

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2021.12373conf

**Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань):** матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 10 грудня, 2021 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. – 373 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання різних категорій населення, дослідження актуальних тенденцій в спортивній діяльності та впровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасному науковому просторі. Розглянуто філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, сучасний стан фізичного виховання молоді, фізичної терапії та ерготерапії.

**Голова організаційного комітету:** Г.О. Лопатенко.

**Організаційний комітет:** В.В. Білецька, А.М. Даниленко, Т.М. Патук,  
В.М. Савченко, О.В. Ярмолук, Л.В. Ясько.

**Редакційна колегія:** Р.О. Сушко, О.В. Ярмолук.

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату **StrikePlagiarism**.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази **Google Scholar**.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

### **Затверджено**

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Київського університету імені Бориса Грінченка  
(протокол № 11 від 21 грудня 2021 року)

Електронна версія видання розміщена на сайті: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2021



<b>Коханська Софія. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ВИСТУПІВ СПОРТСМЕНІВ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ ЗІ СТРИБКІВ НА БАТУТІ В 2019 ТА 2021 РР. ....</b>	<b>213</b>
<b>Кулаков Богдан, Коротя Володимир, Совгіря Тетяна. СТРЕС І СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>216</b>
<b>Лаврентьєв Олександр, Крупеня Світлана, Татаренко Максим. СТРУКТУРА ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВОРОТАРЯ У ФУТБОЛІ .....</b>	<b>219</b>
<b>Лук'янчук Антоніна, Єретик Анатолій, Демченко Тетяна. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПЛАВЦІВ ДО ТРЕНУВАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>222</b>
<b>Лясота Тетяна, Лясота Андрій. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНІВ-ФРИСТАЙЛІСТІВ В ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>225</b>
<b>Лях-Породько Олексій. УКРАЇНСЬКИЙ ПРІОРИТЕТ ХХІ СТОЛІТТЯ – СПОРТИВНА ДИПЛОМАТІЯ (НА ПРИКЛАДІ ОНЛАЙН ПРОЕКТУ SPORTS RODOVID) .....</b>	<b>228</b>
<b>Миرونчук Ганна, Полянничко Олена, Романюк Максим. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК .....</b>	<b>231</b>
<b>Михалюк Євген. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ RWC170 У СПОРТСМЕНІВ .....</b>	<b>234</b>
<b>Михалюк Євген, Подольський Сергій, Новак Анна. СТАН СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ТА АВТОНОМНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ У ПРОВІДНИХ ГАНДБОЛІСТІВ УКРАЇНИ .....</b>	<b>236</b>
<b>Неведомська Євгенія, Сребранець Аліна. СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАСТОСУВАННЯ АНАБОЛІЧНИХ СТЕРОЇДІВ СПОРТСМЕНАМИ .....</b>	<b>241</b>
<b>Овчаренко Сергій, Яковенко Артем, Бурдаєв Анатолій. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ .....</b>	<b>246</b>
<b>Омельченко Тетяна, Корж Євген, Розпутній Олександр. ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ТЕМПЕРАМЕНТУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ІГРОВИМ ВИДАМИ СПОРТУ ...</b>	<b>250</b>
<b>Остапов Андріан. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-ВОЛЕЙБОЛІСТОК У НАПАДІ .....</b>	<b>253</b>
<b>Павлюк Ірина. РОЗВИТОК ГОЛЬФ-ІНДУСТРІЇ В УКРАЇНІ .....</b>	<b>256</b>
<b>Петрова Наталя, Александрова Ольга, Гудим Ганна. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....</b>	<b>259</b>
<b>Сомов Іван, Ковальчук Володимир, Кульчицький Василь. МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ .....</b>	<b>263</b>




2. Стратегія публічної дипломатії Міністерства закордонних справ України на 2021 – 2025 роки. Упорядники Дмитро Кулеба, Еміне Джапарова, Марія Липяцька, Ольга Червак, Ярослав Турбіль, Марина Дадінова, Алла Польова, Ірина Боровець, Софія Джурина, Євгеній Дробот, 2021. 32 с.


## ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТОК

**Миرونчук Ганна,**

**Полянничко Олена,**

 0000-0002-4775-6732

**Романюк Максим,**

 0000-0003-1970-5425

*Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ*

**Вступ.** Сучасний футбол пред'являє високі вимоги до техніко-тактичної підготовки спортсменів. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем. Гравці, які досягли елітного рівня, були більш технічно компетентними щодо таких навичок, як контроль м'яча (тобто вміння тримати м'яч у повітрі без використання рук), швидкість ведення та точність передач [1].

Технічні навички, як передача, перший дотик і ведення м'яча, складають більше половини всіх індивідуальних дій, що виконуються спортсменами в грі, але команди, які зберігають перевагу володіння м'ячем, мають більшу ймовірність успіху. Технічні здібності гравця повинні бути достатньо надійними, щоб забезпечити стабільну роботу в напружених ситуаціях [4]. На будь-якому рівні футболу ефективні тактичні плани вимагають скоординованого переміщення гравців по полю. Виконання технічних навичок виконання ключових дій матчу доповнює ці рухи [3].

