвитку дівчат із урахуванням їх вікових особливостей і здібностей. Для того, аби максимізувати користь від занять аеробікою, варто враховувати основні її принципи: рівномірне дихання; контроль над рухами та координація тіла; точність; помірність навантаження; плавність рухів; регулярність занять; «музичність».

Після будь-яких фізичних навантажень важливим етапом є процес відновлення організму. Тренуючись тричі на тиждень, інші дні необхідно залишати для відпочинку. Досить часто дитячий організм не витримує інтенсивні тренування, саме тоді й виникають різні захворювання і травми.

Дослідження впливу занять з аеробіки на розвиток фізичних якостей дівчат МШВ проводилося на базі позашкільного закладу творчого й спортивного розвитку в місті Ірпінь. У ньому приймали участь 20 дівчат віком від 6 до 10 років. Перед початком відкритого експерименту було ознайомлено зі станом здоров'я кожного учасника шляхом опитування та анкетування з батьками. При вияві будь-яких патологій, проблем чи поганого самопочуття, дитина була відсторонена від подальшої участі. Наступним кроком стало обрання фізичних якостей, що досліджуватимуться, наприклад, швидкість, витривалість, спритність (координація), гнучкість, і відповідних вправ для проведення тестування – по 2 спеціальні вправи на кожну з обраних якостей, із подальшим групуванням результатів відповідно до встановленої шкали, що наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Методика визначення рівня розвитку фізичних якостей у дівчат МШВ під час проведення експерименту

Фізична якість	Тест (вправа)	Порядок оцінювання виконання	Шкала результатів
----------------	---------------	------------------------------	-------------------

Швидкість	відтворення музичного ритму [7, с. 241]	кількість правильних разів за 20 секунд	0-3 рази – низький рівень, 4-6 – середній, 7 і вище – високий
	піднімання ніг, лежачи на спині [7, с. 172]	кількість підйомів ніг за 60 секунд	до 19 разів включно – низький рівень, 20-39 включно – середній, 40 і вище – високий
Витривалість	утримання ніг під кутом 90 градусів за 60 секунд	час вірного виконання вправи	від 1 до 20 секунд – низький рівень, від 21 до 40 – середній, 41 до 60 – високий
	«планка» за 60 секунд [8, с. 35]	час утримання тіла без зміни положення	від 1 до 20 секунд – низький рівень, від 21 до 40 – середній, 41 до 60 – високий
Спритність	тест Бондаревського [8, с. 233]	час від набуття стійкого положення із заплющеними очима на одній нозі до моменту повної втрати рівноваги	від 1 до 10 секунд – низький рівень, від 11 до 20 – середній, 21 до 30 – високий
	тест Колумберта [3, с. 195]	правильність виконання вправи	низький рівень – присутнє коливання тіла і зміна положення, середній – незначне коливання тіла, високий рівень – без помітної втрати рівноваги
Гнучкість	нахил тулуба із положення сидячи [7, с. 65]	утримання положення максимального нахилу протягом 2 секунд	від 0 до 8 сантиметрів – низький рівень, від 9 до 17 – середній, 17 і вище – високий
	тест на рухливість кульшового суглоба при згинанні і розгинанні ніг [7, с. 299]	відстань у сантиметрах від пахової області до підлоги у поперечному шпагаті	від 20 і більше сантиметрів – низький рівень, від 11 см до 20 – середній, до 10 – високий

Загальний період дослідження складав 7 тижнів – від отримання початкових результатів до проведення контрольного тесту, при цьому частота і тривалість заняття була тричі на тиждень по 1,5 академічній годині (60 хвилин). Після отримання початкових результатів був здійснений перехід до процесу розвитку фізичних якостей у дівчат МШВ за допомогою вправ з аеробіки. Особливо важливим було їх впровадження в загальну структуру заняття, наповнення якого може змінюватися залежно від методики педагога. Особиста методика щодо проведення навчально-тренувального заняття наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Навчально-тренувальне заняття з дівчатами віком 6-10 років

