

**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 ФІГУРНМУ КАТАННІ НА КОВЗАНАХ.....	47
Воробйова С. В., Гросул І. О. ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ.....	49

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ В БОРОТЬБИ

Вакарчук В. О., Мусасяян Л. Б., Стадник В. В.

Національний університет «Одеська політехніка», Україна

Анотація. У роботі представлена історія профілактики травматизму в олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Проаналізовано дослідження авторів різних часів, проведено ретроспективний аналіз правил змагань з часів стародавнього Єгипту, Афін та Спарти.

Ключові слова: спортивна боротьба, історія спорту, профілактика травматизму.

Актуальність. Спорт вищих досягнень є значущим соціальним явищем. Однак досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, а й від аналізу факторів, що забезпечує мінімальний ризик травматизму.

Сьогодні існують види спорту, в яких зумовлено правилами нанесення травми своєму противнику. До таких видів спорту відносяться ММА, бокс, кік-боксинг та деякі різновиди єдиноборств. Адже в більшості видів спорту правила не декларують завдання спричинити травму супернику, але ставлять гравців у складну травматичну умову. У вільній та греко-римській боротьбі правилами змагань передбачено припинення поєдинку як обов'язкового елемента дії судді, якщо дія одного зі спортсменів може спричинити травму іншому. Правила з цих видів спорту постійно переглядаються на засіданнях UWW та прийоми боротьби, які найчастіше призводять до травм, забороняються до використання, а борці, які порушують такі правила, жорстоко караються. Але постійне ускладнення формули поєдинків потребує ретельнішої розробки на основі аналізу історичного розвитку профілактики травматизму.

Виклад основного матеріалу. Пам'ятники мистецтва, легенди донесли до нас із глибини століть відомості про поєдинки борців та правила давніх змагань. Ці правила та техніка боротьби мали свої характерні особливості у кожного народу. Зображення на пірамідах стародавнього Єгипту та літературні пам'ятки Ассирії, Вавилону, Афін та Спарти свідчать про жорстокий характер сутичок, які нерідко призводять до каліцтва, смертельних наслідків.

Не можна сказати, що давні спортсмени мирилися з тим, що поєдинки завдавали шкоди учасникам борцівських сутичок. Вказівки про спеціальні заходи попередження пошкоджень при заняттях боротьбою ми знаходимо в описах афінських палестр – гімнастичних шкіл для хлопчиків [2], в яких надавалися для учнів школи спеціальні приміщення для натирання тіла перед боротьбою олією з метою надання шкірі більшої пружності та попередження ушкоджень. Для пом'якшення ударів тіла під час приземлень після кидків боротьба велася на піску. Безпосередньо перед боротьбою тіло посипалося дрібним піском, щоб можливе проведення захоплень. Після закінчення боротьби

масло та пісок зчищалися з тіла спеціальними ложкоподібними скребками та приймалися ванни [2].

Боротьба як вид спорту була включена до програми Олімпійських ігор 776 року до н.е. За правилами, що існували в ті часи, бій тривав до перемоги одного з борців. За рівності сил борці боролися до виснаження. Одним із перших видів єдиноборств, в якому чітко та офіційно були позначені правила ведення поєдинку, була греко-римська боротьба, яка змінювала свою назву залежно від її історичного розвитку (греко-римська, французька, класична і знову греко-римська). У правилах цієї боротьби регламентувалася техніка та заборонялося виконання деяких прийомів, які часто призводили до травм [4].

Перед першими сучасними Олімпійськими іграми (1896) було розроблено міжнародні правила, основою яких було покладено правила французької боротьби. За цими правилами:

- дозволялося проведення всіх прийомів лише руками без застосування ніг;
- заборонялися захоплення нижче поясу;
- заборонялися всі больові прийоми та дії.

Правила поєдинків мали велике значення для запобігання серйозним травмам учасників змагань. Визначалося коло відповідних прийомів. У XIV-XV століттях були відомі такі прийоми як передній пояс, кидки через стегно, кидки через себе, кидки «з носка» [5].

Вводилися деякі обмеження за умовними правилами:

1. Сутички велися на землі при свідках-суддях.
2. Судді вибиралися з глядачів і стежили за перебігом поєдинку борців.
3. Арбітри стежили за тим, щоб борці не застосовували больові прийоми та дотримувалися певних, зумовлених технікою боротьби дій.
4. Майданчик, на якому відбувається боротьба, має бути вільним від сторонніх предметів [5].

