

Висновки. Застосування методики комплексного впливу на дітей з гіперактивністю з використанням лікувальної гімнастики, ігор та аутогенного тренування є ефективним, що проявляється у покращенні концентрації уваги, нормалізації рухової активності, зниження імпульсивності, також покращились показники точності, рівноваги, самостійності виконання завдань, систематичності. Порівнюючи показники дефіциту уваги, гіперактивності-імпульсивності та надмірної рухової активності згідно опитування вчителів та батьків, можна сказати, що ефект від занять спостерігається в більшій мірі у дітей із надмірною руховою активністю – імпульсивністю.

Література

1. Котяй Н. І. Базові принципи застосування засобів лікувальної фізичної культури для дітей з особливими потребами / Н. І. Котяй, А. О. Ногас // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал НУВГП. - Рівне : НУВГП, 2017. - № 1. - С. 22-27.
2. Марценковська І. І. Дитина з розладом дефіциту уваги та гіперактивністю в українській школі: коротко про головне [Електронний ресурс] / І. І. Марценковська // *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. №4 (115). С. 17-19.
3. Михальський А.В. Здоров'язберігаючі технології при роботі з дітьми із особливими освітніми потребами : Навчальний посібник / А. В. Михальський, Е. О. Жигульова, Ю. А. Михальська – Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2020. – 228 с.
4. Нагорна О. Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник / О. Б. Нагорна. – Рівне, 2016. – 141 с. Друге видання.
5. Реабілітаційний супровід навчання неповносправних дітей: методичний посібник / Укл.: А. Луговський, М. Сварник, О. Падалка. - Львів: Колесо. - 2008. - 144 с.
6. Rae Thomas, Sharon Sanders, Jenny Doust, Elaine Beller, Paul Glasziou. Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta - analysis. *Pediatrics* April, 2015, 135(4). 994-1001.

References

1. Kotiai N. I., Nohas A. O. (2017). Bazovi pryntsyipy zastosuvannia zasobiv likuvalnoi fizychnoi kultury dlia ditei z osoblyvymy potrebamy Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & recreation) : naukovyi zhurnal NUVHP, 1, 22-27.
2. Martsenkovska I. I. (2020). Dytna z rozladom defitsytu uvahy ta hiperaktyvnosti v ukrainskii shkoli: korotko pro holovne. *NeiroNews: psykhonevrolohiia ta neiropsykhiatriia*, 4 (115), 17-19.
3. Mykhalskyi A. V., Zhyhulova E. O., Mykhalska Yu. A. (2020). Zdoroviazberihaiuchi tekhnologii pry roboti z ditmy iz osoblyvymy osvithnimy potrebamy. *Kamianets-Podilskyi: Kovalchuk O.V.*
4. Nahorna O. B. (2016). Osoblyvosti korektsiino-vykhovnoi roboty z ditmy z osoblyvymy osvithnimy potrebamy. Rivne.
5. Luhovskyi, M. Svarnyk, O. Padalka. (2008). Reabilitatsiinyi suprovod navchannia nepovnospravnykh ditei. Lviv: Koleso.
6. Rae Thomas, Sharon Sanders, Jenny Doust, Elaine Beller, Paul Glasziou. (2015). Prevalence of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Systematic Review and Meta - analysis. *Pediatrics*. 135(4). 994-1001.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).18
УДК 372.8

Єремія Я.І.,
магістр, асистент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Васкан І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича,

ШЛЯХИ ТА ФОРМИ АКТИВІЗАЦІЇ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На сучасних уроках фізичної культури постає необхідність у розробці та створенні проблемних ситуацій, частково пошукових завдань, що стимулюватимуть розумову діяльність учнів середнього шкільного віку. Для того, аби максимально залучити учнів до занять фізичною культурою та водночас сприяти активізації розумової діяльності на уроці, вчителю необхідно використовувати сучасні форми та методи роботи з учнями. У статті «Шляхи та форми активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури» розглядаються основні шляхи та методи активізації розумової діяльності на уроках фізичної культури серед дітей середнього шкільного віку, а також розглянуті основні помилки вчителя на уроках фізичної культури, які не активізують розумову діяльність. Наведено способи формування стійкого інтересу серед учнів до вивчення та занять фізичною культурою. Визначено основні методи та форми роботи з учнями на уроках фізичної культури, що активізують розумову діяльність учнів середнього шкільного віку.

