

**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

*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

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

стверджують, що у процесі фізичного виховання школярів старшого шкільного віку, необхідно використовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. З метою фізичного виховання юнаків широко використовуються технічні прийоми спортивних ігор, елементи боротьби, стрийові прийоми і подолання перешкод, вправи на тренажерах, атлетизм, та різні види єдиноборств (боротьба, бокс, кікбоксинг тхеквандо та ін.) [1, 2, 4].

Процес спортивного тренування у боксі необхідно розглядати як єдиний, багатолітній процес навчання та виховання, у взаємозв'язку засобів, методів, форм та умов спортивної підготовки.

Бокс – це контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени наносять один одному удари у спеціальних рукавицях. За характером рухів бокс належить до ациклічних видів спорту, яким властиве постійне регулювання у змінних умовах і безперервна зміна форм рухів.

Метою дослідження є проаналізувати динаміку фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку під час занять в секції з боксу.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес в секції з боксу.

Предмет дослідження – показники фізичної підготовленості.

Сила визначається як здатність людини долати зовнішній опір або протидію м'язовим навантаженням. М'язова сила є однією з найважливіших фізичних якостей боксера, в якій вона багато в чому визначає швидкість руху, рухливості та витривалості [2, 5]. Характерним проявом сили у боксера є миттєві дії, які часто виконуються під час спарингу, і є проявом «вибухової» сили та силової витривалості.

Важливу роль у прояві сили м'язів відводиться морально-вольовим якостям. У тренувальних заняттях та поєдинках боксер виконує велику кількість високошвидкісних рухів, тому необхідно приділяти велику увагу особливостям його силової підготовки [4, 6].

Під швидкістю розуміють швидке виконання рухової діяльності, де цьому процесу сприяє висока мобільність нервово-м'язових процесів. Якість швидкості в спорті включає в себе: власну швидкість руху, частоту їх і швидкість рухової реакції. Швидкість у боксі характеризується своєю здатністю виконувати прості і складні реакції [3].

Для досягнення переваги необхідно виконувати наступний педагогічний принцип: від простого до складного, поступово збільшувати кількість засобів тренування [6, 8]. Для розвитку швидкості можна чередувати удари, які треба виконувати як на максимальній швидкості, так і завдавати удари уповільненої дії, наприклад, виконання серії ударів з одним або двома акцентованими. Розвиток і вдосконалення швидкісних якостей є одним із пріоритетних завдань навчально-тренувального процесу боксерів [3, 5].

Витривалість є можливістю продовжити будь-яку діяльність без зниження ефективності. Витривалість боксера проявляється у його здатності проводити поєдинок від самого початку і до кінця зі збереженням швидкості, частоти застосування технічних прийомів, маневреності, якісної реалізації тактичних планів бою, точності як в атакуючих діях, так і використанні захисту. Під час

виконання вправ, і особливо змагальної діяльності, боксер зазнає як фізичного, так і розумового стомлення. Боксеру також треба вирішувати і тактичні завдання, у зв'язку з чим його зорові аналізатори працюють дуже напружено, та у той же час необхідно реагувати на дії суперника.

У зв'язку з цим у боксера виникає сильне емоційне напруження (особливо в довгих турнірах). Під час поєдинку до роботи залучається велика кількість м'язів, а це призводить до великих витрат енергії і високої працездатності дихальної системи і кровообігу.

Підґрунтям витривалості у боксерів є хороша загальна фізична підготовка, відмінна робота дихальних шляхів, здатність розслабити м'язи між активними ударними діями і вміло використовувати технічні прийоми. Це пояснюється тим, що чим більше рухів доведено до автоматизму, тим менше груп м'язів присутні в руховій діяльності. Для виховання витривалості надзвичайно важливі високі функції органів і систем, що забезпечує споживання кисню і його використання з великим ефектом.

Таким чином, правильне дихання боксера створює всі умови для розвитку витривалості [1, 7]. З урахуванням вищесказаного можна зробити висновок про те, що витривалість є однією з головних складових майстерності у боксі. Тому під час тренувань необхідно використовувати різноманітні вправи для розвитку витривалості боксерів і включати такі, які забезпечують розвиток спеціальної витривалості (фартлек, різні естафети з переміщеннями і застосуванням спортивного інвентарю), на координацію, швидкість, точність.

Вправи на боксерських снарядах, із застосуванням серійних технічних прийомів у максимально швидкому темпі, теж розвивають як спеціальну витривалість, так і швидкість, точність і силу. Гнучкість визначається як здатність виконувати рухи з великою амплітудою [6]. Незважаючи на те, що у боксі амплітуда рухів є відносно невеликою, тренувальний процес боксерів повинен включати вправи на гнучкість, оскільки вони одночасно зміцнюють зв'язки і м'язи, суглоби, збільшують еластичність та є ефективним засобом для запобігання м'язових травм. Гнучкість сприяє швидшому скороченню м'язів, що необхідно для своєчасного виконання ухилень, нирків, поворотів тулуба і т.д. Чим краще м'язи можуть бути розтягнуті, тим більше буде їх рухливість у суглобах, тим менше опору будуть чинити м'язи-антагоністи [8].