Підготовча частина (15 хвилин)	Основна частина (35 хвилин)	Заключна частина (10 хвилин)
Розминка для розігрівання м'язів і поступового збільшення частоти серцевих скорочень.	Зосереджено увагу на аеробіку зі скакалкою і танцювальну аеробіку (вивчення і відтворення комбінацій з елементами різних стилів – хіп-хопу із його масивними кроками, народних і бальних танців із чергуванням кроків, піруетів, африканських танців).	Зниження фізичного навантаження за рахунок кардинальної зміни вправ.
Використання базових елементів аеробіки таких, як: ходьба на місці, кроки вперед-назад, відкритий крок, подвійні кроки в сторону, ходьба на п'ятах і на високих пальцях, підскоки на місці та в русі, стрибки вгору з чергування опорної ноги, що розвивають швидкість, спритність і витривалість.	Вдало підібраний музичний супровід надає довершеного вигляду хореографічній композиції, полегшує процес навчання, допомагає виробити дівчатам власний стиль, розвинути швидкість, спритність і координацію.	Силове навантаження замінювалося вправами на гнучкість на підлозі із застосуванням спеціальних резинок та/або кубиків-підставок для шпагату, ролику.
Статична розминка м'язів шиї, спини, рук, тазу, зв'язок і сухожиль ніг, хребта за допомогою загальних вправ, вправ на рівновагу («літак», «млини», «фламінго»), на швидкість («політ пташки» і «велосипед») і на спритність (відтворення заданого ритму).	Обов'язковою складовою цієї частини заняття стали вправи на підлозі – утримання ніг над підлогою під визначеним кутом, утримання тулуба над підлогою на передпліччях, підймання ніг лежачи на спині, качання пресу.	Складовими даного блоку були вправи «човник», «берізка», «місток», «корзинка», стійка на руках, шпагат.

Отримані результати з розвитку швидкості в дівчат МШВ засобами аеробіки наведені на рис. 1.

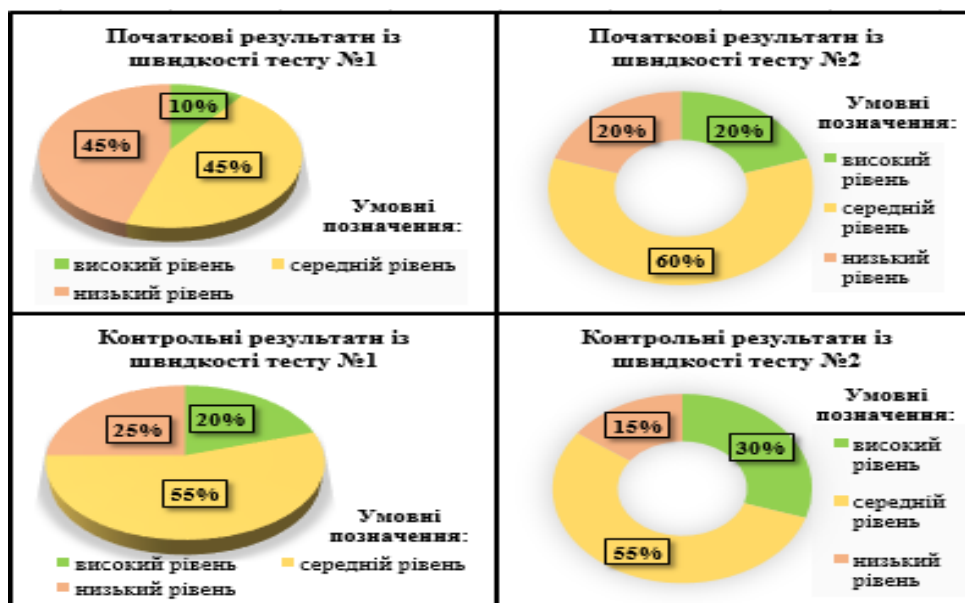


Рис. 1. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із швидкості №1 і №2

Згідно з наведеними даними, після занять з аеробіки відбулися позитивні зміни в розвитку швидкості, вдалося покращити результати по двох тестах – приріст відсотка високого рівня виконання вправ в 2 та 1,5 рази відповідно, а також зменшився відсоток низьких результатів майже на половину по першому тесту і на 5 % по другому тесту.

Результати з розвитку витривалості в дівчат МШВ засобами аеробіки наведені на рис. 2.