Ключові слова. Активізація розумової діяльності, урок фізичної культури, середній шкільний вік, форми та методи навчання, розумова діяльність.

Еремия Я., Васкан И. Формы активизации мыслительной деятельности учеников среднего школьного возраста на уроках физической культуры. На современных уроках физической культуры возникает необходимость в разработке и создании проблемных ситуаций, частично поисковых задач, которые стимулируют умственную деятельность учеников среднего школьного возраста. Для того, чтобы максимально привлечь учащихся к занятиям физической культурой и одновременно способствовать активизации умственной деятельности на уроке, учителю необходимо использовать современные формы и методы работы с учениками. В статье «Формы активизации мыслительной деятельности учеников среднего школьного возраста на уроках физической культуры» рассматриваются основные пути и методы активизации умственной деятельности на уроках физической культуры среди детей среднего школьного возраста, а также рассмотрены основные ошибки учителя на уроках физической культуры, которые не активизируют умственную деятельность учеников. Названы способы формирования устойчивого интереса среди учащихся к изучению и занятиям физической культурой. Определены основные методы и формы работы с учениками на уроках физической культуры, активизирующие умственную деятельность учеников среднего школьного возраста.

Ключевые слова. Активизация мыслительной деятельности, урок физической культуры, средний школьный возраст, формы и методы обучения, умственная деятельность.

Jeremia J., Vascan I. Ways and forms of activating the mental activity of secondary school students in physical education lessons. In modern physical education lessons, there is a need to develop and create problem situations, partly search tasks that will stimulate the mental activity of students in secondary schools. In order to maximize the participation of students in physical education and at the same time to promote the mental process in the class, the teacher needs to use modern forms and methods of work with students. The article «Ways and forms of activating the mental activity of secondary school students in physical education lessons», was written by Ivan Vaskan and Yana Yeremiia. The main ways and methods of stimulating mental activity in physical education lessons among children of secondary school have been considered as well as the main mistakes of the teacher on the lessons that do not activate mental activity. Ways of generating a sustained interest among students in the study and lesson of physical culture were described. The main methods and forms of work with students in physical education lessons, which activate the mental activity of students in secondary schools, are defined. It has been determined that maintaining the intellectual interest and purposefulness of students depends on whether they enjoy physical education lessons. The attitude to physical education as a subject and as a lesson in schoolchildren differ in the vast majority of cases: during the entire school period, most students' attitudes towards physical education as a discipline remains high, and the attitude to the lesson from primary school to secondary school is declining. The teacher should select new forms and methods of teaching and educating students that would interest and convince them of the need of exercising to improve the individual level of physical health and continuous activation of mental activity of students.

Keywords: activation of mental activity, physical education lesson, average school age, forms and methods of teaching, mental activity.

Постановка проблеми. Сьогодні уроки фізичної культури годі й уявляти без активного розумового залучення учнів середнього шкільного віку в ході вивчення предмету. В ході занять фізичною культурою учні вивчають техніки ігор в баскетбол, футбол, технічні характеристики гімнастичних вправ та легкої атлетики. Всі ці види занять на уроках фізичної культури сприяють активізації розумової діяльності.

На сучасних уроках фізичної культури постає необхідність у розробці та створенні проблемних ситуацій, частково пошукових завдань, що стимулюватимуть розумову діяльність учнів середнього шкільного віку. Для того, аби максимально залучити учнів до занять фізичною культурою та водночас сприяти активізації розумової діяльності на уроці, вчителю необхідно використовувати сучасні форми та методи роботи з учнями. Тож, на даному етапі тема шляхів активізації розумової діяльності залишається актуальною.

Аналіз публікацій дослідження. Основні напрямки дослідження, щодо пошуку шляхів та методів активізації розумової діяльності серед учнів освітніх закладів можна зустріти у працях Л.В. Волкова, О.Д. Дубогая, Т.Ю. Круцевича, О.С. Куца. Вивченню сучасних форм та методів роботи, які доречно використовувати на уроці фізичної культури в середній школі присвячені дослідження Т.В. Гнітецької, Н.В. Москаленка, В.В. Веселової, розробки, щодо особливостей організації самостійних занять фізичними вправами наведені у працях С.М. Козацької, Л.В. Бавіна.