У видах спорту, де чоловіки і жінки змагаються за загальним набором правил, зазвичай зустрічаються обмеження в жіночій грі в порівнянні з грою чоловіками. Більшість тренерів, особливо футбольних, вважають підготовку до гри взаємодією фізичної та психологічної підготовки, техніки та тактики. Захисники зазвичай мають найслабший навик. Таким чином, нападників на початку своєї спортивної кар'єри вчать агресивно грати в обороні. Вони можуть і не володіти м'ячем, але їхній тиск змушує захисника команди супротивника приймати невірні рішення або виконувати навички таким чином, що товариш по команді нападника забирає вільний м'яч. Після одержання передачі м'яча виконується швидка атака з проникаючим пробігом і пасом у зоні поля, де захист є найбільш вразливим. Крім того, кращі команди знають, що воротар не сильний у далеких ударах, таким чином, спортсменок вчать атакувати з флангу, віддаючи паси в повітрі, або робити дальні удари в надії, що воротар не впорається з м'ячем [2].



**Мета дослідження** – виокремити основні елементи техніко-тактичних дій які впливають на ефективність спортивної діяльності у жіночому футболі

**Матеріал і методи дослідження:** аналіз літературних наукових джерел з техніко-тактичної підготовки футболісток, спостереження, анкетування, аналіз й узагальнення отриманих результатів дослідження. В дослідженні прийняли участь 23 футболістки Першої Ліги України, ФК «Динамо-Київ» (жінки) віком від 18 до 22 років.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Проведене онлайн тестування показало, що 38% спортсменок займаються футболом від 4 до 6 років, 32% спортсменок – від 7 до 9 років, 26% спортсменок – від 1 до 3х років і лише 4% займаються футболом більше ніж 10 років. За розподілом ігрового амплуа футболістки розподілились наступним чином: воротар 2, захисників 8, півзахисників 3, центральний нападаючий 2, центральний захисник 1, опорник 1, нападаючий 1.

В ході дослідження було встановлено, що 44% спортсменок грають в команді 1 рік, 22% спортсменок – виступають за команду 2 роки, 16% спортсменок – до 1 року, 12% спортсменок – 3 роки, та 6% спортсменок виступають за команду 4 роки. 78% спортсменок мають 1 розряд з футболу, 16% – КМС, та 6% – 2 розряд.

На питання анкети «Якому виду тактики ви віддаєте перевагу в атакуючих діях?» ми отримали наступні відповіді: захисній індивідуальній тактиці в атакуючих діях віддали перевагу 8% спортсменок, наступальній груповій тактиці – 35 % футболісток, тактиці групової оборони – 10%, тактиці колективного наступу – 39%, тактиці колективної оборони – 8%.

На питання анкети «Якому виду тактики ви віддаєте перевагу в обороні?» ми отримали наступні відповіді: 39% футболісток надали перевагу тактиці групової оборони, 28% – тактиці колективної оборони, 16% – захисній індивідуальній тактиці, 12% – наступальній індивідуальній тактиці, і лише 5% надали перевагу наступальній груповій тактиці.

100% позитивну відповідь ми отримали на питання: «Чи впливає тактична система гри на функції гравців під час матчу?». Всі спортсменки відповіли, що так, тактична система гри впливає на функції гравців під час матчу.

На питання анкети «Яка тактична система більш ефективна?» думки спортсменок розійшлися: 56% вважають, що система гри 1-4-4-2 найбільш ефективна, натомість 38% спортсменок надали перевагу системі 1-4-3-3, і лише 6% спортсменок надали перевагу системі 1-4-5-1. 72% спортсменок вважають що техніко-тактичні дії мають виконуватися найбільш ефективно у зоні нападу, 28% – в штрафній зоні.

На питання «Які технічні навички вкрай важливі для нападників?» 90% футболісток на перше місце поставили дриблінг, маневр з м'ячем гравця під час руху в заданому напрямі з метою уникати захисників у спробі перехопити м'яч.

Успішний дриблінг проведе м'яч повз захисників і створить можливості забити гол. На друге місце спортсменки поставили удари по м'ячу. Спортсменки вважають, що захисники мають володіти технічними навичками відбору мяча (90%), на друге місце вони поставили короткі та довгі передачі. Для півзахисників – 60% спортсменок вважають головними технічними навичками дальні передачі, відволікаючим діям

(фінти) надали перевагу 20%, дриблінгу – 20%.

На питання «Які технічні елементи ви виконуєте дуже добре?» максимальний показник у 33% ми отримали у зазначенні спортсменками удари по м'ячу, 16% – всі елементи виконують добре, 11% дальні передачі, 11% довгі і короткі передачі, 11% – фінти та 11% відбір м'яча. Такі технічні навички як нижній прийом м'яча, пас, прийом та передача м'яча, відбір м'яча, вкидання м'яча виконують дуже добре 5% спортсменок.

