

**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

УДК 370.15+371.302.81+613
C916

*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

підготовчому періоді річного циклу для футболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Література:

1. Кокарева С. М., Дорошенко Е. Ю., Кокарев Б. В., Данильченко С. І. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19-21 років. Sciences of Europe. Praha, Czech Republic. 2021. Vol. 3. № 65. Р. 19-23. <https://doi.org/10.24412/3162-2364-2021-65-3-19-23>
2. Костюкевич В. М. Модельні показники функціональної підготовленості футболістів. Зб. наук. праць з галузі фізичної культури і спорту. № 10. 2006. С. 78.
3. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А. Теорія і методика викладання футболу. Навчальний посібник. Вінниця: «Планер». 2009. С. 312.
4. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 3. 2013. С. 21-23
5. Лісенчук Г. А. Теоретико-методичні основи керування підготовкою футболістів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2004. 34 с.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ПРИЙОМІВ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Бальжик Т. В., Ігнатенко С. О.

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

Анотація. Дослідження базується на загальнотеоретичних положеннях та узагальненні досвіду спортивної підготовки дітей та підлітків.

У процесі розробки програми фізичної підготовки юних каратистів були використані основні положення теорії розвитку фізичних якостей та теорії адаптації до певних навантажень у різних видах спорту. Попередній етап базової підготовки охоплює юних каратистів 10-12 років. У цей період спостерігається найбільша кількість чутливих періодів у розвитку координаційних здібностей, які дають можливість оволодіти складними координаційними елементами техніки карате.

Актуальність. Направленість тренувального процесу на вибіркового розвитку фізичних якостей на етапі початкової базової підготовки сприятиме більш ефективному розвитку технічних елементів карате.

Наявні дослідження не повною мірою розкривають зміст і структуру спеціальної фізичної підготовки юних каратистів на цьому етапі, що визначає важливість вирішення даної проблеми.

Мета дослідження: розробити та перевірити ефективність експериментальної програми вдосконалення фізичних якостей юних каратистів на початковому етапі базової підготовки.

Цілі дослідження:

1. Дослідити сучасний стан та перспективи розвитку загальної та специфічної фізичної підготовленості юних каратистів на етапі базової попередньої підготовки.

2. Окреслити вплив експериментальної програми вибіркового розвитку рухових якостей на рівень загальної та специфічної фізичної підготовленості юних каратистів на етапі базової попередньої підготовки.

Матеріали та методи дослідження: дослідження наукової літератури та методик, педагогічні спостереження та тестування, педагогічне спостереження та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Представлена методика в своєму обов'язі сприяє реалізації генетичної програми розвитку дитини, яка є основою когнітивного розвитку та правильної послідовності розвитку рухових якостей і формування просторових уявлень.

Для порівняння наведено орієнтовний зміст основної частини навчального заняття, рекомендований чинною програмою для ДНЗ та зміст основної частини тренування експериментальної програми (табл. 1 і 2).

Таблиця 1

Зміст основної частини тренувального заняття існуючої програми для ДСШ

День тижня	Зміст тренувального заняття	Методичні вказівки
Понеділок	1. Прискорення 5х30 м 2. Вправи для кистей рук; стоп ніг; бій з «тіню», чергуючи підходи з гантелями; спортивні ігри	7 раундів по 90 с Відпочинок між раундами 90 с Вправи виконувати максимально швидко

Програма експерименту складається з 6 блоків. Вони базуються на специфічних вправах карате та вправах з інших єдиноборств, де застосовуються як загально підготовчі вправи, так і спеціальна та змагальна підготовка для створення та розвитку елементів методу карате.

Представлено фрагмент основної частини тренувального заняття експериментальної програми з використанням вправ першого блоку (табл. 2).