Впровадження інтерактивних методів навчання на уроках фізичної культури з метою залучення учнів середнього шкільного віку до активної розумової діяльності проаналізовано у працях О. Л. Благія, М. М. Булатовича, Л.В. Волкової, Г. В. Дзяка, Т. Ю. Круцевича, Б. М. Москаленка, В. Н. Платонової, Б. М. Шияна та ін. Питаннями залученості на уроках фізичної культури методів оздоровчого спрямування для всебічного розвитку учнів середнього шкільного віку займалися такі вчені, як В. Ф. Базарний, О. І. Бичук, О. І. Булгаков, О. М. Ващенко, В.В. Золочевський, І. О. Когун, В. Л. Маринович, О. Г. Шалєпа, В. С. Язловецький та багато інших.

Метою статті є дослідження основних шляхів та форм активізації розумової діяльності серед учнів середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. На уроках фізичної культури активізація розумової діяльності учнів середнього шкільного віку є найбільш ефективною тоді, коли вчителем використовуються елементарно-пошукові та проблемні завдання та ситуації. Зокрема, під час вивчення технік гри в баскетбол в ході створення таких завдань учні будуть

самостійно розробляти тактику поведінки під час гри та інше. В ході такої роботи учні повинні навчитися аналізувати, систематизувати та порівнювати елементи теоретичної частини матеріалу уроку з її практичним виконанням.

Вчителем фізичної культури повинна бути розроблена така тактика роботи з учнями, яка сприятиме постійній розумовій активності, шляхом залучення теоретичного матеріалу. В ході занять фізичною культурою розумову діяльність учнів можна активізувати лише в тому випадку, якщо вони чітко усвідомлюють цілі та завдання уроку, які вони мають виконати. Крім того, вчителю важливо застосовувати сучасні форми та методи роботи з учнями, які б мотивували їх до самостійності в ході осмислення певних рухових дій, що пропонуються вчителем фізичної культури [1, с.92].

Для того, аби активізувати розумову діяльність учнів вчителю необхідно викликати в них інтерес до вивчення фізичної культури, формувати очікування від уроку в учнів та максимально їх реалізувати під час уроку. Щоб залучити дітей до розумової активності необхідно їх зацікавити. Для цього вчителем повинні використовуватися різні стимули, наприклад, використання нетрадиційних спортивних ігор, елементи йоги, шейпінгу чи стретчингу. Такі форми роботи із учнями та вправи, що ними передбачені варто виконувати під музику. Також варто застосовувати елементи змагання для розвитку зацікавленості учнів до занять фізичною культурою та її вивчення.

Для активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку вчитель фізичної культури повинен:

- актуалізувати теоретичний матеріал, який вивчається в ході уроку;
- надавати можливість учням висловлювати власне ставлення до навчального матеріалу;
- слідкувати за об'єктивним оцінюванням всіх учасників навчального процесу;
- навчальний матеріал до уроку підбирати відповідно до вікових особливостей учнів;
- будувати уроки таким чином, щоб учні не лише відпрацьовували техніку в іграх, а й зміли теоретично пояснити, проаналізувати та систематизувати те, чого навчилися в ході занять фізичною культурою [2, с.56].

Як бачимо, основний етапі підготовки до активного залучення розумової діяльності учнів середнього шкільного віку припадає на підготовку та планування уроків фізичної культури. Хоча сьогодні багато вчителів роблять суттєві помилки тоді, коли уроки будують у вигляді монологу, лекції, доповіді чи пояснення. Саме тому в учнів на таких уроках немає можливості активізувати певним чином розумову діяльність. Тож, ті форми та методи роботи, які вчитель обирає повинні бути актуальними, як для вчителя так і для учнів. Вони не повинні відчувати жодних бар'єрів у спілкуванні та обміні інформацією із вчителем.

