

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ:
НОВІТНІ ВИКЛИКИ, ПРОБЛЕМИ ТА
ПЕРСПЕКТИВИ**

**Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів,
аспірантів і молодих вчених**

*м. Миколаїв
31 жовтня 2025 року*

УДК 796:005.745

Р 64

Розвиток фізичної культури та спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених, 31 жовтня 2025 року. Миколаїв: НУК імені адмірала Макарова, 2025. 220 с.

У збірнику представлено тези за напрямками роботи конференції: олімпійський рух: спадщина, інновації та перспективи; олімпійський і професійний спорт: актуальні проблеми, перспективи розвитку та взаємодії; фізична активність та фізичне виховання населення різних вікових груп; організаційно-правові, соціально-економічні та культурологічні аспекти розвитку сучасного спорту, сучасні тенденції розвитку теорії та методики фізичної культури та спорту.

Редакційна колегія:

Абрамов К. В., доцент кафедри ФВС

Адаменко О. О., канд. пед. наук, доцент кафедри ТООПС

Бірюк С. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Кувалдіна О. В., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри ТООПС

Лелека В. М., д-р пед. наук, доцент кафедри ФКС

Марцінковський І. Б., канд. мед. наук, доцент кафедри ТООПС

Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач кафедри ФВС

Цвях О. О., канд. біолог. наук, доцент кафедри ФКС

Челушкіна М. В., провідний фахівець кафедри ТООПС

Головний редактор:

Деркач В. М., канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент, заслужений тренер України, завідувач кафедри ТООПС

Матеріали надруковані в авторській редакції. За зміст матеріалів і правдивість наведених даних несуть відповідальність автори публікації та їх наукові керівники.

шахи як надто складний предмет, демонструють нижчий рівень мотивації та впевненості у власних силах.

Висновок. Дослідження в області шахової освіти показали, що шахи як загальноосвітній предмет володіють великим потенціалом для розвитку дітей, зокрема їхнього когнітивного, соціального розвитку, креативності, дивергентного і алгоритмічного мислення, прийняття рішень, математичних навичок та ін. Водночас одним із головних викликів є перенесення (трансфер) знань в інші галузі, тому для ефективної міжпредметної інтеграції шахів важливо чітко і зрозуміло окреслити цілі і методи навчання, а також адаптувати процес викладання під цю ціль.

Інноваційний досвід Вірменії може слугувати цінним орієнтиром для української освітньої системи. Впровадження шахів у початковій школі не є самоціллю, а інструментом розвитку ключових компетентностей. Саме тому вивчення вірменської моделі та її осмислена адаптація до українських реалій відкривають нові можливості для формування компетентностей молодших школярів у рамках Нової української школи. та може стати підґрунтям для подальших наукових досліджень.

Список літератури

1. Chess Federation of Armenia. Educational programs and manuals [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://chessfed.am/en/static-page/detail/2> (дата звернення: 14.10.2025).
2. Khachatryan, A., & Sargsyan, A. Experimental studies of the attention characteristics of elementary school students studying chess // Armenian Journal of Special Education, 2022. Т. 6, № 2, С. 28–40. DOI: 10.24234/se.v6i2.295
3. Sargsyan, V., Sargsyan, T., Nersisyan, S., & Gevorgyan, N. Evaluating the Impact of Chess Learning on Children with Autism Spectrum Disorders // Armenian Journal of Special Education, 2025. 9 (1), 122-140. DOI: 10.24234/se.v9i1.50

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В САМБО З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОТАЦІЙНИХ ВПЛИВІВ НА ОПОРНО- РУХОВИЙ АПАРАТ

Сафронов Є. О., Абрамов К. В.

*Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Миколаїв*

Вступ. У видах спорту, пов'язаних із ротаційними рухами, вирішальну роль відіграє величина Х-фактору. Серед них можна виділити і самбо, де застосування спортсменами різновидів кидків з поворотом «Коронних прийомів» у процесі змагальної діяльності є значним. Навчання кидкам із поворотом у самбо вимагає наявності якісних та кількісних критеріїв оцінки технічної підготовленості. Водночас неухильне зростання рівня травматизму в єдиноборствах зумовлює пошук, розробку та вдосконалення ефективних превентивних програм ушкоджень опорно-рухового апарату. За всіх очевидних переваг системи самбо питання зниження рівня травматизму, зокрема, пошкодження хребта, плечового, ліктьового та колінного суглобів при виконанні технічних дій, на сьогоднішній день залишається актуальним для спортсменів на всіх етапах підготовки.

Мета — розробити та обґрунтувати методику навчання кидкам з поворотом у самбо на основі оцінки та обліку ротаційних впливів на опорно-руховий апарат спортсмена.

Методи дослідження. В опитуванні взяли участь 60 самбістів та дзюдоїстів різної кваліфікації з травмами верхніх та нижніх кінцівок. Серед опитаних були як чинні спортсмени (57%), так і ті, хто вже припинив змагальну діяльність (43%). У першому дослідженні взяли участь 15 самбістів віком 21-22 роки з проблемами ОРА. У другому дослідженні 23 самбісти віком 21-24 роки, які не мали хірургічного втручання у функціонування верхніх кінцівок в анамнезі. Використовувались наступні методи дослідження: опитування, гоніометрія, педагогічний експеримент, біомеханічний аналіз, методи математичної статистики.

