

**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 VII МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 жовтня 2023 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2023

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

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

Протокол № 4 від 26 жовтня 2023 р.

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор – голова оргкомітету;
Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського, заступник – голови оргкомітету;
Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
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, Молодова);
Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;
Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук.

Рецензенти:

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

Пільова Світлана Георгіївна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури і спорту, Державного університету інтелектуальних технологій і зв'язку

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали VII інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 жовтня 2023 р.
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 192 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», 2023

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО РІВНЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ

Вим'ятін П. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Автором розкрито проблему вирішення актуального завдання щодо удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням індивідуального стилю ведення поєдинку на етапі спеціалізованої базової підготовки. За даними наукової літератури встановлено, що рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців є одним з головних чинників, який сприяє досягненню високих результатів у змагальній діяльності. Також показано, що на сучасному етапі розвитку спортивної боротьби не достатньо досліджень, що розкривають структуру та зміст спеціальної фізичної підготовки борців 16-17 років середніх вагових категорій (до 60 кг, до 66 кг, 77 кг) з урахуванням індивідуального стилю ведення поєдинку (силовий, темповий, ігровий).

Актуальність. Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до різних сторін підготовленості спортсменів практично на всіх етапах багаторічної підготовки. Особлива увага приділяється проблемі удосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним з головних чинників досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності, у тому числі у греко-римській боротьбі. Важливе значення у підготовці борців відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому створюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки, що забезпечує високий рівень спортивної майстерності в змагальних поєдинках [1].

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що роль спеціальної фізичної підготовки у боротьбі не тільки не знижується, але й значно підвищується. При цьому показано, що регламент сучасного поєдинку, незалежно від конкретної формули, значно інтенсифікує його, й акцент у методиці розвитку рухових якостей змістився від розвитку сили до швидко-силових здібностей та спеціальної витривалості [3].

Витривалість – це здібність протистояти стомленню у будь-якій діяльності. Згідно з відмінностями у характері енергетичного забезпечення м'язової діяльності прийнято виділяти аеробні та анаеробні механізми витривалості. У спортивній боротьбі вони проявляються комплексно.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здібність спортсмена до ефективного і тривалого виконання роботи помірної інтенсивності, де залучена значна частина м'язового апарату. Також це називають аеробною витривалістю.

Рівень розвитку та прояву загальної витривалості визначається: аеробними можливостями організму; ступенем економізації техніки рухів; розвитком вольових якостей.

Спеціальна витривалість – це здібність спортсмена до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах змагальної діяльності. Стосовно спортивної боротьби спеціальна витривалість повинна забезпечувати високу активність ведення сутички та ефективність основних технічних дій протягом всього поєдинку, а також для швидкого відновлення під час короткочасного відпочинку між періодами (30 с) та між сутичками (чим ближче до фінальних зустрічей, тим коротше інтервали відпочинку).

Засоби розвитку витривалості. Аеробні можливості організму є біологічною основою загальної витривалості. Основний показник аеробних можливостей організму – це максимальне споживання кисню (МСК) у літрах за хвилину на кілограм ваги. Чим більше кисню споживає спортсмен за одиницю часу, тим більше виробляється енергії, і як слід, тим більшу роботу він зможе виконувати.

Засобами розвитку загальної витривалості у боротьбі є вправи, що дозволяють досягти максимальних величин серцевої і дихальної продуктивності та утримувати високий рівень споживання кисню тривалий час. Для цього застосовують рухові дії, що потребують участі можливо якнайбільшого об'єму м'язової маси (хода на лижах, крос, веслування, біг в спокійному темпі, плавання і т.п.). Оскільки навантаження борця у ході сутички зростає з перемінною, що не підлягає регулюванню інтенсивністю, розвитку загальної витривалості сприяють спортивні ігри (баскетбол, Футбол, регбол, хокей, ручний м'яч), біг на середні дистанції та кроси з перемінним темпом й короткими спуртами, ходьба на лижах по пересіченій місцевості або на рівнині зі зміною темпу й нетривалими прискореннями та інші [2, 4].

