

**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

Становлення сучасного тенісу пов'язане з сучасними правилами та обладнанням.

Команди (по 1 або по 2 гравців) знаходяться по різні сторони поля. Гравець однієї команди є той хто подає м'яч, другий той що приймає. Основне завдання – набрати більше очок, ніж у супротивника. Для цього потрібно вчасно відбивати м'яч поки він не торкнувся поля більше ніж один раз, або можна відбивати м'яч, коли він взагалі не торкнувся майданчика. Переможець визначається за результатами набраних очок за кількістю геймів (3 або 5). Тенісний корт має спеціальну рівну поверхню, на яку наноситься розмітка та по середині натягнута сітка. Розмір професійного корту становить, приблизно 23 м в довжину і 8,5 м в ширину. Аматорські і спарингові поля роблять меншими [2].

Як було зазначено вище, теніс має значний вплив на фізичний розвиток людини, сприяє покращенню координації рухів та розвитку моторики, заняття тенісом сприяють формуванню командного духу та покращують концентрацію уваги спортсменів. Слід зазначити, що включення тенісу до програми різних навчальних закладів може сприяти комплексному розвитку дітей та молоді, фізичному, соціальному та колективному зростанню.

Література

1. Ткаченко А. С. Настільний теніс: thesis. 2012. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/30617> (дата звернення: 23.11.2023).
2. Про теніс. Головна. URL: <https://champ.kiev.ua/about#:~:text=Великий%20теніс%20як%20гра%20духовенства,пристосування%20для%20відбивання%20м'яча>. (дата звернення: 23.11.2023).
3. Чередниченко В. Великий теніс: захопливі історії, фантастичні рекорди та інструкція для новачків. <https://folga.com.ua/ua>. URL: <https://folga.com.ua/ua/articles/bolsoi-tennis-vpecatlyayushhie-istorii-fantasticeskie-rekordy-i-instrukciya-dlya-novickov> (дата звернення: 23.11.2023).
4. Учасникипроектів.Вікіпедія.Історія.тенісуВікіпедія.Вікіпедія.URL:[https://uk.wikipedia.org/wiki/Історія_тенісу#:~:text=В%20даний%20час%20достовірно%20невідомо,«сферистика»%20\(англ.\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/Історія_тенісу#:~:text=В%20даний%20час%20достовірно%20невідомо,«сферистика»%20(англ.)) (дата звернення: 23.11.2023).

Сіденко А. О., студент групи 102-ТК

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Горголь П. С., завідувач кафедри ХТВС, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ БОРОТЬБИ ДЗЮДО

Дзюдо – це японський вид бойового мистецтва, який був створений Дзігоро Кано в кінці ХІХ століття. Слово «дзюдо» перекладається як «шлях

гнучкості» або «шлях м'якості». Цей вид бойового мистецтва поєднує в собі техніки кидків, падінь та боротьби в партері.

Історія становлення боротьби дзюдо бере свій початок у кінці 18 століття в Японії і пов'язана з ім'ям Дзігоро Кано. Дзігоро Кано, який народився 28 жовтня 1860 року, був японським вченим та педагогом. Він розвивав систему бойових мистецтв, що базувалася на традиційних японських стилях джію-дзюцу [1].

Дзігоро Кано розпочав свою роботу над новою системою під назвою «Кодокан Дзюдо» на початку 1880-х років. У 1882 році він відкрив перший Кодокан Дзюдо додзьо в Токіо, де почав викладати свою систему. Важливим принципом в його підході була ідея «сейрюку» або «м'якої вправності». Замість того, щоб протистояти силі супротивника, дзюдоїсти мали використовувати та перенаправляти його силу, використовуючи техніки, які базувалися на рухах, балансі та спритності.

Дзюдо є ефективним видом самооборони. Воно навчає основам самооборони, таким як кидки, утримання, задушення та больові прийоми. Дзюдоїсти також навчаються принципам ведення бою, таким як координація, швидкість і реакція. Борці носять спеціальний костюм, який називається кімоно. Кімоно складається з куртки, штанів та пояса. Кімоно допомагає дзюдоїстам захистити себе від травм і забезпечує кращий контроль над противником [3].

