

**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

Подгорна В. В., Бєсєда В. В., Крапивченко С. І. КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ 7-8 РОКІВ.....	93
Подгорна В. В., Масленніков В. В. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО САМОВИХОВАННЯ.....	97
Степанчук В. О., Форостян О. І. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	100
Талєб М., Форостян О. І. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	103
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ВИХОВАННЯ РІВНОВАГИ ЗАСОБАМИ КЛАСИЧНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	106
Тодорова В. Г., Вершигора Є. О. БІОЛОГІЧНА ПОТРЕБА ЛЮДИНИ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ТА МЕХАНІЗМ ОЗДОРОВЧОЇ ДІЇ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ.....	109
Тодорова В. Г., Казанжі Г. І. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	113
Тодорова В. Г., Наумов О. Д. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ.....	117
He Baofeng¹, Kovalyova T. M.² TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL.....	121
Цзяо Женьчао¹, Кучеренко Г. В.², Дразіна Є. В.³ ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНИХ ФОРМ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	124
Цзі Цінчен¹, Ігнатенко С. О.² ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	126
Орлов О. І. ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ В СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗА НАПРЯМОМ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	129

9. Завацький В.І. Курс лекцій з фізіології: Навчальний посібник. Рівне: Волинські обереги, 2001. 160 с.

10. Завгородня Р. В., Солонцова А. І., Свечкар'ов І. С., Станішевська Т.І. Особливості фізичного розвитку учнів середнього шкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр., 2010. №5. С. 66-68.

11. Квашніна Л.В., Маковкіна Ю.А. Своєчасна діагностика здоров'я дітей. *Мистецтво лікування*. 2005. № 10. С. 28-30.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

Тодорова В. Г., Казанжі Г. І.

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

Анотація. Сучасний рівень розвитку вільної боротьби на секційних заняттях в закладах загальної середньої освіти висуває високі вимоги до якісної підготовки борців у дитячо-юнацьких спортивних школах на всіх етапах багаторічного удосконалення [1]. Особливого значення у підготовці борців етап попередньої базової підготовки, який є фундаментом для збільшення функціональних резервів організму та розширення адаптаційних можливостей дітей [3].

Актуальність. Постійно зростаюча конкуренція у борців вільної боротьби свідчить про необхідність розробки нових засобів і методик спортивного тренування, які б максимально відповідали вимогам, визначеним специфікою єдиноборств [2]. При цьому гостро постає питання про вдосконалення фізичної і функціональної підготовленості, які визначають успіх змагальної діяльності в цілому [4].

Низкою науковців встановлено, що інтенсифікація спортивного тренування, застосування великих за обсягом спеціалізованих навантажень обумовлює необхідність використання різноманітних засобів і методів відновлення [3, 5], а відновлення є невід'ємною частиною тренувального процесу [1].

У результаті втоми в організмі спортсменів у вигляді закономірної біологічної реакції виникають процеси відновлення, які забезпечують повернення до вихідного рівня функціонального стану організму. При цьому розгортання і швидкість відновних процесів тісно пов'язані з трьома групами факторів: особливостями тренувальних навантажень (спрямованість, обсяг, інтенсивність, тривалість, нервово-емоційна напруженість та ін.); станом спортсмена (стать, вік, рівень тренуваності, індивідуальні особливості та ін.); екологічними факторами навколишнього середовища.

Рациональне та планомірне застосування таких засобів, визначення їхньої ролі у тренувальному процесі на різних етапах багаторічного удосконалення

визначає ефективність усієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. Ефективний розподіл відновлювальних засобів на різних рівнях структури тренувального процесу обумовлює вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів та досягнення високих та стабільних спортивних результатів.

Використання засобів відновлення як невід'ємної частини тренувального процесу має бути спеціалізованим стосовно до конкретного виду спорту й виходити з морфофункціональних змін у окремих органах і системах організму борців, що відбуваються внаслідок тренувальних навантажень. Необхідно також враховувати об'єктивні дані обстежень, які відображають адаптаційні можливості серцево-судинної системи та відповідно до результатів здійснювати добір засобів при плануванні мезо- та мікроциклів підготовки спортсменів.

Встановлено, що розвиток і підтримка працездатності на оптимальному рівні у спортсменів в умовах тренувальних і змагальних навантажень дає позитивний ефект у разі паралельного і цілеспрямованого використання з великими фізичними та психоемоційними впливами відновлювальних заходів. Тому практичне використання різних відновлювальних засобів у системі підготовки спортсменів – важливий резерв для подальшого підвищення ефективності тренування, досягнення високого рівня підготовленості.

