

**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 VI ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2022 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2022

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 № 5 від 24.11.2022

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, 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;

Дразіна Є. В. кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач 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, республіка Молдова);

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Кучеренко Г. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Богатов А. О. викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського.

Рецизенти:

Соколова Ганна Борисівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, в.о. декана медичного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

Кошура Андрій Вікторович - Кандидат педагогічних наук Доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинський державний медичний університет Чернівці

C916 **Сучасні** проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022р.). – Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. – 221 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

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2022

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ТРАДИЦІЙНИМИ ТА СХІДНИМИ ВИДАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Кернас А. В., Дразіна Є. В.

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

Анотація. Ця робота присвячена розгляду психолого-педагогічних аспектів комплексної психологічної та фізичної підготовки спортсменів, які займаються традиційними та східними видами єдиноборств. У роботі проведено аналіз наукової та науково-методичної літератури з досліджуваної проблематики психолого-педагогічних аспектів підготовки та супроводу спортивної діяльності у різних видах спортивних єдиноборств.

До поширених типів єдиноборств відносять: борцівські, ударні та змішані (які містять у своєму технічному арсеналі прийоми як борцовської так і ударної техніки).

Борцівські види єдиноборств. У Боротьбі поєднується швидкісно-силова робота зі статичними напруженнями вона розвиває силу спритність для успішної рухової діяльності борця необхідний розвиток пропріоцептивної чутливості.

У борців добре розвинена м'язова система, і вона адаптована до роботи переважно в аеробному режимі. Витрата енергії при боротьбі дуже висока при сутичці вона досягає в середньому 10-12 ккал і більше за одну хвилину під час сутички збільшилася до 35-40 і більше екс/хв. затримки дихання та натужування під час захоплення підготовки до виконання кидка і при кидку витрата енергії від 3700 до 6000 ккал і більше, в залежності від вагової категорії, киснева потреба залежить від інтенсивності роботи.

Ударні види єдиноборств. Для успішного здійснення спортивної діяльності в ударних видів єдиноборств необхідні: велика витримка, сила, мужність, спритність, швидкість, рішучість, психологічна стійкість до стресових факторів тренувально-підготовчої та головним чином змагальної спортивної діяльності.

Витрата енергії у спортсменів, що займаються ударними видами єдиноборств, залежить від інтенсивності роботи, вона вища у спортсменів у малих вагових категоріях досягає 15/25 кал хв.. загалом після тренування витрата енергії може становити від 3700 до 6000 ккал залежно від вагової категорії, температури зовнішнього середовища та тренованості спортсмена.

Для успішного здійснення спортивної тренувально-підготовчої та змагальної діяльності в традиційних і східних видах єдиноборств від спортсменів - єдиноборців потрібно вміння досягати оптимального стану бойової готовності як на рівні фізичної так і психологічної готовності до ведення спортивної боротьби в конкурентних стресогенних умовах конфліктного опозиційного протистояння, обмеженого регламентованими правилами спортивного змагання та лімітом часу.

Таким чином спортивні види єдиноборств вимагають від спортсменів-єдиноборців відмінної фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки. У той же час за умов, коли фізична підготовленість спортсменів знаходиться на близькому рівні, вирішальним фактором для перемоги у змаганнях є психологічна готовність.

На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури, за тематичним спрямуванням даної проблематики ми можемо констатувати наступне:

Технічною підготовкою спортсмена називають навчання його основ техніки дій виконуваних у змаганнях засобами тренувань та вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процесом управління, формуванням знань, умінь і навичок, що стосуються техніки рухових дій [2].

Тактика та техніка у процесі ведення спортивного змагання обумовлена автоматизмом рухових навичок, а також пов'язані зі здатністю свідомо управляти та координувати рухи, виявляючи максимальну спритність. Чим вищий рівень технічних і тактичних якостей, тим успішніше опановує спортсмен все більш досконалою технікою, все більш ефективним застосуванням її у стресогенних умовах конфліктної взаємодії з суперником.

Координаційні здібності спортсменів-єдиноборців розвиваються за допомогою спеціалізованих вправ різного ступеня складності – від відносно простих, що виконують функції допоміжних, які стимулюють діяльність аналізаторів та нервово-м'язового апарату та готують організм до більш складних координаційних рухів, які вимагають від спортсменів-єдиноборців повної мобілізації їх функціональних можливостей. Різні види координаційних здібностей удосконалюються ефективно тоді, коли складність рухів коливається в межах-85% від максимальної та обсяг такої роботи повинен бути відносно невеликим -15 % загального обсягу тренувальної роботи.