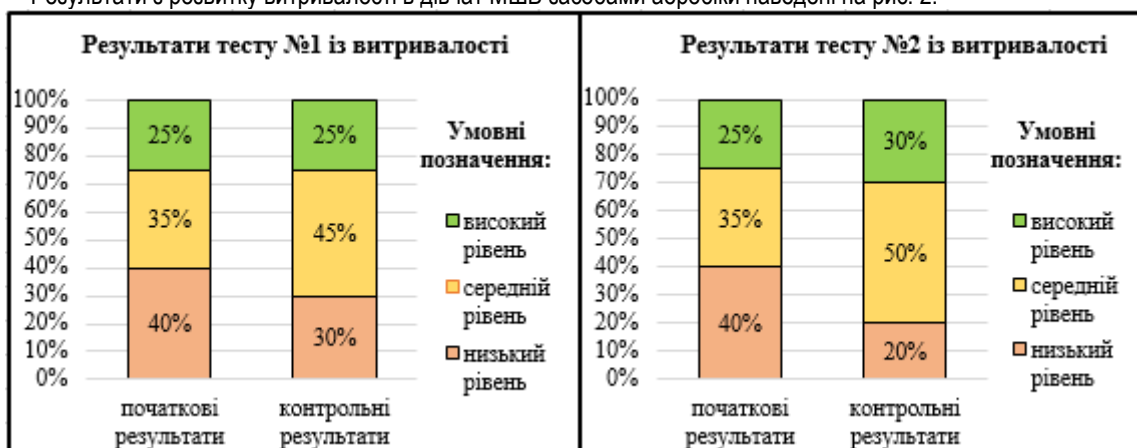


Рис. 2. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із витривалості №1 та №2

Відповідно до наведених даних, після занять з аеробіки відбулися сприятливі зміни в розвитку витривалості, щодо першого тесту дві дівчини покращили свої результати до середнього рівня, щодо другого – відбувся приріст відсотка високого рівня, а середній рівень зріс майже в 1,5 рази.

Результати з розвитку спритності засобами аеробіки в дівчат МШВ наведені на рис. 3.

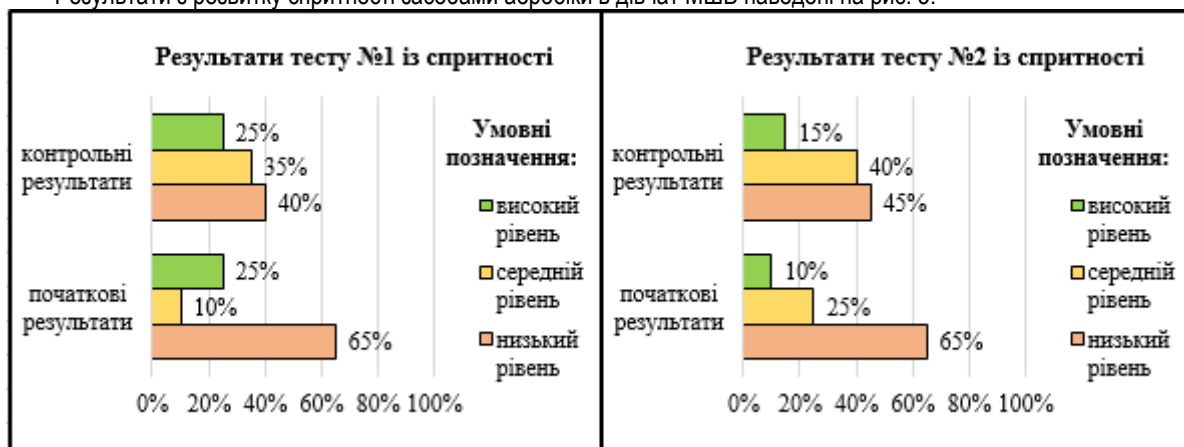


Рис. 3. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із спритності №1 та №2

Згідно з даними, після занять з аеробіки відбулися позитивні зміни в розвитку спритності, а саме: щодо першого

тесту 5 дівчат покращили свої результати до середнього рівня, щодо другого – зменшився відсоток низьких результатів за рахунок збільшення в 1,5 рази середніх та високих.

Результати з розвитку гнучкості засобами аеробіки в дівчат МШВ наведені на рис. 4.