Однак, професійній боротьбі сутички між борцями проводилися з великою різницею у вазі, часто сутички супроводжувалися різними ушкодженнями. Боротьба, як правило, мала дуже грубий характер – відсутність у правилах чітких обмежень, спрямованих на заборону ударів, ляпанців, поштовхів, які здійснюються без спроби провести будь-який прийом. В пресі того часу було описано випадки, коли на першості світу І. М. Піддубний (український спортсмен-борець, шестиразовий чемпіон світу з боротьби) застосував больовий прийом у сутичці зі Збишко, коли Готч переміг Гаккеншмідта, провівши прийом із захопленням хворої ноги останнього тощо.

Деякі застосовували техніку та тактику ведення сутичок, засновану на ударах та поштовхах. Такому характеру боротьби сприяли правила змагань, що діяли на той час, і слабке висвітлення питань профілактики травматизму.

У книгах та статтях техніка боротьби та методика навчання викладалися примітивно. Питання, пов'язані з попередженням травматизму, в літературі стосувалися переважно деяких заборонених прийомів. Такі прийоми завдають болю та позбавляють можливості правильно захищатися. Окрім заборонених прийомів були дії, які не допускаються у французькій боротьбі:

- згинати та скручувати руки та пальці супротивника у протилежному напрямку до природного згинання суглобів;
- захоплювати супротивника за обличчя, горло, волосся, вуха тощо;
- підставляти ногу, захоплювати ноги супротивника;
- натискати ліктями та колінами на шию, спину, груди, живіт противника, що знаходиться в положенні лежачи або «мосту»;
- здійснювати захоплення у формі ударів;
- здійснювати з метою захисту захоплення за килим, одяг тощо;
- змащувати тіло будь-яким жирним складом.

Ці положення з багатьма доповненнями зберегли чинність і до теперішнього часу в правилах сучасної спортивної боротьби.

З наведеного вище з'ясовано, що профілактиці травматизму приділялася увага майже з моменту виникнення цього виду спорту. Однак методи попередження різних пошкоджень були настільки ж примітивними, як і методика навчання боротьбі. Серед дозволених прийомів греко-римської боротьби була велика кількість прийомів, що створюють серйозну небезпеку. До них, в першу чергу, слід віднести кидки та перевороти в партері захватом за голову двома руками, захвати за шию, переплетення пальців у замок та деякі інші.

Техніка боротьби неухильно розвивалася та вдосконалювалася. З'явилися нові прийоми, з яких борці досягали ефективних перемог, і в процесі їх застосування виявлялося, що деякі прийоми є причинами багатьох травм. До правил змагань вносилися зміни та доповнення. Ці прийоми або заборонялися або вказувався допустимий спосіб виконання небезпечного прийому. До заборонених згодом прийомів відносяться: «косе захоплення», «подвійний нельсон» (у стійкі та партері), «зворотний пояс», «ключ із напівнельсоном», за допомогою ніг, «ножиці» ногами на голові або тілі, удари головою об килим при «дожиманні» на мосту та ін. [1].

У 1904 р. на Олімпійських іграх було запроваджено правила, які забороняють сутички борців різних вагових категорій. При подальшому уточненні та зміні правил змагань змінювалися вагові категорії, способи оцінки прийомів та вносилися нові заборони небезпечних прийомів та способів ведення боротьби. Отже, правила змагань були однією з ефективних форм профілактики травматизму під час змагань борців [5].

Як не дивно сьогодні про це говорити, революція 1917 сильно вплинула на розвиток спортивної боротьби у всьому світі. Велика популярність єдиноборств в Україні наприкінці позаминулого та минулого століть і особливо французької боротьби, яка була перейменована згодом на класичну, а потім у греко-римську, вплинула на характер розвитку спорту післяреволюційної радянської України. Професійна боротьба залишалася традиційно цирковим видом спорту, в якому видовищність була основним компонентом, а результати сутичок визначалися сценарієм. Але вже зароджувалися аматорські секції боротьби, у яких результат перемоги над суперником був основою відбору переможців різного рангу турнірів, чемпіонатів та першостей.

Творчі пошуки найкращих радянських тренерів, викладачів та борців сприяли вдосконаленню техніки прийомів боротьби та формуванню вітчизняної методики навчання та тренування борців. Техніка боротьби зазнала значних змін: силові рухи, які виконувались відносно повільно, стали замінюватися швидкими, темповими – такими, що вимагають від борців високого ступеня рухливості, координації рухів, швидкості реакції тощо.