Розтягнення м'яза підвищує їх готовність до силової діяльності, крім того, фізичні вправи з великою амплітудою прогрівають м'язи швидко і готують їх до проведення основної частини заняття. Гнучкість покращується з віком і досягає найбільшого розвитку в 15 років, після чого деякий час зберігається на сталому рівні, а потім починає поступово зменшуватися.

Спритність визначається як можливість вибрати правильну рухову діяльність швидко, винахідливо, здатність координувати свої дії, точно вирішувати рухові завдання, які раптово виникають. Спритність базується на мобільності рухових навичок [2, 3, 4]. Боксер, який у достатній мірі володіє цією якістю, вміло вибирає місце і час для застосування рішучих дій, використовує захисні рухи для контратаки, вміло уникає атаки супротивника і залишається

невразливим. Чим більше технічних прийомів у арсеналі боксера, тим легше у нього проявляється здатність до оволодіння під час поєдинку нових рухових дій, тим краще його спритність.

Для того, щоб постійно проявляти спритність, боксер повинен не тільки гарно володіти власними навичками техніки та тактики, а й мати гарно розвинуті фізичні якості, такі як координація, витривалість, швидкість, сила, мати гостре відчуття простору і часу. Найбільш важливим способом для виховання спритності є поступове оволодіння різноманітними техніко-тактичними навичками і уміннями в різних ситуаціях під час бою. Це призводить до розширення арсеналу техніки боксерських рухів і робить позитивний вплив на покращення функціональних можливостей спортсмена [4; 7].

Для формування спритності треба використовувати вправи, які вимагають миттєвої реакції на ситуації, які трапляються під час поєдинку. Використання великої кількості складних технічних дій сильно втомлює боксера, а це змушує надавати необхідні перерви для відпочинку в процесі тренувань. Для загальної фізичної підготовки боксера широко використовують рухливі і спортивні ігри (баскетбол, гандбол, теніс), естафети.

Розвитку координації у підготовці юних боксерів необхідно приділяти велику увагу, та навчати їх вміло переміщуватись по рингу, володіти технікою ударів і захисних дій, поєднувати освоєні дії у поєдинках із суперником. Під час навчально-тренувального процесу необхідно приділяти велику увагу до покращення здатності відновлювати втрачену рівновагу. До таких вправ слід віднести єдиноборства на обмеженій площі опори, пересування по колоді, пересування із заплющеними очима тощо.

Література:

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець Подільський: Абетка НОВА, 2001. 384 с.
2. Арзютов Г. М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів. // Автореф. дис. ...докт. пед. наук. К., 2000. 41с.
3. Артюшенко О.Ф. Виховання інтересу до фізкультури у юнаків 15-17 років з урахуванням морфофункційних відмінностей. *Фізичне виховання дітей та молоді*. Київ, 1990. Вип.13. С.9-13.
4. Базилевич Н.О., Тонконог О.С. Організаційно-методичні аспекти застосування засобів легкої атлетики в процесі загальної фізичної підготовки студентів-боксерів. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук : зб. мат. IV Міжнар. наук. практ. конф. Луцьк, 2020. С. 422-425.
5. Базилевич Н.О., Юрченко І.В. Розвиток швидко-силових здібностей школярів старшої школи в процесі занять боксом. Formation of innovative potential of world science: collection of scientific. Tel Aviv, State of Israel: European Scientific Platform. 2021. Vol. 2. Pp. 125-130.
6. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. *Педагогіка і психологія*, 1998. № 4. С.41-47.

7. Волков Л.В. Теорія и методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

8. Круцевич Т.Ю. зі співавт. Фізична культура в школі: 10-11 класи. К.: Літера ЛТД, 2010. 64с.

TECHNOLOGIES AND INNOVATIONS IN THE DEVELOPMENT OF CHINESE FOOTBALL

He Baofeng¹, Kovalyova T. M.²

State institution "South Ukrainian National Pedagogical University named
after K. D. Ushinsky", Ukraine

Annotation. The article analyzes the current state and problems of the Chinese football industry, as well as considers the significant role of technologies and innovations contributing to its development. Thus, the work was aimed not only at expanding knowledge about the state of football in China, but also at identifying technologies and innovations that will contribute to the rapid development of the Chinese football industry and increase its significance in the international sports arena.

Relevance. The study of the current state and current problems of football not only provides rich material for the analysis of internal dynamics and specifics in each country, but also helps to understand how various technologies and innovations affect the development of football and shape the features of this industry in a specific country.

With the rapid development of the Chinese economy and growing international influence, football as a representative sport has become an important part of China. Although the development of Chinese football has faced some difficulties in the past few decades, it is gradually strengthening and moving towards prosperity, which is made possible by the application of technology and innovation.

The rapid development of the football industry has made football one of the most popular and valuable sports in the world. China's football industry is also accelerating its growth, attracting more and more people to participate. However, China's football industry is facing a shortage of resources and the lack of football culture in the development process.

The purpose of this study is to explore the role and impact of technology and innovation in China's football industry through case analysis, which can comprehensively understand the important role of technology and innovation in the development of China's football industry and make relevant suggestions for improvement [2].

Presentation of the main material. At the beginning of the study, the current development status of China's football industry was examined.

Although football in China has a long tradition of thousands of years, in recent years, football development is considered to be relatively lagging behind. There are areas that lack special infrastructure. Today, although the Chinese government and