Для підвищення анаеробних можливостей організму застосовують наступні вправи [5]:

1. Вправи, які переважно сприяють підвищенню алактатних анаеробних можливостей. Тривалість роботи 10-15 с, інтенсивність повинна бути максимальна. Вправи застосовуються у режимі повторного виконання, серіями.

2. Вправи, які дозволяють паралельно вдосконалювати алактатні та лактатні анаеробні здібності. Тривалість роботи 15-30 с, інтенсивність – 90-100% від максимальної.

3. Вправи, які сприяють підвищенню лактатних анаеробних можливостей. Тривалість роботи – 30-60 с, інтенсивність – 85-90 % від максимальної.

4. Вправи, що дозволяють одночасно вдосконалювати алактатні аеробні та анаеробні можливості. Тривалість роботи – 1-5 хвилин, інтенсивність – 85-90 % від максимальної.

При виконанні фізичних вправ сумарне їх навантаження на організм характеризується наступними компонентами: 1) інтенсивність вправи; 2) тривалість вправи; 3) число повторень; 4) тривалість інтервалів відпочинку; 5) характер відпочинку.

При розвитку спеціальної витривалості борця основними є вправи, які максимально наближені до змагальних за формою, структурою та особливостями впливу на функціональні системи організму. Інтенсивність роботи планують так, щоб вона була близькою до змагальної і навіть

перевищувала її. Основні засоби виховання спеціальної витривалості: вправи з манекеном (кількість кидків за 10 с, 20 с, 1 хв, 3 хв, 6 хв з різною інтенсивністю, кидки манекену на час та інші.) і з партнером, сутички (зі зміною партнера, виконання спуртів), насичені технічними і тактичними діями.

Методи розвитку витривалості. Основними методами розвитку загальної витривалості у боротьбі є: 1) метод слитної (неперервної) вправи з навантаженням помірної та перемінної інтенсивності; 2) метод повторної інтервальної вправи; 3) метод колового тренування; 4) ігровий метод; 5) змагальний метод.

Сила борця – це здібність долати певний опір або протистояти йому за рахунок діяльності м'язів. У якості супротиву можуть виступати сили земного тяжіння, які рівняються масі тіла людини; сили інерції власного тіла або його ланок тіла та інших тіл; супротив партнера та інші. Чим більший супротив здібна долати людина, тим він сильніше [6].

Виділяють наступні основні види силових здібностей:

- 1) максимальна сила – найвищі можливості, які може проявити борець при максимальному, довільному м'язовому скороченню;
- 2) швидко-силові здібності (вибухова сила) – здібність долати супротив з високою швидкістю м'язового скорочення;
- 3) силова витривалість – це здібність тривалий час підтримувати оптимальні силові характеристики рухів.

У випадку одночасного росту швидкості та сили виникає збільшення швидкості виконання прийому незалежно від того, які зовнішні опіри долаються. Але так як збільшити зовнішні опіри на практиці не вдається, то найбільш раціональним шляхом підвищення швидкості виконання прийомів є збільшення максимальної сили. При цьому тренувальні засоби за амплітудою, спрямованості зусиль та їх величині повинні бути максимально наближені до основних прийомів [7].

Серед фізичних якостей спритність займає особливе місце у зв'язку з її різноманітними взаємозв'язками з іншими руховими здібностями.

За визначенням спритності та координаційних здібностей є розходження між думками різних вчених. Як відмічає, наприклад, Г.С. Туманян, деякі автори відмовились від поняття «спритність» та вивчають поняття «координаційні здібності». Інші спеціалісти відокремлюють поняття «координаційні здібності» із поняття «спритність». А деякі взагалі не визнають такого поняття, як «координаційні здібності» і дотримуються уявлень про «спритність» як самостійну (але складну) рухову якість. Ще є спеціалісти, які вважають, що «спритність» – це комплексна психомоторна якість, яка входить у сукупність координаційних здібностей [1, 4].

Спритність – це здібність швидко засвоювати нові рухи, оволодівати складнокоординаційним вправами та швидко керувати точними діями в умовах, що змінюються [2].

При цьому, як пояснив Г.С. Туманян, здібність до навчання характеризується швидкістю засвоєння спортсменом нових технічних дій, залежить від їх складності та раціональності методики, яка застосовується.