Зміст основної частини тренувального заняття з використанням в
прав першого блоку

Завдання: вдосконалення ударної фази бічних ударів зі степовим пересуванням			
№	Вправи	Дозування	Методичні вказівки
1.	Збереження різних положень рівноваги під час пересування	2 серії, через 30–40 із відпочинку загальний час виконання 3–4 хв	Виконується у русі в колоні. Очі заплющені.
2.	Збереження різних положень рівноваги під час виконання бічних ударів у середній рівень	2 серії, інтервал відпочинку 30-40 с. Загальний час виконання 2-3 хв.	Дистанція 7–8 м. Звертати увагу на положення рук та ніг. Інтенсивність 30-40% від максимальної
3.	Збереження різних положень рівноваги після виконання бічних ударів у верхній рівень	2 серії, інтервал відпочинку 30-40 с. Загальний час виконання 2-3 хв.	Виконується у колоні. Очі заплющені. Дистанція 7-8 м-коду.
4.	«Ластівка»	4 серії на кожен ногу. Відпочинок між серіями 20–30 с. Загальний час виконання 7-8 хв	Звертати увагу на положення рук та ніг. Інтенсивність 35-40% від максимальної Виконується у колоні. Очі заплющені. Дистанція 7-8 м-коду. Звертати увагу на положення рук та ніг. Інтенсивність 35-40% від максимальної
5.	«Ластівка» стоячи на правому (лівому) коліні		
6.	Стрибки за розмітками		
7.	Збереження рівноваги на одній нозі (проба Штанге)	По 4 серії на кожен ногу. Час відпочинку між серіями 30-35 с.	Виконувати у 2-3 шеренгах. Звернути увагу на положення спини (прогнувшись), не згинати ногу в колінному суглобі. Утримати рівновагу без руху тулуба
8.	Збереження рівноваги на одній нозі у положенні кінцевої фази після бічного удару в середній рівень	Загальний час виконання 8-9 хв.	

Перший блок містив вправи, які спрямовані на розвиток здатності до статистичної та динамічної рівноваги. Представлена програма сприяла значному вдосконаленню техніки елементів карате, покращенню виконання елементів ударної техніки, що дозволило виявити слабкі сторони техніки виконання елементів та приділити їм більше уваги для вдосконалення.

Таблиця 3

Показники загальної фізичної підготовленості до та після педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Етап	Експериментальна група (n=30)	Контрольна група (n=22)	t
1.	Біг 30 м з низького старту (с)	До	5,77±0,02	5,75±0,02	—
		Після	5,48±0,04*	5,46±0,04*	3,6
2.	Стрибок у довжину з місця (см)	До	163,9±1,3	164,4±1,0	—
		Після	174,0±1,1*	168,4±1,1	4,0
3.	Стрибок з місця нагору (см)	До	40,0±0,7	37,0±0,6	—
		Після	45,8±0,7*	43,1±0,9*	2,45
4.	Поперечний шпагат (град)	До	167,1±1,3	168,1±1,5	—
		Після	175,2±1,1*	174,9±0,9*	0,21
5.	Поздовжній шпагат праворуч (град)	До	148,5±2,4	148,7±1,9	—
		Після	157,8±2,2*	161,1±2,0*	1,13
6.	Поздовжній шпагат ліворуч (град)	До	152,5±2,4	154,7±2,0	—
		Після	163,3±1,8*	167,3±1,9*	1,53
7.	6-хвилинний біг (м)	До	1032,2±7,6	1038,3±6,6	—
		Після	1195,4±11,1*	1181,6±13,1*	0,81
8.	Човниковий біг 4х9 м(с)	До	11,17±0,06	11,02±0,07	—
		Після	10,93±0,05*	10,90±0,07*	3,39
9.	Біг на місці за 10 с (кільк.)	До	36,4±0,4	36,6±0,4	—
		Після	45,1±0,3*	43,4±0,1*	17,0
10.	Стрибки на місці за 10 с (кільк.)	До	17,3±0,2	17,2±0,2	—
		Після	20,0±0,1*	18,5±0,2*	2,41
11.	Стрибок з обертанням вправо (град)	До	318,7±7,1	318,9±7,6	—
		Після	415,1±8,9*	386,1±6,0*	4,08
12.	Стрибок з обертанням вліво (град)	До	323,9±6,1	321,7±7,1	—
		Після	428,1±4,8*	371,1±6,8*	4,86

Представлені матеріали досліджень свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей у вихідних показниках загальної та специфічної фізичної підготовленості (табл. 3). Наведені матеріали демонструють, що програма загальної фізичної підготовки ДЮСШ сприяє всебічному розвитку фізичних якостей обстежених. В табл. 4 наведено динаміку показників ЗФП до та після експерименту.