При цьому питання «методичної» профілактики травматизму в літературних джерелах 1917-1927 років займали дуже скромне місце.

В іноземній літературі питання профілактики травматизму відбито ще менше, ніж у вітчизняній. Щодо заходів профілактики травматизму увага приділяється в основному обладнанню місць занять та змагань, санітарно-гігієнічним вимогам до обладнання та інвентарю, організації занять на килимі тощо.

Зазначається також, що в процесі тренувань та змагань з вільної боротьби зв'язки гомілковостопного та колінного суглобів зазнають навантаження, значно більшого, ніж у класичній боротьбі; кидки пов'язані з виключно швидким і сильним падінням на килим, бо атакований позбавляється опори ногами при падінні; вивчення та тренування кидків за допомогою тренувального опудала або мішка дуже обмежені (маючи на увазі дії ногами).

Автори звертають увагу на велике значення підготовчих та спеціальних вправ борця. Вони пропонують застосування спеціальних вправ для оволодіння способами правильного падіння з метою самострахування [3].

Серед різних статей, посібників та підручників, у яких питання профілактики травматизму отримали своє відображення, слід зазначити роботи В. І. Шандригося [5] щодо аналізу причини травматизму у спортсменів-борців. Виявлено травми, які найчастіше зустрічаються під час тренувальних занять і змагань зі спортивної боротьби та найбільш ефективні засоби і методи профілактики травм.

Отже, змагання людства між собою здавна мало жорстокий характер. Це було пов'язано з необхідністю виживання конкретного роду, боротьбою за кращі мисливські угіддя, за їжу, за умови проживання та ін. «Охоронними» умовами виступають правила поєдинків змагань. Ці правила та техніка боротьби мали свої характерні особливості у кожного народу.

Одним із перших видів єдиноборств, в якому чітко та офіційно були позначені правила ведення поєдинку, була греко-римська боротьба. У правилах цієї боротьби регламентувалася техніка та заборонялося виконання деяких прийомів, які часто призводили до травм.

Боротьба як вид спорту включена до програми Олімпійських ігор з 776 року до н. За правилами, що існували в ті часи, бій тривав до перемоги одного з борців, часто борці боролися до повного виснаження. Основою профілактики травматизму завжди вважалися взаємодопомога, почуття товариства. Ці навички, здобуті в юності, допомагають у зрілому віці уникнути серйозних травм.

Література:

1. Гребік О. Загальна характеристика травматизму в єдиноборствах. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, 2016. № 24. С. 122-126
2. Махінко М. П., Ставрінов М. Г., Лукіна О. В., Кусовська О. С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Дніпро, 2019. 57 с.
3. Мовчан В. П. Проблема травматизму у спорті та його профілактика. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 207-212.
4. Старіков В. Вдосконалення технічної підготовленості спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021. № 2 (20), С. 83-92.
5. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2013. Т. I. Вип. 107 С. 347-351.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ ЛІЦЕЇВ ІЗ ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

Ван Чжуан¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³

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

Анотація. У роботі розглянути питання фізичної підготовки учнів ліцеїв із посиленою військовою фізичною підготовкою. Встановлено, що заняття з фізичної підготовки ліцеїстів має вміщувати військово-патріотичне виховання, формування відповідальності, навичок військової справи. Зміст фізичної підготовки у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою, який передбачає урахування стану здоров'я, розвитку фізичних якостей, особистості кожного учня, використання диференційованого підходу на заняттях з фізичної культури суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості учнів ліцеїв.

Актуальність. В умовах сьогодення заклади загальної середньої освіти мають призначення до виховання молоді зі спрямованістю до формування військово-професійних якостей, військово-технічних знань і навичок, патріотичного виховання та готовності до служби у Збройних Силах України. Підростаюче покоління має проблеми у фізичному стані, що вимагає у процесі фізичної підготовки створення умов до збереження і зміцнення здоров'я ліцеїстів, застосування здоров'язбережувальних технологій на засадах військово-фізичної культури майбутніх військових [1].

Фізичне виховання у ліцях з посиленою військово-фізичною підготовкою здійснюється на основі навчальних програм закладів загальної середньої освіти [1, 3], зміст яких має традиційні методики і педагогічні умови з недостатньою