Цей вид спорту розвиває фізичні якості. Він сприяє розвитку фізичної сили, витривалості, гнучкості, спритності та координації. Дзюдо також допомагає поліпшити баланс, координацію та реакцію, сприяє вихованню духовних цінностей. Дзюдо навчає таким духовним цінностям, як честь, справедливість, співпраця та взаємоповага.

У дзюдо існує понад 600 прийомів, які поділяються на кидки, утримання, задушення та больові прийоми. Кожен прийом має свою назву та техніку виконання. Спортсмени навчаються основам цих прийомів і вдосконалюють їх з досвідом [2].

Система дзюдо поступово здобувала ще більшу популярність, і Кано активно працював над стандартизацією правил та технік ведення бою. У 1886 році в Японії було проведено перший внутрішній турнір з дзюдо в Кодокані.

У 1902 році Кано став президентом Японської асоціації дзюдо, а пізніше – Міжнародного асоціації дзюдо. Це визначило початок міжнародного розвитку дзюдо. У 1889 році Кано представив свою систему в Парижі, що викликало інтерес та зацікавленість учених та спортсменів з інших країн. Дзюдо почало швидко поширюватися за межі Японії, зокрема в Європі та Америці [2].

З розвитком Кодокану і введенням дзюдо в секційні заняття в університети, цей вид боротьби став популярним серед молоді. З часом дзюдо стало загальнонаціональним явищем в Японії, популяризації якого сприяли виступи за кордоном, що значно поширило імідж дзюдо за межами країни. На початку 20 століття дзюдо стало міжнародним видом спорту. У 1964 році на Олімпійських іграх у Токіо цей вид боротьби був вперше представлений як

олімпійська дисципліна. Сьогодні дзюдо є одним із найпопулярніших та найбільш розвинених видів бойових мистецтв. Воно має свої власні правила та систему появи нових дань (чорних поясів), а також активно викладається в багатьох країнах.

Література

1. Франклін Джон. Історія дзюдо: від концепцій до медалей. К.: Видавництво «Спорт-Прес», 2008.
2. Сіммонс Роберт. Великі майстри дзюдо: біографії видатних дзюдо-спортсменів. К.: Видавництво «Бойове Мистецтво», 2012.
3. Каварабаясі Харуно. Техніка дзюдо: ілюстрований путівник. К.: Видавництво «Книжковий Дім», 2015.

Ткаченко А. А., магістрант групи 602-ФС
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ФУТБОЛІ У ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ

«Українці – футбольна нація». Дане гасло є цілком обґрунтованим, адже з однієї сторони ми маємо сотні тисяч вболівальників українського футболу, з іншої – бажання значної кількості молодих українців опанувати саме цей вид спорту у професійному плані. Згідно соціологічного опитування футбольних експертів, кожен 2-ий українець у дитячому та юному віці грає в футбол, половина з них відвідує дитячі юнацькі спортивні школи.

Тому метою статті є висвітлення особливостей тактичних систем ведення змагальної боротьби у футболі. У ході дослідження ми проаналізували тактику гри 12 команд провідних елітних чемпіонатів. Загальна кількість проаналізованих ігор становить 48 ігор в яких взяло участь понад 150 футболістів. Для визначення тактичної побудови гри ми проаналізували особливості групових та командних тактичних взаємодій, стилі ведення гри, тактичних схем, які найчастіше використовують команди, системи за якими гравці переміщуються по футбольному полю. Аналізуючи відеозаписи ігор ми досліджували кількість атак виконаних поступовим нападом, (через центр, за допомогою флангів, по всій ширині полі) та швидким проривом.

Вкажемо, що серед тактичних схем гри в Європі домінуючими є система гри «1+4+3+3», яка передбачала перебудову середньої лінії та лінії нападу завдяки переходу одного нападаючого в середню лінію. Наявність трьох гравців в середній лінії дозволяє активно включати в атаку не менше двох з них. Не слід також забувати, що суперники не знають заздалегідь, які саме гравці середньої лінії підключаються до нападу. Це вносить елемент несподіваності в дії нападаючих тим самим ускладнюючи організацію захисту [1].

При використанні даної системи один з центральних захисників отримає