Таблиця 4

Показники спеціальної фізичної підготовленості каратистів
після педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Етап	Експериментальна група (n=30)	Контрольна група (n=22)	t
1.	Статична рівновага на правій нозі (с)	До	12,67±0,24	12,71±0,23	—
		Після	43,5±1,89*	24,81±0,94*	8,9
2.	Статична рівновага на лівій нозі (с)	До	22,98±1,05	22,93±0,88	—
		Після	43,93±1,52*	34,19±1,09*	5,4
3.	Динамічна рівновага на правій нозі (с)	До	8,55±0,24	8,75±0,27	—
		Після	44,81±1,55*	27,25±1,16*	4,69
4.	Динамічна рівновага на лівій нозі (с)	До	9,90±0,59	10,04±0,37	—
		Після	47,02±1,84*	30,72±1,19*	7,47
5.	П'ять ударів у верхній рівень підйомом правої стопи (с)	До	6,68±0,11	6,74±0,15	—
		Після	5,08±0,08	5,07±0,03*	16,07
6.	П'ять ударів у верхній рівень підйомом лівої стопи (с)	До	8,5±0,11	7,44±0,15	—
		Після	6,99±0,12*	6,14±0,08*	10,57
7.	Бічні удари правою ногою в середній рівень за 10 с (кільк.)	До	16,5±0,2	16,3±0,2	—
		Після	19,3±0,2*	17,4±0,2*	0,1
8.	Бічні удари лівою ногою в середній рівень за 10 с (кільк.)	До	15,8±0,2	15,3±0,2	—
		Після	18,2±0,2*	16,5±0,2*	0,32
9.	Два удари руками: передній у груди, а рука, що знаходиться ззаду – в ділянку живота за 10 с (кільк.)	До	8,7±0,2	8,8±0,2	—
		Після	10,2±0,1*	10,1±0,2*	0,45
10.	Те саме – 5 комбінацій (с)	До	8,14±0,3	8,09±0,21	—
		Після	7,16±0,12*	7,48±0,13*	0,7
11.	Два удари руками та один ногою у середній рівень, 5 комбінацій	До	15,14±0,09	15,09±0,07	—
		Після	12,7±0,07*	12,9±0,09*	0,8
12.	Атака-контратака (с)	До	5,14±0,09	5,47±0,08	—
		Після	4,16±0,07*	4,72±0,08*	5,26

Аналіз спеціальної фізичної підготовленості юних каратистів показує, що як в експериментальній, так і в контрольній групах після проведення експерименту більшість показників суттєво змінилися у бік підвищення результатів тестування порівняно з вихідними показниками. Не спостерігалось суттєвих змін у таких показниках спеціальної фізичної підготовленості як: поперечний шпагат, правий позовжний шпагат, лівий довгий шпагат, біг 6 хв.

Встановлено позитивний вплив пропонованої програми. Застосування експериментальної програми сприяло значному покращенню показників ЗФП в дослідній групі. Так, в ЕГ показник бічних ударів правою ногою за 10 с зріс у середньому в ЕГ на 13 %, а в контрольній групі – на 9,8 % ($p < 0,01$).

Висновки. Склад експериментальної програми вміщує 6 блоків, які розподіляються в річному циклі тренувального процесу за певною схемою. Відмінність її від стандартної програми, полягає в тому, що якісно змінюється структура фізичної підготовки і розширюється діапазон застосування технічних елементів карате.