Результати. Результати опитування показали, що існує статистично значущий взаємозв'язок факторів травматизму спортсменів у самбо та дзюдо, таких як основна стійка спортсмена та пошкоджена кінцівка ($p=0,005$), швидка втрата маси тіла та отримання пошкодження під час змагального процесу ($p<0,001$). Виявлено, що найбільш значущим предиктором травматизму при виконанні ротаційних рухів є показник Х-фактору. Підвищений Х-фактор призводить до надмірного навантаження на хребет і може бути пов'язаний з асиметричними патернами дегенеративних змін хребта. Виконання кидків з поворотом супроводжується високими сегментарними кутовими швидкостями, що провокує біль та інтенсифікує пошкодження нижньої частини спини. Встановлено, що перевищення допустимого діапазону руху викликає больові відчуття, підвищує ризик пошкодження структур опорно-рухового апарату спортсмена. При збільшенні кута відведення плеча у фронтальній площині оптимальні межі безпечного руху знаходилися в діапазоні від $76,5^\circ$ до 17° для домінантної кінцівки і від 80° до 18° для недомінантної. Залежно від розташування передпліччя при зовнішній ротації плеча межі безпечного руху знаходилися в діапазоні від $101,04^\circ$ до $113,39^\circ$ для домінантної кінцівки, від $104,13^\circ$ до $111,04^\circ$ — для недомінантної; при внутрішній ротації плеча межі безпечного руху знаходилися в діапазоні від $79,57^\circ$ до $88,39^\circ$ для домінантної кінцівки, від $82,48^\circ$ до $89,52^\circ$ — для недомінантної. Ефективність розробленої методики навчання кидкам з поворотом була доведена, а також підтверджена статистично значущими змінами показника Х-фактору в експериментальній групі при виконанні наступних технічних дій: передньої підніжки ($p<0,001$), кидка через стегно ($p<0,001$), кидка через спину ($p<0,001$), підхоплення зовні ($p<0,001$). Показники Х-фактору в експериментальній групі статистично значимо змінювалися в залежності від зміни захоплення при виконанні передньої підніжки ($p<0,001$), кидка через стегно ($p<0,001$), кидка через спину ($p<0,001$), підхоплення зовні ($p<0,001$). Оптимальна послідовність використання захватів і вправ, представлена в операційних картах методики навчання кидкам з поворотом, дозволила коректно розподілити навантаження на опорно-руховий апарат спортсменів з урахуванням дидактичних принципів, що підтверджується результатами проведених вимірювань Х-фактору. Отже, розроблену методику навчання кидкам з поворотом можна вважати експериментально обґрунтованою.

Висновки. В процесі досліджень виявлено передумови, фактори та механізми пошкоджень опорно-рухового апарату спортсменів у єдиноборствах у процесі технічної підготовки. Розроблено та обґрунтовано методику визначення Х-фактору, яка дозволяє кількісно оцінити ступінь ризику пошкоджень опорно-

рухового апарату самбістів при виконанні кидків з поворотом. Доведено вплив ротаційних рухів на опорно-руховий апарат спортсмена. Доведено ефективність методики навчання кидкам із поворотом у самбо з мінімізацією ризику виникнення травм опорно-рухового апарату.

Список літератури

1. Singh A. K. Real-time human pose detection and recognition using MediaPipe / A.K. Singh, V.A. Kumbhare, K. Arthi // International Conference on Soft Computing and Signal Processing. Singapore: Springer Nature Singapore. 2021. P. 145- 154.
2. Smith J.A. Risk Factors Associated With Low Back Pain in Golfers: A Systematic Review and Meta-analysis / J.A. Smith, A. Hawkins, M. Grant-Beuttler, R. Beuttler, S.P. Lee // Sports health. 2018. Vol.10(6). P. 538-546.
3. Taylor J. B. Real-time optimized biofeedback utilizing sport techniques (ROBUST): a study protocol for a randomized controlled trial / J.B. Taylor, A.D. Nguyen, M.V. Paterno, B. Huang, K.R. Ford // BMC musculoskeletal disorders. 2017. Vol. 18(1). P. 71.
4. Tomazin K. Neuromuscular adaptations after an altitude training camp in elite judo athletes / K. Tomazin, F. Almeida, I. Stirn, P. Padial, J. Bonitch-Góngora, A.J. Morales-Artacho, V. Strojnik, B. Feriche // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18(13). P. 67-77.
5. Von Gerhardt A.L. Systematic development of an injury prevention programme for judo athletes: the IPPON intervention / A.L. Von Gerhardt, I. Vriend, E. Verhagen, J.L. Tol, G.M.M.J. Kerkhoffs, G. Reurink // BMJ open sport and exercise medicine. 2020. Vol. 6. No 1. P. 791.

ОЗДОРОВЧЕ, ОСВІТНЄ І ПЕДАГОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

Сиволдаєв В. А., Таранець Л. С.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Умань

Історично склалося суспільне явище, що гра це самостійний вид діяльності, властивий людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри є скарбницею людської культури. Вони відображають усі галузі матеріального і духовного у творчості людей. Природно, що вивченням ігор займалися і займаються багато галузей знань: історія, етнографія, антропологія, педагогіка, теорія і методика фізичного виховання та ін.

Ігри, що використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на 2 великі групи: рухливі та спортивні. Спортивні ігри – це найвищий ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар та ін., що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль.

Гра розглядається як осмислена діяльність, спрямована на досягнення конкретних рухових завдань у швидкоплинних умовах. У ній проявляється творча