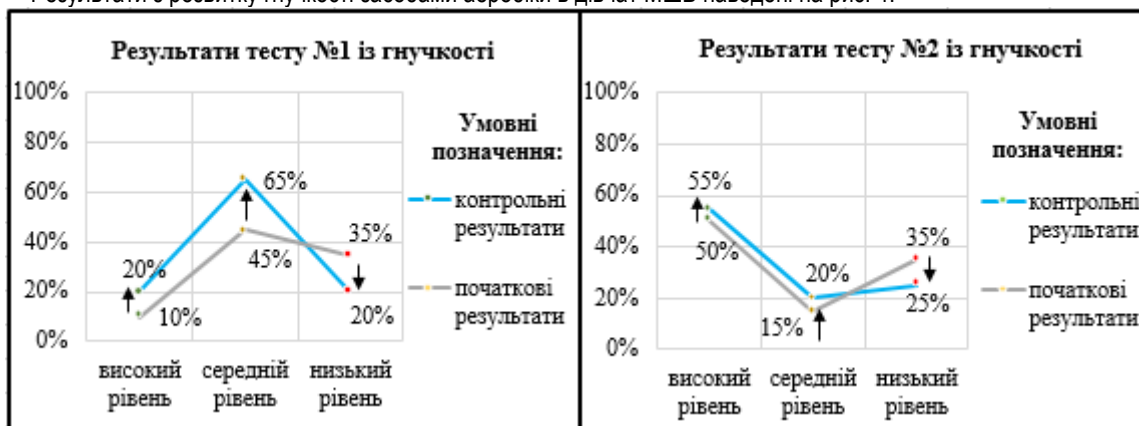


Рис. 4. Порівняння початкових і контрольних результатів тестів із гнучкості №1 та №2

Згідно з наведеними даними, після занять з аеробіки вдалося покращити результати по двох тестах, високий і середній рівень виконання вправ в обох випадках збільшився і знизилася кількість дітей з поганими результатами на 3 дівчини по першому тесту і на 2 по другому.

Висновки. Молодший шкільний вік є найкращим періодом для розвитку фізичних якостей дівчат, а загальна фізична підготовка є частиною оздоровлення і укріплення всіх життєтворних систем організму.

Аеробіка як різновид спортивних занять є найсприятливішим варіантом фізичного навантаження для дівчат 6-10 років, оскільки через розгалужену структуру передбачає чимале різноманіття вправ розважального характеру під музично-ритмічний супровід, що активно виконуються протягом тривалого часу, спрямованих на емоційну складову дитини, всебічний розвиток й оздоровлення.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ефективності повноцінного впровадження в позашкільний тренувальний процес вправ із танцювальної аеробіки для дівчат різного віку.

Література

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : [підр-ник] / В. Г. Арефьев. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
2. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення / І. Й. Малинський, Ю. П. Сергієнко, В. С. Гулай, О. М. Лаврентьев // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт / ». – 2019. – Вип. 10(118). – С. 97–100.
3. Колумберт О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія. – К. : Освіта України, 2014. – 420 с.
4. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студентів-медиків І–ІІ курсу / А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін [та ін.]. – Харків: ХНМУ, 2014. – 20 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/9079/>.pdf
5. Пальчевський С. С. Педагогіка : навчальний посібник / С. С. Пальчевський. – К. : Каравела, 2007. – 576 с.
6. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В. [та ін.] / наук. кер. О. Л. Кононко. – К. : ТОВ «МЦФЕР-Україна». – 2014. – 452 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/rozvitku-ditini-doshkilnogo-viku-u-svitinova-redaktsiyachastina-2.pdf>
7. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
8. Сергієнко Л. П. Управління рухами людини: контроль розвитку статичної м'язової сили (закордонний досвід) / Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. – № 9. – С. 16-18, 35-38. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_9_5
9. Соловей А. В. Особливості розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку : лекція з навч. дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3 курсу спеціальності 014 Середня освіта «Фізична культура». – 2018. – 6 с. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15883>
10. Чичкан О. А. Фізичне виховання у схемах : навчально-методичний посібник / О. А. Чичкан, М. М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с.

References

1. Arefiev, V. G. (2010). Fundamentals of the theory and methods of physical education. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 11-14.
2. Malynskiy, I. I., Sergienko, Y. P., Gylay, V. S., Lavrentiev, O. M. (2019). Improving the level of physical preparation of different groups of the population. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 10(118), 97-110.
3. Kolumbert, O. M. (2014). Development of coordination abilities of youth: Monograph. Kyiv: Education of Ukraine, 420.
4. Istomin, A. G., Shandrenko, T. O., Nikitin, M. V. (2014). Health effects of aerobics on the functional state of medical students: guidelines for medical students of the third year. Kharkiv: KNMU, 20. Retrieved from <http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/9079/>.pdf

5. Palchevskiy, S. S. (2007). Pedagogy: textbook. Kyiv: Karavela, 576.
6. Aksionova, O. P., Anishchuk, A. M., Artemova, L. V. (2014). Preschool child development program "I am in the world" (new edition). 2 part Part II. From three to six (seven) years. Kyiv: "MCFR-Ukraine", 452. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/rozvitku-ditini-doshkilnogo-vikuya-u-svitinova-redaktsiyachastina-2.pdf>
7. Sergienko, L. P. (2001). Testing of motor abilities of schoolchildren. Kyiv: Olympic literature, 440.
8. Sergienko, L. P., Lyshevska, V. M. (2011). Management of human movements: control of development of statistical muscular power (foreign experience). Theory and methods of physical education, 9, 16-18, 35-38. Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFV_2011_9_5
9. Solovey, A. V. (2018). Features of the development of motor skills in preschool children: textbooks of discipline "Theory and methods of physical education for 3rd year students in 014 Secondary education "Physical Education", 6. Retrieved from: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15883>
10. Chychkan, O. A., Kost, M. M. (2011). Physical education in schemes: textbook. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 104.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).05
УДК:796.83:796.015.52:796.015.134-055.25