Витривалість у традиційних та східних видах єдиноборств - це здатність протистояти стомлюваності в умовах напруженої конкурентної боротьби. Відповідно до характерних відмінних рис в енергетичному забезпеченні діяльності нервово-м'язового апарату. Прийнято виділяти аеробні та анаеробні

механізми витривалості. У разі спортивного протистояння у поєдинку вони проявляються комплексно. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміють здатність спортсмена до ефективного та тривалого виконання роботи помірної інтенсивності, в якій бере участь значна частина м'язового апарату. Інакше її ще називають аеробною витривалістю. Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання втоми в умовах змагальної діяльності. Щодо спортивної боротьби спеціальна витривалість повинна забезпечувати високу активність ведення сутички та ефективність основних технічних дій протягом усього поєдинку, а також для швидкого відновлення під час короткочасного відпочинку між періодами та між сутичками (чим ближче до фінальних зустрічей, тим коротше інтервали відпочинку). Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрачання ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та рівня розвитку інших рухових здібностей спортсмена-єдиноборця [3].

Традиційні та східні види спортивних єдиноборств відносять до видів спортивної діяльності у якій одним із найважливіших критеріїв її успішності відводиться фізичній підготовці спортсменів. У свою чергу, серед фізичних якостей особливо виділяють швидкісно-силові якості єдиноборців, як основний фактор надійності виконання техніко-тактичних дій в умовах спортивної змагальної боротьби. У розвитку швидкісно-силових якостей єдиноборців існує суперечність. З одного боку, в тренувальних вправах, що виконуються з різного роду обтяженнями, напруга та розслаблення окремих м'язових груп носять циклічний характер. З іншого - у реальному змагальному поєдинку спортсмени перебувають під постійним взаємним силовим протиборством і, отже, їхня нервово-м'язова активність перебуває у стані значної іннервації, особливо в початкові моменти проведення будь-якої технічної дії.

Порівнюючи характер роботи м'язів у процесі вдосконалення швидкісно-силових якостей при виконанні спеціальних вправ і в змагальних умовах (протиборство з суперником), можна відзначити, що традиційні тренувальні методи вдосконалення швидкісно-силових якостей не забезпечують реалізації вибухових зусиль, які потрібні при виконанні технічних дій в умовах де формування максимального зусилля має відбуватися без попередньої релаксаційної фази. В іншому випадку при проходженні фази релаксації час початку виконання технічної дії значно більше часу організації захисної дії, що призводить до зниження надійності виконання дій в реальному поєдинку. У цьому відношенні великі перспективи бачаться у використанні обтяжень, розташованих або зосереджених на ланках тіла спортсмена, на кшталт способу створення штучної гіпергравітації. Зосереджені локальні обтяження повинні

розміщуватися поблизу центрів мас ланок тіла спортсмена, бути пропорційними мас цих ланок і не перевищувати 10% ваги ланки. Конструктивно авторам Я. В. Авраменко рекомендується до використання система обтяжень виконана наступним чином. На передпліччя і плечі кріпилися вантажі, які через систему ременів приєднувалися до жилету. На гомілки и стегна також поміщалися вантажі, які через систему ременів кріпляться до шортів [1].

В той же час для нас є очевидною доцільність цілеспрямованої системної психологічної підготовки спортсменів. В свою чергу система психологічної підготовки має будуватися на основі обліку поточних завдань тренувально-підготовчої та змагальної спортивної діяльності з урахуванням специфічних умов присушених традиційним та східним видам єдиноборств.

Таким чином буде доцільним проводити роботу з психологічної підготовки спортсменів – єдиноборців у двох напрямках: оволодіння методами релаксації та робота зі спортсменами-єдиноборцями, що спрямована на мобілізацію, адаптацію до стресогенних умов спортивної діяльності та зростання спортивної майстерності.

Література:

1 Авраменко Я. В. Физическая и техническая подготовка в рукопашном бое. Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, №3. Науковий журнал Харків. 2017 р. С. 28-31.

2. Беліков С. О., Вострокнутов Л. Д. Психологічна і вольова підготовка боксерів юнацького віку. Науковий журнал, видання єдиноборства, № 3. Харків. 2017 р. С. 40-42.

3. Єрмаков С. С., Тропін Ю. М., Павлів О. М. Спритність як основа формування техніки боротьби. Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, 2017. №3. Науковий журнал Харків. 2017 р. 67–70 с.

4. Камаєв О.І., Тропін Ю.М., Костюков Я.Е спеціальна витривалість як невід'ємна частина підготовки борців Єдиноборства. Наукове видання Єдиноборства, №3. Харків. 2017 р. 88-91 с.

ФІЗИЧА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Кислова А. Р.

Держвний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Анотація. Під час воєнного стану всі люди нашої країни, в тому числі і студенти, знаходяться в умовах постійної психологічної напруги, яка негативно впливає на якість життя. Але не зважаючи на скрутні обставини, в яких