

**Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Харківська державна академія фізичної культури
Львівський державний університет фізичної культури імені
Івана Боберського
Глухівський національний педагогічний університет ім. Олександра
Довженка
London Metropolitan University (Університет Лондон Метрополітен)
Університет Миколи Коперника (Республіка Польща)**

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції з міжнародною участю

01 грудня 2023 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

collection of materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical
conferences with international participation

December 01, 2023

Полтава, 2023

З правил які діяли на той час нічого не збереглося, крім, звісно, основ бойового мистецтва. З'явилися рукавиці, щитки, шоломи, також змінилися методи проведення тренувань. У сучасному тайському боксі дозволяється атакувати кулаками, ногами, литками, ліктями та колінами, тому муай-тай називають «битвою восьми кінцівок» [3].

Удари руками у стилі муай тай традиційно вважаються допоміжними та менш ефективними елементами бою, тому вони не підходять для ударів ліктями, колінами чи ногами. Техніка завдання ударів кулаком у старі часи істотно відрізнялася від нинішньої і, на відміну від традиційних хуків, являла собою тільки красу і довгі кругові удари без фіксації ліктів. З розвитком цього виду спорту та впливом західних бойових мистецтв, особливо боксу, Муай-тай став включати тички, кроси, хуки, аперкоти і молоточкові кулаки (удари нижньою частиною кулака зверху вниз, у перекладі з англійської видувані). hammerfist) та backfist (удар знизу), з англійської). На відміну від традиційного боксу, муай тай відкриває голову атакуючого для контратаки ліктем або коліном, тому не завдає сильного удару по корпусу [2].

Тайський бокс – це мистецтво, яке стало основним бойовим мистецтвом для боксерів змішаної школи в сучасному світі, і продовжує доводити свою ефективність як дієвий тренувальний засіб для професійних спортсменів, особового складу бійців спецпідрозділів, а також як універсальний засіб самозахисту. Але попри всі зміни, це бойове мистецтво не втратило свого первинного вражаючого шарму. І отримало велику популярність у всьому світі [4].

Література

1. Аст'янов В. Н Навчання боксерів. К.: видавництво «Олімпійська Література», 2011.
2. Деякі відомості взяті з робіт «Sparta, thai boxing club».
3. Поєдинок в тайському боксі (Сагат Ной Коклам; 2003 року).
4. Тайський бокс (Сергій Заяшников; 2004 року; видавництво terra sport).

Борков Д. Д., студент групи 101-ТТ
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ШАХІВ НА РОЗВИТОК ЛЮДИНИ: ІСТОРІЯ ГРИ

Шахи – це не просто інтелектуальна гра на чорно-білій дошці, це, перш за все, протистояння індивідів, ідей та психологічної витривалості. Шахи навчають нас брати на себе відповідальність за наші вчинки, розвивають вміння аналізувати ситуацію та приймати важкі рішення за відносно невеликий проміжок часу.

За даними досліджень, які були опубліковані в журналі «The Conversation», було доведено, що гросмейстери у середньому живуть на 14 років довше, порівняно з загальним населенням. Також польське дослідження «Physical fitness in relation to age and body build of young chess players» показало, що порівняно з пересічним населенням шахісти характеризувалися вищим рівнем фізичної підготовленості. У шести тестах EUROFIT шахісти мали кращі стандартизовані результати, ніж контрольна група. Шахісти дуже добре виконували підтягування, човниковий біг, стрибок у довжину з місця та рівновагу «фламінго».

Найкращим віком для початку занять шахами вважають 6–7 років, коли у дитини починає активно розвиватися пам'ять, абстрактне мислення та просторова уява. Саме ці навички будуть у нагоді як для розвитку людини так і спортсмена. Практика довела, що більшість дітей, які займаються шахами мають кращі результати в навчанні та краще запам'ятовують вивчений матеріал.