На запитання «Над якими технічними елементами ще треба попрацювати?» спортсменки відповіли, що треба працювати над наступними технічними елементами такими як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча.

На питання «Чи приділяється на тренуваннях достатньої уваги до техніко-тактичної підготовки команди?», ми отримали 100% схвалення дій тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

На питання «Яким елементам техніко-тактичної підготовки треба приділяти особливу увагу?» ми отримали 100% схвалення розвитку групових тактичних дій.

#### **Висновки:**

- ✚ Результати дослідження техніко-тактичної підготовки футболісток Першої Ліги України, ФК «Динамо-Київ» (жінки), показали, що 38% спортсменок команди займаються футболом від 4 до 6 років, що є достатнім рівнем надання кваліфікованих відповідей на запитання розробленої анкети; 44% спортсменок грають в команді 1 рік, що недостатньо для згуртованості команди у техніко-тактичних діях під час виступу на змаганнях і потребує уваги збоку тренерів; 78% спортсменок мають 1 розряд з футболу, що вказує на перспективність отримання наступних спортивних звань КМС та МС; 39% спортсменок надають перевагу тактиці колективного наступу в атакуючих діях, і також 39% футболісток надали перевагу тактиці групової оборони у захисті; 72% спортсменок вважають що техніко-тактичні дії мають виконуватись найбільш ефективно у зоні нападу.
- ✚ На тренуваннях слід відточувати майстерність техніко-тактичних дій у зоні нападу та приділяти особливу увагу. 100% гравців команди підтримали погляд на те, що тактична система гри впливає на функції гравців під час матчу.
- ✚ Доведено, що найбільш ефективною вважається система гри 1-4-4-2. Так, 56% надали перевагу саме цій системі.
- ✚ Встановлено, що для захисників важливі наступні технічні вміння: техніка відбору м'яча (90%), ефективні короткі та довгі передачі; для нападників важливі наступні технічні вміння: 90% футболісток на перше місце поставили дриблінг, маневр з м'ячем гравця під час руху в заданому напрямі з метою уникати захисників у спробі перехопити м'яч.
- ✚ Підтверджено, що успішний дриблінг проведе м'яч повз захисників і створить можливості забити гол. На друге місце спортсменки поставили удари по м'ячу. Технічні елементи, які виконують футболістки команди, дуже добре це: удари по м'ячу (33%), всі елементи виконують добре (16%), дальні передачі (11%), довгі і короткі передачі (11%), фінти та відбір м'яча (11%); спортсменкам ще треба



удосконалювати наступні технічні елементи такі як: фінти, дриблінг, удари по м'ячу, верхніми передачами м'яча. 100% спортсменок схвалюють дії тренера щодо розвитку техніко-тактичних навичок у команді.

#### Література:

1. Cotta C, Mora AM, Merelo-Molina C, Merelo JJ. FIFA World Cup 2010: A network analysis of the champion team play. Paper presented at the Complex Systems in Sports Workshop. Paris, 2011.
2. Donald T. Kirkendall Issues in training the female player. *Br J Sports Med.* 2007 Aug; 41(Suppl 1): 164–167.
3. Fazliddinov FS, Tursunov MS. Technical and tactical training of football players. 2021;2(4).
4. Redwood-Brown A. Passing patterns before and after goal scoring in FA Premier League Soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 2008;8(3):172-182.

### УДОСКОНАЛЕННЯ СПОСОБУ ВИБОРУ ДРУГОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ВЕЛОЕРГОМЕТРІ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СУБМАКСИМАЛЬНОГО ТЕСТУ PWC170 У СПОРТСМЕНІВ

**Михалюк Євген,**

*Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя*

**Вступ.** З практики спортивного лікаря та рекомендацій фахівців з функціональної діагностики відомо, що визначення фізичної працездатності фізкультурників і спортсменів за допомогою тесту PWC170 дає надійні результати лише у разі дотримання певних умов. Однією з найважливіших умов досягнення високої результативності проби PWC170 є правильний вибір потужності застосованих фізичних навантажень [2, 4, 5, 6 та ін.]. Так, нами у 2004 році було запатентовано «Спосіб вибору потужності 1-го навантаження для визначення PWC170 у спортсменів з різною масою тіла та розвитком різних фізичних якостей», а в 2017 році «Спосіб вибору II-го навантаження для визначення PWC170 у спортсменів». Відповідно, у 2012 та 2018 роках було видано інформаційні листи, в яких надаються нові доповнені таблиці та роз'яснення алгоритму проведення тестування за допомогою субмаксимального тесту PWC170 [1,3].

**Мета роботи** – удосконалення способу вибору другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170 у спортсменів.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Відомо, що на цей час існує спосіб вибору другого фізичного навантаження на велоергометрі під час проведення субмаксимального тесту PWC170, який запропоновано В.Л. Карпманом зі співавт. [4], але нами при користуванні існуючого способу після другого фізичного навантаження на велоергометрі були отримані величини ЧСС в межах 144-160 уд/хв. замість рекомендованої величини, що дорівнює