В. М. Платоновим зазначено, що існуючі засоби відновлення працездатності доцільно застосовувати в таких напрямках:

1) застосування відновних засобів у період змагань для спрямованого впливу на відновлювальні процеси не тільки після, але й під час виступу спортсменів або ж перед початком змагань;

2) застосування різних відновлювальних засобів безпосередньо в навчально-тренувальному процесі для підвищення рівня функціональних можливостей спортсменів, розвитку рухових якостей та вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

У тренувальному процесі В. М. Платонов пропонує планувати відновлювальні заходи на трьох умовних рівнях: основному, оперативному і поточному.

Відновлювальні заходи *основного рівня* спрямовані на нормалізацію функціонального стану організму спортсменів у результаті сумарного навантаження окремого мікроциклу, а також на нормалізацію процесів втоми від кумулятивного впливу серії тренувальних навантажень.

Оперативне відновлення функціонального стану спортсменів слід здійснювати в процесі кожного тренувального заняття з урахуванням закономірностей розвитку та компенсації втоми в цьому занятті.

Поточне відновлення направлено на забезпечення оптимального функціонального стану спортсменів в процесі або після навантаження окремих занять з метою підготовки до чергової роботи. На думку більшості фахівців, створення адекватних умов для протікання відновлювальних та спеціальних адаптаційних процесів є вкрай важливим.

У практиці навчально-тренувального процесу відновлювальні засоби умовно поділяються на три основні групи: педагогічні; медико-біологічні; психологічні.

Педагогічні засоби відновлення включають оптимальну побудову тренувальних та змагальних мікро-, макро та мезоциклів, відповідність фізичних навантажень функціональним можливостям організму, використання активного відпочинку та розслаблення. При цьому слід дотримуватися таких основних положень: виконання повноцінної розминки перед тренуванням, що забезпечує не тільки швидке впрацювання і налаштування організму на роботу, але створює умови для оптимального розвитку фізіологічних і психічних процесів. А це, у свою чергу, сприяє більш ефективному відновленню організму в процесі роботи, а також між окремими серіями вправ під час тренування; виконання вправ для активного відпочинку в інтервалах між тренувальними навантаженнями в одному занятті; використання пасивного відпочинку в стані повного розслаблення в оптимальній позі; виконання вправ на розслаблення в інтервалах між тренувальними навантаженнями і після них; застосування вправ і спеціальних психологічних засобів з метою створення позитивного емоційного фону для подальшого виконання основної тренувальної роботи на більш високому рівні, що забезпечує й більш активне відновлення; виконання індивідуально підібраних вправ для заключної частини тренування (заминка).

У спортивному тренуванні широко використовуються і *медико-біологічні засоби відновлення*: раціональне харчування і харчові домішки, фізіо- та гідропроцедури [4].

У багатьох дослідженнях було встановлено, що застосування спеціальних гігієнічних заходів щодо відновлення і підвищення працездатності, (спеціалізоване харчування, різні форми гідропроцедур, різні види спортивного масажу, лазні й теплові камери, ландшафтні зони, ультрафіолетове опромінення, аероіонізація та психогігієнічні засоби тощо) надають найбільш сприятливу дію на різні органи й системи організму й тим самим значною мірою стимулюють відновлювальні процеси та підвищують працездатність спортсменів [5, 6].

До групи загальнотонізуючих засобів відносяться:

- 1) засоби, які не глибоко впливають на організм: деякі електропроцедури, аероіонізація повітря;
- 2) засоби, які надають переважно заспокійливу дію: попередній і седативний масаж, хвойні, хлоридно-натрієві ванни;
- 3) засоби, які надають збудливу, стимулюючу дію: вібраційний, апаратний, тонізуючий масаж, контрастний душ.

До групи засобів вибіркового впливу належать: теплі або гарячі ванни (евкаліптові, хвойні, морські, кисневі, вуглекислотні), опромінення (видимими променями синього спектру, ультрафіолетовими), масаж (тонізуючий розтирання, переривчаста вібрація), аеронізація, спеціальні фізичні вправи. Ці засоби впливають на окремі функціональні системи або ланки організму, дозволяють керувати рівнем працездатності в умовах поєднання в мікроциклах тренувальних навантажень різного спрямування та об'єму. Дослідження, які

проводяться у цьому напрямку, визначають зміни систем організму на різних етапах підготовки борців. Це дозволить виявити тренувальні ефекти і стан спортсменів за даними оперативного, поточного та етапного контролю, визначити методику застосування засобів відновлення і контролювати ефективність їх застосування [6, 7].