Як відомо з історії створення гри, чатуранга (перша версія сучасних шахів) зародилися ще в Індії близько півтори тисячі років тому; перетворення чатуранги на шатранж відбулося внаслідок тодішніх війн, а згодом, міграція цієї гри до європейських країн, призвела до того, що в Італії та Англії зародилася сучасна модель цієї гри, яка вже незабаром стала королівською. Ця гра була перетворенням боротьби давніх ворогів, таких як Франція та Англія. Кращі гравці цих країн влаштовували цікаві поєдинки між собою, доводячи свою зверхність.

Історія шахів знає немало видатних матчів, таких як Алехін проти Ейве, Таль – Ботвинник, Спаський – Фішер, безлімітний поєдинок між Карповим та Каспаровим та багато інших. Ці та інші поєдинки активно впливали на популяризацію шахів, завдяки чому все більше людей знайомилися з цією цікавою та корисною грою.

В українському спорті шахи також займають провідну роль. Завдяки таким відомим гросмейстерам як Василь Іванчук, Антон Коробов, Руслан Пономарьов, який був чемпіоном світу за версією ФІДЕ, в нашій країні шахи набувають активного розвитку: створюються багато шахових шкіл (у Львові, Києві, Харкові, Вінниці), в деяких школах шахи запроваджуються як обов'язковий предмет, що безумовно йде на користь учням.

В результаті проведеної роботи було визначено, що шахи позитивно впливають не тільки на розумову діяльність людини, а й на її фізичний стан. Активний розвиток таких навичок як дисципліна, інтуїція, увага, вміння приймати критичні рішення допомагають дійти до кар'єрного успіху.

Також було досліджено багатовікову історію цієї інтелектуальної гри, в якій показано шлях до набуття шахів сучасних правил та те, як провідні країни світу боролися за свою честь та інтелектуальну гордість своєї Батьківщини.

Було визначено, що в Україні шахи займають важливу роль, оскільки інтелектуальний розвиток молодого покоління буде позитивно впливати на розвиток і всієї країни в майбутньому: поява нових науковців, видатних професорів та багато інших талановитих людей.

Гра в шахи допомагає людині бути успішною, досягати своєї мети та цілі; також ця гра розвиває інтелектуальний людський ресурс, що в майбутньому сприятиме активному науково-технічному розвитку держави.

Література

1. Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism, 01 Jan 2009. Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism, (2009).
2. The Conversation. Checkmate: top chess players live longer (2018).
3. Вайцікінг «Психологія змагання».

Гавриленко Б. Т., студентка групи 201-ФМ
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»;*
Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент
*Національний університет
«Полтавська Політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАКТИЧНИХ СХЕМ У ФУТБОЛІ

Тактична схема (або тактична система) – певна розстановка футболістів і їхня поведінка під час гри задля виконання завдань, установлених тренером. Схема систематизує старання гравців. Завдяки стартовій позиції певного гравця можна визначити його головні завдання у матчі.

Ця тема є актуальною, оскільки тактика гри в футбол постійно змінюється та вдосконалюється протягом років. Розглядання еволюції тактичних підходів може допомогти розуміти, як гра змінювалася від її початку до сучасності.

Футбольні тактичні схеми визначають розташування та рухи гравців на полі з метою досягнення певних стратегічних цілей. Схеми можуть різнитися за кількістю гравців у полі, їх позиціями та ролями. Найпоширеніші тактичні схеми включають:

1. 4-4-2: Ця схема полягає в розташуванні чотирьох захисників, чотирьох півзахисників і двох форвардів. Вона є класичною та досить стабільною.
2. 4-3-3: У цій схемі є чотири захисники, три півзахисники і три форварди. Вона надає більше атакуючих можливостей, а форварди можуть грати в центрі та по краях.
3. 3-5-2: Схема з трьома захисниками, п'ятьма півзахисниками і двома форвардами. Вона надає більше варіантів у середній зоні та може бути корисною для контролю гри.
4. 4-2-3-1: Ця схема включає чотири захисники, двох оборонців, трьох атакуючих півзахисників та одного форварда. Це дозволяє зберігати стабільність в захисті та мати численні атакуючі опції.
5. 4-1-4-1: Захисник, один оборонець, чотири півзахисники та один форвард. Ця схема може використовуватися для контролю м'яча та гри в центрі поля.