Серед основних шляхів активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку виділяють:

- правильність сформульованих вчителем цілей та завдань уроку;
- цікавий навчальний матеріал, підібраний вчителем та наявність емоційного проведення уроку фізичної культури, що підвищує мотивацію та зацікавленість до уроку;
- налаштування соціального та психологічного клімату на уроці, що дасть змогу учням вільно спілкуватися під час виконання запропонованих завдань вчителем;
- використання дидактичних методів та принципів навчання.

Серед основних помилок вчителя на уроках фізичної культури, які не активізують розумову діяльність є:

- перерахунок вчителем вправ, які учні будуть вивчати, замість того, аби чітко сформулювати завдання, які необхідно їм виконати в ході уроку фізичної культури;
- завдання, що оголошує вчитель фізичної культури вказують на їх значимість виключно для вчителя, наприклад «Сьогодні в нас розучування техніки гри в футбол», а не для учнів безпосередньо;
- завдання уроку вчителем сформульовані не конкретно, а отже учні не розуміють, що саме вони мають робити в ході заняття фізичною культурою;
- цілі та завдання уроку не є актуальними для учнів даної вікової групи;
- цілі уроку є довготривалими у їх досягненні, що відбиває бажання в учнів не лише вивчати навчальну дисципліну, а й займатися фізичною культурою [4, с.71].

В результаті вказаних факторів у більшості учнів формується думка про те, що вони даремно стільки зусиль приклали раніше, щоб досягти бажаного результату на уроках фізичної культури чи конкретного виду спорту за межами навчального закладу. Тому, в таких учні пізнавальна активність та розумова діяльність знизяться. Або вони почнуть займатися вивченням виключно тих вправ, які їм більше до вподоби.

Активізація розумової діяльності учні середнього шкільного віку залежить і від обраних вчителем фізичної культури дидактичних принципів, зокрема:

- принцип оптимального рівня складності обраних ним завдань;
- принцип прогресу складних завдань (від простих до більш складніших);
- принцип свідомого ставлення до виконання поставлених вчителем завдань уроку;
- принцип взаємозв'язку теорії з практикою та фізичної культури і її значення для життя;
- принцип підкріплення;
- принцип диференційованого підходу та індивідуалізації.

Якщо уроки фізичної культури є не достатньо емоційними, то активності від учнів годі й чекати. Саме тому вчитель повинен обрати активні форми проведення уроку з метою залучення учнів до тісної взаємодії з метою розв'язання освітніх завдань уроку. Серед таких можна запропонувати змагальний чи ігровий метод, в яких можна комбінувати теоретичний матеріал з практичним відпрацюванням та вивченням вправ. На кожному з таких занять фізичною культурою необхідна робота думки, вміння послідовного пояснення дій.

Серед виховних вимог уроків фізичної культури варто відзначити всебічний фізичний та духовний розвиток,

формування уявлення в учнів про естетичні ідеали, підвищення рівня самостійності та активності серед учнів. Варто відзначити, що зазначені якості необхідні не лише в ході проведення уроків фізичної культури, а й у повсякденному житті, а тому вчителю необхідно постійно звертати увагу на вдосконалення таких якостей.

Для того, аби вчителем були досягнуті всі задумані завдання уроку необхідно дотримуватися наступних дій:

- розвитку інтелектуальних можливостей учнів, які можуть під час уроку фізичної культури проявлятися у активному слуханні вчителя, сприйняття інформації, яка доноситься вчителем, а також її постійне осмислення та усвідомлення її значимості для повсякденного життя;

- розвиток рухових можливостей, що спрямовані на розучування технічного виконання певних видів вправ, що пропонує вчитель фізичної культури під час уроку;

- розвиток контрольо-оцінюючих дій, що спрямований на формування в учнів здатності контролювати власну діяльність, удосконалюватися, формувати адекватний тип самооцінки та оцінки власних можливостей, вчитися контролювати емоції по відношенню до інших [3, с.98-99].

Цікаво, що для активізації розумової діяльності учнів під час розминки вчитель може називати певні вправи, а от виконувати їх повинні самі учні. Вчитель лише слідкує та за необхідності коригує дії учнів. Сьогодні активізація розумової діяльності учнів середнього шкільного віку відіграє важливу роль у формуванні їх фізичних та розумових можливостей, які постійно потребують удосконалення.