Воронцов А.І.
аспірант

Запорізький Національний Університет, м. Запоріжжя, Україна

МЕТОД СПРЯЖЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЮ ПІДГОТОВКОЮ В ТРЕНУВАННІ ДІВЧАТ ТА ЮНІОРОК У БОКСІ

В статті розглянуто спряження методів техніко-тактичної та швидкісно-силової підготовки у різних видах спорту зокрема і в боксі. Виявлено певну взаємодію між техніко-тактичною та швидкісно-силовою підготовками. Обґрунтовано доцільність такої підготовки у дівчат та юніорок, які займаються боксом. Мета – визначити доцільність використання методу спряження в тренуванні дівчат та юніорок у боксі. Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної та наукової літератури, узагальнення даних, матеріал мережі Інтернет. Результати дослідження. Проаналізовані автором інноваційні методи підвищення техніко-тактичної підготовки у боксі такі, як метод спряження техніко-тактичної підготовки з швидкісно-силовою підготовкою. Виявлено необхідність застосування даного методу в тренуванні дівчат цих вікових груп. Вивчені дані досліджень над жінками, підлітками жіночої статі з силової підготовки західноєвропейських та американських фахівців, також дані вітчизняних науковців з силової підготовки спортивних гімнасток, єдиноборців та інших видів спорту. Автором теоретично доведено ефективність даних тренувань в поєднанні з хвильовою періодизацією у жінок, дівчат. Визначено оптимальні навантаження для одночасного підвищення техніко-тактичної і силової підготовки. Перевага таких тренувань у хвилеподібному швидкісно-силовому навантаженню, яке корегується від 30% - 85% від ваги та різними інтервалами відпочинку 1-8 хвилин в залежності від тренувальних завдань, які можуть проходити до 5 разів на тиждень з щоденною зміною м'язових груп та прогресуючим навантаженням 5-10% протягом 8-24 тижнів. Висновки: такі універсальні методи спряження техніко-тактичної підготовки (ТТП) з швидкісно-силовою підготовкою в одному тренувальному занятті, за допомогою яких можливо одночасно підвищувати рівень ТТП та швидкісно-силових якостей в залежності від етапів багаторічної підготовки дівчат-боксерів, будуть актуальні при підготовці цієї вікової групи.

Ключові слова: тренування жінок, навчання дівчат, підготовка юніорок, поєднання методів, техніка в боксі.

Воронцов А.И. Метод сопряжения технико-тактической подготовки со скоростно-силовой подготовкой в тренировке у девочек и юниорок, занимающихся боксом. В статье рассмотрен метод сопряжения технико-тактической подготовки со скоростно-силовой подготовкой в разных видах спорта и боксе. Выявлена определенная взаимосвязь между технико-тактической и скоростно-силовой подготовкой. Обосновано целесообразность такой подготовки в тренировке девочек и юниорок, занимающихся боксом. Цель – определить целесообразность использования метода сопряжения в тренировке девочек и юниорок, занимающихся боксом. Материалы и методы: теоретический анализ специальной и научной литературы, обобщения данных, сети Интернет. Результаты: проанализированы инновационные методы повышения технико-тактической подготовки в боксе с помощью метода сопряжения. Выявлено необходимость и целесообразность использования данного метода в тренировке девочек и юниорок. Изучены данные исследований, западноевропейских и американских специалистов, касающихся силовой подготовки женщин и подростков женского пола. Также изучены научные данные о силовой подготовке девочек в спортивной гимнастике, единоборствах и других видах спорта, опубликованные отечественными специалистами. Автор теоретически обосновал эффективность тренировок с использованием метода сопряжения в сочетании с волновой периодизацией. Определил оптимальные нагрузки для одновременного повышения технико-тактической и силовой подготовки. Преимущество таких тренировок в волнообразной скоростно-силовой нагрузке, которая корректируется от 30% до 85% от массы тела. Разными интервалами отдыха от 1 до 8 минут в зависимости от тренировочного задания, которые могут проходить до 5 тренировок в неделю с ежедневной сменой нагрузки на разные мышечные группы с прогрессирующей нагрузкой 5-10% на протяжении 8-24 недель. Выводы: этот