

**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
С916**

*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 :
С916 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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

Література:

1. Башавець Н. А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації. Збірник наукових праць «Вісник Національного університету “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка» Вип. 1 (157). Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : НУЧК, 2019. С. 7-11 (серія Педагогічні науки).
2. Башавець Н. А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова* : зб. наукових праць. Серія № 15: науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. Випуск 3 К (123) 20. С. 512-515.
3. Башавець Н. А., Фаріонов В. М., Романенко В. В., Білогур В. Є., Штурба В. В. Особливості фахової підготовки майбутнього вчителя з фізичної культури «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Фізико-математичні науки», Серія «Техніка»)): журнал. 2023. № 13 (27) 2023. С. 438-451.

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ЄДИНОБОРЦІВ

Богатов А. О., Підвисоцький А. В.

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

Анотація. У статті аналізується впровадження новітніх технологій у тренувальний процес борців. Завдяки цим технологіям є можливість детально оцінювати техніку виконання прийомів, виявляти слабкі місця у підготовці та коригувати тренувальні програми відповідно до індивідуальних потреб спортсменів. Крім того, застосування інформаційних технологій дозволяє зберігати і аналізувати дані про результати тренувань і змагань, що сприяє більш точному прогнозуванню успіху на різних етапах підготовки. Дослідження підкреслює важливість інтеграції інноваційних технологій у традиційні методи підготовки борців для досягнення високих спортивних результатів.

Актуальність. За останні роки надзвичайно стрімко і масштабно розвивається галузь комп'ютерних технологій. Сучасне життя висуває перед фахівцями в усіх галузях все більш складні завдання. Для їх успішної реалізації необхідно впровадження нових інформаційних технологій, які розвиваються надзвичайно швидко. Комп'ютерні технології проникли в усі сфери життя і зайняли ведучі позиції. Сьогодні одним з найважливіших критеріїв, за якими

оцінюють професійні якості фахівця, є комп'ютерна грамотність та вільне володіння комп'ютером.

Виклад основного матеріалу. Одним із шляхів оптимізації планування підготовки спортсменів-єдиноборців є створення програмних комплексів, які дозволяють узагальнювати досвід фахівців. В цьому процесі комп'ютерні технології виступають у ролі посередника та дозволяють отримувати необхідні знання у зручній формі.

Так, прикладом може слугувати комп'ютерна програма «Fizra», яка створена для допомоги, як вчителям фізичної культури так і тренерам секцій різних видів спорту в організації тренувального процесу. Дана програма призначена для оптимізації системи обліку індивідуальних особливостей та плануванні навантажень у підвищенні фізичної підготовленості; також допомагає вчителю фізичної культури здійснювати введення, редагування, зберігання інформації та аналізувати оцінки учнів на уроках фізичної культури [2].

Було б доцільно запровадити інформаційні технології у плануванні навчально-тренувального процесу єдиноборців і здійснювати контроль шляхом створення систем управління базами даних (СУБД), які дозволяють зберігати та здійснювати пошук адекватних засобів та методів проведення тренувань.

Проблемі застосування засобів інформаційних технологій у єдиноборствах присвячено велику кількість досліджень. Так, існує електронний мультимедійний навчально-методичний тренувальний комплекс «Фізичне виховання студентів на основі використання засобів східних єдиноборств». У комплекс увійшли інформаційні матеріали, що допомагають вивченню теоретичних аспектів і практичного освоєння засобів східних єдиноборств у вихованні [2].

Крім того існує електронний навчально-методичний комплекс «Fight-fitness», який включає в себе наступні розділи: єдиноборства (тренінг з метою участі в змаганнях з різних видів єдиноборств (рукопашний бій, кікбоксинг та ін.) і вивчення прийомів самозахисту); спеціальна фізична підготовка (відповідність вправ, що застосовуються, змагальним (практичним) рухам); кікбокс аеробіка (виконання ударів руками і ногами під музичний супровід); спеціальна психологічна підготовка (формування в учнів стійкого оптимального стану готовності до дії, змагальної (практичної) діяльності). Комплекс містить в собі найбільш повну інформацію, що охоплює питання освоєння і вдосконалення техніки виконання ударів руками і ногами, техніки боротьби; ефективності сучасних методик розвитку основних фізичних якостей та психологічної стійкості; біомеханічних основ технічних (ударних і захисних) дій у єдиноборствах, а також глосарій і унікальний українсько-англійський словник-розмовник спортивних термінів.

Також існує комп'ютерна програма «Електронний паспорт спортсмена», як цілісна система збору, зберігання та надання різноманітної інформації, необхідної для підготовки та прийняття оптимальних і обґрунтованих управлінських рішень у спорті вищих досягнень. Електронний паспорт спортсменів включає наступні блоки: блок кваліфікаційних характеристик

спортсмена, блок параметрів змагальної діяльності, блок параметрів тренувальної діяльності, блок параметрів функціональної діагностики, блок параметрів медичного моніторингу, блок фінансового забезпечення, блок інтегрованої інформації.

Вельми цікавим для тренерів-викладачів і вчених є блок інтегрованої інформації, в якому представляються результати обробки та аналізу даних з усіх блоків у вигляді узагальнених графіків, таблиць, діаграм і т.п. [1].

Таким чином, перспективним напрямком в єдиноборствах досі залишається розробка та впровадження нових інформаційних технологій. По-перше, існує необхідність створення системи обліку особистих даних спортсменів, яка має допомагати тренеру-викладачу в роботі. По-друге, потрібна система, яка допоможе тренеру-викладачу врахувати всі необхідні індивідуальні особливості кожного спортсмена і застосувати у підготовці адекватні їм засоби і методи тренування.

Література:

1. Кузнецова І. Ю. Модель реалізації педагогічних умов формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності у дитячо-юнацьких спортивних школах. *Virtus Scientific Journal*. 2018. 29. С. 42-46.

2. Лозовий А. Л. Визначення показників рівня освіти для експертів стильового і спортивного карате в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 11 К (119). С. 71-75.

СПЕЦИФІКА ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ДО ЗМАГАНЬ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОГО КЛАСУ МАЙСТЕРНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Бондаренко О., Кравченко Д.

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

Анотація. У статті проведено аналіз теоретичного матеріалу та підходи фахівців до розглядання ефективності підготовчого етапу спортсменок високого класу з художньої гімнастики. Поєднання функціонального стану спортсменок і характеру фізичного навантаження є ефективним шляхом для досягнення спортивних результатів.

Метою є підвищення ефективності побудови тренувального процесу з урахуванням специфічних біологічних особливостей жіночого організму.

Актуальність. Постійне зростання спортивних результатів, використання нових технічних пристроїв потребує пошуку нових засобів, форм, методів роботи з юними та досвідченими спортсменами. Багаторічна, цілеспрямована підготовка спортсменів високого класу – це дуже складний та тривалий процес, у ньому успіх визначається цілим рядом чинників. Виявлення ефективніших способів,