Одним із ефективних шляхів активізації розумової діяльності є використання інтерактивних методів навчання. Вони передбачають необхідність творчо мислити, вчитися встановлювати взаємозв'язки між певними чинниками, що вивчаються на уроці фізичної культури, формують та стимулюють розвиток абстрактного мислення в учнів. Такі методи сприяють підвищенню рівня зацікавлення учнів до вивчення фізичної культури, мотивують до вивчення нового, цікавого матеріалу.

Ефективним є поєднання фізичних вправ, що пропонуються вчителем фізичної культури з різними навчальними дисциплінами. Таке інтегроване поєднання дає можливість постійно підтримувати розумову діяльність учнів та вказувати на зв'язок між теоретичним знаннями та життям.

При розробці плану уроку вчитель фізичної культури повинен орієнтуватися на вікові особливості учнів та чітко формулювати завдання та цілі уроку. Ті учні, які не усвідомили значимості теоретичної частини уроку та суті завдань не отримають жодного задоволення чи користі від вправ, що пропонує вчитель для опрацювання. На вчителя покладені відповідальність правильно донести інформацію до учнів середнього шкільного віку про необхідність та значення тієї вправи, яку вони вивчають.

Самостійна робота учнів під час уроку також ефективно впливає на активізацію розумової діяльності учнів середнього шкільного віку. Вчитель повинен давати учням можливість самостійно розробити комплекс вправ із урахуванням їх індивідуальних вікових особливостей а стану здоров'я, розробити сценарій теоретично-практичних естафет під контролем вчителя, здійснювати самооцінювання та оцінювання таких видів діяльності під час уроку. Саме такі нестандартні уроки найбільше активізують розумову діяльність учнів та не дають можливість дітям втрачати інтерес до вивчення та занять фізичною культурою.

Уроки фізичної культури в більшій мірі направлені на практичне залучення учнів середнього шкільного віку, аніж теоретичного. Саме тому, всю пізнавальну інформацію учні переважно отримують із електронних презентацій чи відеороликів, стендів чи шкільних інформаційних буклетів. Отриману самостійно теоретичну частину матеріалу вони спільно із вчителем практично вивчають під час уроку фізичної культури.

Для комплексного підходу до активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури необхідно:

- продовжувати формувати в учнів основні навички дотримання рухових активностей (стрибки, віджимання, підтягування, біг та інші);

- створювати всі необхідні умови для навчання підбираючи сучасні форми та методи;

- намагатися різнобічно розвивати розумові та рухові якості учнів, проте для цього важливо використовувати різнопланові засоби фізичного виховання;

- створювати ситуації в ході якого учні на уроці фізичної культури зможуть прийняти участь у розв'язанні оздоровчих завдань та усвідомлять всю значимість хорошої фізичної підготовки;

- намагатися уникати типових шаблонів в ході ведення уроку, а здійснювати підбір нововведених метод навчання та виховання учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури;

- сприяти ефективному підвищенню працездатності учнів на уроці фізичної культури;

- мотивувати учнів до занять фізичною культурою пояснюючи всю необхідність [6, с.72-73].

Різні наукові джерела сьогодні вказують на розвиток та необхідне удосконалення системи підготовки вчителів фізичної культури в освітньому процесі з метою активізації розумової діяльності учнів в кількох напрямках, а саме:

- здійснювати дослідження, щодо визначення моделі майбутнього уроку фізичної культури, що відповідатиме умовам сьогодення та вимогам до організації навчання учнів середнього шкільного віку;

- проводити аналіз індивідуального рівня підготовки учнів в ході вивчення фізичної культури;

- диференційований підхід, що спрямований на поєднанні різнорівневих завдань, що висувуються на самостійне дослідження учням [5, с.52-53].