Тактика і методика застосування відновних засобів залежить від режиму тренувальної роботи, тому медико-біологічні засоби відновлення повинні доповнювати основні педагогічні засоби, оскільки використання тільки медико-біологічних засобів не зможе вирішити завдання ефективного відновлення.

Психологічні засоби відновлення допомагають знизити рівень нервово-психічного напруження та налаштувати організм на змагання чи фізичні навантаження за допомогою аутогенного тренування, самонавіювання, відео психологічного впливу.

В дослідженні В. В. Гусака показано, що систематичне використання методів аутогенної регуляції психічного стану сприяє зменшенню психічного напруження у юних спортсменів в період змагальної підготовки.

С. Б. Латенко, Ю. В. Копочинська обґрунтували необхідність застосування фізіотерапевтичних заходів залежно від періоду підготовки борців: у підготовчому періоді доцільно застосовувати процедури загальної дії, які сприяють відновленню функції серцево-судинної системи; у разі підвищення обсягу та інтенсивності навантажень показано хлоридно-натрієві і скипидарні ванни для врегулювання тону вегетативної нервової системи; наприкінці періоду після спрямованості навчально-тренувального процесу на розвиток рекомендовано методи, що сприяють зняттю втоми в найбільш навантажених органах і системах. У передзмагальний і змагальний періоди доцільно використовувати загальнозміцнювальні засоби та ті, що впливають на серцево-судинну і нервову систему (ампліпульс, дециметровхвильове опромінення на комірцеву зону) та підвищують мобілізаційну готовність за рахунок активації нервово-м'язового апарату. В змагальний період не рекомендовано застосовувати незнайомі фізіопроцедури.

В дисертаційному дослідженні А. В. Коковкіна доведено, що структура застосування засобів відновлення має відбуватися залежно від індивідуальних особливостей борців, а саме вагова категорії борця.

Проведене дослідження В. В. Сазонова показало позитивний вплив застосування дієтичної домішки «Антилактат» на швидкість утилізації лактату крові після виконання тесту Вінгейт і зменшення проявів післянавантажувального лактатного ацидозу, що підкреслює його користь на швидкість відновлення організму борців після виконання фізичного навантаження.

Таким чином, застосування відновлювальних заходів в програмі навчально-тренувальних занять є важливою передумовою поліпшення фізичної працездатності борців греко-римського стилю.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що особливості застосування засобів оптимізації відновлювальних процесів повинні передбачати їх систематичне і кероване застосування для підвищення фізичної та функціональної підготовленості борців греко-римського стилю. Невирішеними залишаються питання врахування диференціації фізичного навантаження, оптимізації системи відновлювальних заходів та об'єктивізації ефективності підвищення функціонального стану борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Література:

1. Євтушенко О. В., Одинець Т.Є. Функціональна підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки Фізичне виховання та спорт. 2022. № 1. С. 48–54.
2. Євтушенко О. В., Тодорова В.Г. Вплив засобів відновлення на функціональний стан серцево-судинної системи борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. № 12 (144). С. 55–58.
3. Євтушенко О. В., Тодорова В.Г. Фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. ЗК(147). 2022. С. 138–144.
4. Сазонов В. Вплив дієтичної домішки «Антилактат» на працездатність та метаболізм кваліфікованих борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип. 2. С. 285–291.
5. Хаджинов В. А. Греко-римська боротьба : навч. посіб. Дніпропетровськ : Середняк Т.К., 2015. 241 с.
6. Цільова комплексна програма підготовки спортсменів-кандидатів до збірної команди України з боротьби греко-римської на участь в Іграх XXXII Олімпіади 2020 р. у м. Токіо (Японія). URL: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/31480>.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ В СЕКЦІЇ БОКСУ

Тодорова В. Г., Наумов О. Д.

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

Актуальність. Сучасні вчені розкривають залежність розвитку фізичних якостей від фізичного виховання, підтверджують наявність взаємозв'язку між ними в окремих видах спорту. Зокрема, фізичному розвитку старшокласників присвячена низка наукових досліджень [1, 2, 5, 6]. Більшість фахівців