Важливість використання технічних елементів, що застосовувалися в експериментальній групі полягає у підвищенні показників здатності до рухів контратаки. Це свідчить про більш високий рівень представлення складних технічних дій юними каратистами ЕГ не лише для конкретної рухової дії, а й у спарингу, тобто у змагальній діяльності.

Література:

1. Бобровнік С.І. Розвиток координаційних здібностей в системі спортивного тренування юних десятиборців 9– 12 років на початковому етапі багаторічної підготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. К., 2015. 24 с.
2. Булкин В. А. Тест для определения баллистической координации двигательной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 44-46 .
3. Вовканич Л. С. Факторний аналіз структури спеціальної підготовленості спортсменів-каратистів. Теорія та методика фізичного виховання. 2018. № 3. С. 36-40.
4. Горбенко В . П . Вплив загальних та спеціальних рухових здібностей на опанування технічними діями в тхеквандо. Спорт. Вісник Придніпров'я. 2015. С. 77-82 .
5. Грубар І. Модельна характеристика каратистів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця, 2017. 3. С. 20-26.
6. Пятисоцкая С. С. Проблема индивидуального подхода подготовки в спортивных единоборствах (каратэ). Слобожанський науково-спортивний вісник, 2019. № 3. С. 168-171.
7. Саєнко В. Г. Щільність взаємозв'язку показників координаційних здібностей і гнучкості у тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки. Збірн. наук. Праць III Міжнародної наук. практ. конф. Харків. Академія МВС України, 2019. С. 69-73.

8. Скляр М. С. Рівень фізичної підготовленості старшокласників, які займаються карате в умовах позакласної роботи. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. Вінниця. 2019. Вип. 15. С. 202-206.

9. Харченко С. С. Індивідуалізація тренувального процесу юних каратистів. Молода спортивна наука України. 2014. 8. Т. 1. С. 401-405.

ПРОБЛЕМА ВПЛИВУ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Башавець Н. А., Бурдейний О. Ю.

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

Анотація. У тезах розкрито специфіку самостійних занять фізичними вправами спрямованих на гнучкість серед учнів старших класів під час педагогічного дослідження. Розвиток гнучкості учня важливий для виконання рухів з великою амплітудою. Гнучкість учня залежить від форми суглобів, рухливості хребетного стовпа, еластичності зв'язок, сухожилів і м'язів, а також від тону м'язів. Під час педагогічного дослідження використовувалися наступні тести: міст; нахили; виворіт.

Актуальність. Аналіз навчально-методичної та наукової літератури за темою дослідження демонструє думки Н.А. Башавець, Н.А. Деделюк, Т. Ю. Круцевич, В.І. Ляха, І.А. Полтавського, М.М. Трояновської, В.В. Шучко та ін., що самостійна робота учня є результатом педагогічної майстерності вчителя та стосується вдалої організації, контролю, своєчасного коригування та оцінки результатів. Отже, самостійна робота учня є важливою формою навчальної діяльності, яка потребує деталізованого дослідження, оскільки належного рівня фізичної підготовленості лише за рахунок 2-3 уроків з фізичної культури на тиждень досягти не можливо.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент проводився у Ставрівському опорному ліцеї з дошкільним відділенням, початковою школою та гімназією Окнянської селищної ради Подільського району Одеської області серед 32 учнів із паралелі 10-их класів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Серед досліджуваних були використані тести на гнучкість (на початку та наприкінці експерименту), а саме: міст; нахили; виворіт. Під час експерименту КГ отримувала традиційні завдання щодо самроботи, а ЕГ спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості. Внаслідок проведення педагогічного дослідження було виявлено (див. таблицю 1), що у юнаків КГ показники тесту положення «Міст» на початку педагогічного експерименту складали, в середньому 79 см, що за шкалою тестування є низьким рівнем, а за підсумковим даних - в середньому 75 см (за шкалою тесту - середній рівень), що, у середньому, на 4 см краще за вихідні дані ($p < 0,05$). ЕГ дівчат СМГ за вихідними даними результатів в середньому - 78 см,