Реакція та орієнтація у просторі залежать від швидкості, сприйняття, аналізу і оцінки ситуації на підставі зорових, тактильних та акустичних сигналів (спортсмену важливо вміти контролювати положення свого тіла по відношенню до суперника і килима, а також положення тіла суперника і дистанцію до нього). Антиципація – здібність борця змінювати програму дій під час зіткнення в залежності від очікуваних або непередбачуваних умов (втома, можливість травми, надмірне потовиділення, дії суперника, поведінка глядачів, рішення арбітра, якість килима та інші).

Рівновага проявляється вмінням зберігати стійкість пози або швидко відновлювати втрачену позу, і для цього треба вміти правильно визначати значення зусиль, що піддержують стійкість пози або порушують її, а також площу опори й положення загального центру тяжіння системи борець-суперник. Високий рівень підготовленого борця неможливий без його вміння комбінувати атакуючі та захисні прийоми, оптимально поєднувати свої дії з діями суперника [3].

При вдосконаленні координаційних здібностей спортсменів застосовуються вправи різної ступені складності – від простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату та готують організм до більш складних рухів; до більш складних вправ, які потребують від спортсменів повної мобілізації їх функціональних можливостей. Різні види координаційних здібностей вдосконалюються ефективно тоді, коли складність рухів коливається у межах 75-90% від максимальної і об'єм роботи повинен бути не дуже невеликим (10-15% загального об'єму тренувальної роботи) [4, 7].

Література:

1. Ахметов Р., Кутек Т., Шаверський В. Визначення переваги силових, швидкісних, швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць Вінницького держ. пед. ун-ту ім. М. Коцюбинського*. Вінниця, 2014. С. 354 – 359.

2. Багінська О.В., Ткаченко, Баглай О.М. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності. *Вісник Чернігівського державного пед. ун-ту: Зб. наук. ст.* Чернігів, 2006. Вип. 35. С. 185-188.

3. Бронніков А.В. Методика контролю і аналізу розвитку спеціальної витривалості борців у тренувальному процесі. *Фізична культура та спорт – важливий фактор виховання особистості та зміцнення здоров'я населення: Тези конф.* Львів, 1995. С. 54-55.

4. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищого спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

5. Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції молодих*

вчених, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. Київ: НУФВСУ, 2017. С. 77-78.

6. Загура Ф.І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. *Молода спортивна наука України*. 2004. № 1. С. 154 – 158.

7. Коленков О.В. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в заключному макроциклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей: автореф. дис. на здоб. вч. ст. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2006. 20 с.

ЗНАЧЕННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Воробйова С. В.¹, Урбан Р.²

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний Університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна¹

Інститут фізичної культури Щецинського університету, Польща²

Анотація. У статті розкрито значення наукових досліджень у підготовці сучасного фахівця в галузі фізичної культури та спорту в умовах модернізації системи вищої освіти України.

Актуальність. Реформування вищої освіти та входження України в європейський освітній і науковий простір зумовлений зростанням вимог до професіоналізму випускників закладів вищої освіти в умовах ринкової конкуренції. Орієнтація на розвиток здобувача вищої освіти як особистості, індивідуальності й активного суб'єкта професійної діяльності може бути реалізована лише на гуманістично-демократичному підґрунті педагогічної діяльності у закладах вищої освіти. Така організація професійної підготовки майбутніх фахівців усе більше набуває характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін особистісними цінностями й досвідом викладача та студента. Це відкриває широкі можливості для здобувача вищої освіти підготувати себе до успішної самореалізації, яка буде визначатися як його фаховою обізнаністю у сфері фізичної культури та спорту, так і психічним і фізичним благополуччям, відповідальним ставленням до власного здоров'я та здоров'я інших [3].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-спортивний рух є важливим компонентом соціально-культурного життя суспільства. Він являє собою поліфункціональне явище, яке займає провідне місце в фізичній та духовній культурі, виступає відносно самостійною галуззю національного господарства, вносить певний внесок в економіку. Загальний стан цієї сфери та подальший розвиток залежать від організації ефективної структури управління нею.

Тому важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування у неї соціальної активності в гармонії з