

**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

Література:

1. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2017. 298 с.
2. Гуменюк Н. П., Клименко В. В. Психологія фізичного виховання і спорту. Київ: Вища школа, 2015. 311 с.
3. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоції: навч. посібн. для студ. гуманітарних фак-тів ВНЗ Луцьк: РВВ Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. 180 с.
4. Ложкін Г. В. Психологія спорту: схеми, коментарії, практикум : навч. посібн. Київ : Освіта. України, 2018. 484 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Дразіна (Долгієр) Є. В., Чирин А.О., Каланча А. І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

Анотація. Єдиноборства належать до видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їхньою техніко-тактичною підготовленістю, є одним з основних та вагомих факторів. Саме ці фактори визначають успіх процесу спортивного вдосконалення борця у подальшому. Відомо, щоб борцю вигравати необхідно не лише володіти високою технікою виконання. Спортсмену постійно необхідно нарощувати складність виконуваних елементів та вправ. В свою чергу, висока складність виконуваних елементів, пред'являє високі вимоги до рухових здібностей спортсменів.

Фізична підготовка спортсмена спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня фізичного розвитку, на виховання фізичних якостей. Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює можливість максимально виявляти набуті фізичні якості під час виконання вправ спеціальної підготовки. Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що виявляються при виконанні специфічних для єдиноборства дій. Вона використовується, як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи й змагальний. Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямлення у застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організуються контрольні змагання з боротьби, змагання з спеціально складеним програмам фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, спеціальна підготовка, боротьба.

Актуальність. Єдиноборства належать до видів спорту, в яких рівень фізичної підготовки спортсменів, поряд з їхньою технікотактичною підготовленістю, є одним з основних та вагомих факторів, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалення. Щоб вигравати завтра, необхідно не лише володіти високою технікою виконання, потрібно постійно нарощувати

складність виконуваних елементів та вправ. А висока складність виконуваних елементів, що пред'являє високі вимоги до рухових здібностей спортсменів.

Говорячи про вроджені задатки, на основі яких досягається певний рівень технічної підготовленості борця, мають на увазі генетично обумовлені рухові можливості. Їхнє вдосконалення спрямоване на формування обмеженого числа рухових навичок, необхідних рухових умінь та ознайомлення з можливо великою кількістю рухів [7].

Фізичні здібності дуже важливі у єдиноборствах, оскільки вони допомагають найточніше виконувати кидок, захоплення чи боротьбу в партері. Вони допомагають борцю орієнтуватися в будь-якій площині, що не мало важливо для спортсмена – борця. Фізична підготовка як одна з найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних рухових якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, координаційні можливості. Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки покликана сприяти різнобічному та пропорційному розвитку рухових якостей спортсмена. При цьому досягнення високих показників рухових якостей за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно бути функціональною основою для оптимального розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена та ефективного вдосконалення технічної, тактичної та психологічної складових підготовленості. У зв'язку з цим актуальність обраної

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка спортсмена спрямована на зміцнення здоров'я, досягнення певного рівня фізичного розвитку, на виховання фізичних якостей. Фізичну підготовку поділяють на загальну та спеціальну. Мета загальної фізичної підготовки – досягнення високої працездатності, гарної координації діяльності органів та систем організму, гармонійного розвитку спортсмена[3].

Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, надають загальний вплив на організм (ходьба, біг, плавання, ходьба на лижах, спортивні ігри, загальнорозвиваюча гімнастика, вправи з обтяженнями та ін). З метою підвищення загальної фізичної підготовленості можуть використовуватися вправи із боротьби. Високий рівень загальної фізичної підготовленості створює можливість максимально виявляти набуті фізичні якості під час виконання вправ спеціальної підготовки. Загальна фізична підготовка всебічно розширює функціональні можливості спортсмена, дозволяє збільшувати навантаження, сприяє зростанню спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що виявляються при виконанні специфічних для єдиноборства дій. Вона використовується як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи змагальний [5].

Засобами спеціальної підготовки є вправи на виконання фрагментів боротьби, спрямованих на підвищення можливостей котрі займаються у проведенні окремих спеціальних дій борця. Зовнішня схожість вправ спеціальної підготовки з елементами боротьби [1].

Боротьба ще не гарантує успішного їх застосування. Правильність використання вправ перевіряється під час проведення прийомів у тренуванні та особливо у змаганнях. Тому спеціальну підготовку краще здійснювати у безпосередньому зв'язку з результатами займаються, показаними у тренуваннях та змаганнях [4].

Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямлення у застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організуються контрольні змагання з боротьби, змагання з спеціально складеними програмами фізичної підготовки. Спеціальна підготовка у безпосередньому методичному зв'язку з змаганнями на певних етапах стає змагальною підготовкою. Вона сприяє кращому вирішенню задач тактичної та морально-вольової підготовки котрі займаються [3].

Участь у змаганнях є дієвим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів. Однак слід пам'ятати, що часті старту втомлюють нервову систему, у спортсмена зникає бажання змагатися. Тому змагальна підготовка має бути спланована на користь всього тренувального процесу та націлена на основне змагання сезону [2].

При організації тренування слід мати на увазі ефект суперкомпенсації під час відновлення після фізичних навантажень. На цій основі будуються цикли навантажень та відпочинку в період тренування. Серед методів організації таких циклів у ході тренувального заняття є: жорсткі інтервали відпочинку з невеликими навантаженнями та малими відрізками відпочинку з розрахунком на невідновлення; відносно повні інтервали відпочинку, які забезпечують відновлення працездатності; екстремальні інтервали відпочинку, розраховані на накладення навантаження у фазі гіперкомпенсації функціональних якостей; повний інтервал відпочинку, розрахований на накладення навантаження після зниження гіперкомпенсаційної кривої до фонового рівня [1].

Література:

1. Подгурський С. Особливості технікотактичної та швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;(2):33-39 DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2018.2>

2. Тронь Р, Ільїн В. Особливості швидкісно-силової підготовки спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 1:20-24.

3. Скляр МС. Кореляційний аналіз показників фізичної та технічної підготовленості каратистів старшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014;4:56-62.

4. Podhurskyi SE. Performance of striking techniques among qualified Muay Thai athletes of different weight classes. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2020;20:(2):294-304

5. Петрушин Д. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей боксерів на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України. 2013; т. 1: с. 164-168.