Висновки. Отже, в ході дослідження основних шляхів та методів активізації розумової діяльності учнів середнього шкільного віку стало відомо, що підтримання розумового інтересу та цілеспрямованості у школярів залежать

від того, чи одержують вони задоволення від уроків фізичної культури. Ставлення до фізичної культури у школярів, як до предмету і як до уроку в абсолютній більшості випадків не збігається: протягом усього періоду навчання в школі у більшості учнів ставлення до фізичної культури, як дисципліни, залишається на високому рівні, а ставлення до уроку (задоволеність уроками фізичної культури) від молодших класів до середнього шкільного віку знижується. Крім того, вчителем повинен здійснюватися підбір нових форм та методів навчання і виховання учнів, які б зацікавили та переконали їх у необхідності заняттям фізичною культурою для підвищення індивідуального рівня фізичного здоров'я та постійної активізації розумової діяльності учнів.

Література

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів школи в умовах диференційованого навчання : дис. канд. пед. наук : 13.00.07 / Аксьонова О. П. – Запоріжжя, 2005. – 226 с.
2. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 5 – 11 класи. / Васьков Ю.В., Пашков І.М.. – Х.: Торсінг, 2004. – 256 с.
3. Круцевич Т. Ю. Підходи до оцінки теоретичних знань з фізичної культури дітей старшого шкільного віку / Круцевич Т. Ю. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – С. 272.
4. Круцевич Т. Ю. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи / Круцевич Т. Ю. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – №12. – С. 123.
5. Соколов В.А. Мотивація занять фізичної і спортивної культурою школярів. / Соколов В.А.. – Мінск, 2001. – 227 с.
6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - Навч.посібник / Худолій О. М.. – Харків: "ОВС", 2008. – 406 с. – (2-е вид., випр.).

References

1. Aksonova O. P. (2005). Formation of physical culture of school students in the conditions of differentiated learning: dissertation of the candidate of pedagogical sciences. Zaporizhzhia. 226 p. [in Ukrainian]
2. Vaskov Yu.V. (2004). Physical education lessons in secondary school. Grades 5 - 11. H.: Torsing, 256 p. [in Ukrainian]
3. Krutsevich T. Yu. (2014). Approaches to the assessment of theoretical knowledge of physical culture of children of senior school age. Sports Bulletin of the Dnieper. p. 272. [in Ukrainian]
4. Krutsevich T. Yu.(2015). Development of forms of physical education in secondary schools: problems and prospects. Scientific journal of NPU named after MP Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). №12. p. 123. [in Ukrainian]
5. Sokolov V.A. (2001). Motivation of physical and sports culture of schoolchildren. Minsk, - 227 p. [in Ukrainian]
6. Hudolly O. M. (2008) General principles of theory and methods of physical education. Textbook. Kharkiv: "OVS", 406 p. (2nd ed., Corrected) [in Ukrainian]

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).20
УДК 796.05:796.8

Зорій Я.Б.,
доктор педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та здоров'я людини,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича;
Наконецний І.Ю.
кандидат психологічних наук, доцент,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВПЛИВ ДИНАМІКИ КРОСФІТУ НА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Особливу популярність і привабливість в даний час отримали змагання повноконтактних поєдинків, в яких правилами дозволено використання ударів руками, ногами і прийомів боротьби. У змаганнях високого рангу зі змішаних видів бойових єдиноборств – чемпіонатах світу, Європи, Азії та Євразії беруть участь спортсмени більш 80 країн світу. Для досягнення високих спортивних показників спортсменам і тренерам доводиться долати все зростаючу конкуренцію на міжнародних турнірах різного рівня. У теперішній багаторічній системі тренувань це можливо лише за умови розробки та впровадження в систему підготовки спортсменів-єдиноборців, що використовують ударну і борцівську техніку в змагальних поєдинках, сучасних досягнень в організації тренувального процесу, його ефективного планування, застосування новітніх засобів і методів тренування і використання науково обгрунтованого підходу до процесу підготовки спортсменів зі змішаних єдиноборств. Тільки врахування усіх показників у цілому сприяє якісному здійсненню плану підготовки, дозволяє визначити характер підготовки спортсмена і своєчасно внести корекцію в тренувальний процес.

Специфіка видів спортивних єдиноборств, в яких дозволено застосування ударів руками, ногами і прийомів боротьби характеризується тим, що високих спортивних результатів можуть досягти спортсмени, які застосовують різну манеру ведення поєдинку, використовуючи переваги в розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної підготовленості, морально-вольової підготовки. Зокрема, покращення фізичної підготовки здійснюється