

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.1512373conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 542 с.

Містить матеріали про реалізацію інноваційних підходів до фізичного виховання і рухової активності різних верств 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, І.М. Ляхова, Н.М. Пилипченко, В.М. Савченко, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Редакційна колегія: І.М. Ляхова, О.В. Ярмолюк.

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 19 грудня 2023 року)

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



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2023



Х Всеукраїнська науково-практична онлайн-конференція
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»
15 грудня 2023 року, м. Київ




Кульчицький В.М. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	280
Латишев М.В., Петрова Н.В., Гудим Г.П. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ (COMPUTER VISION) У СПОРТІ	284
Лях-Породько О.О. ФАКТЧЕКІНГ ІСТОРІЇ СПОРТУ ТА ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ УКРАЇНИ	286
Мірошниченко К.М., Жара Г.І. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СИСТЕМУ ТРЕНУВАЛЬНИХ ТА ЗМАГАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ	289
Мітова О.О., Боцуляк Д.М. ЕТАП ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ: ПРОБЛЕМИ, КОНЦЕПЦІЯ ВИРІШЕННЯ	291
Мкртчян Е.В., Грузевич І.В., Кропта Р.В. ІНДИВІДУАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕЖИМУ ТА РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ	294
Мусієнко О.В., Годик Н.Р. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	298
Олійник І.С., Леонідов В.В. СУЧАСНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ	300
Олійник І.С., Олійник М.О. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КОМАНДИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	304
Павлюк О.С., Плахтій В.О. РОЛЬ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В ПОКРАЩЕННІ ТРЕНУВАНЬ ТА РОЗВИТКУ СПОРТСМЕНІВ	310
Павлюк О.С., Тихонюк В.В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	315
Полулященко Т.Л., Хохлова А.В., Журба А.О. ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ СТРУКТУРИ ТЕХНІЧНИЙ ДІЙ ДЗЮДОЇСТА	318
Полянничко О.М., Бондар І.О., Єретик А.А. ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК	321
Потапчук О.М., Борисюк С.Ю. РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОГО ПІДХОДУ У ТРЕНУВАННІ СПОРТСМЕНІВ	324
Романюк М.В. РОЛЬ КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ У ВІДБОРІ СПОРТСМЕНІВ (НА ПРИКЛАДІ ФУТБОЛУ)	327
Рядова Л.О. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТІВ	329
Сватєєв А.В., Симонік А.В., Бендіков Р.О. ШВИДКІСНІ ЗДІБНОСТІ ЯК ПРОВІДНИЙ КОМПОНЕНТ ПІДГОТОВКИ У ПЛAVАННІ	334
Седляр С.А., Коротя В.В., Совгіря Т.М. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ	337
Сироватко З.В., Сабіров О.С., Сиротинська О.К. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ І ПОЛОВОГО ДОЗРІВАННЯ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ОДНОГО ПАСПОРТНОГО ВІКУ	342
Склярова Н.А., Чернікова О.О., Журомський С.В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ВІТАМІНУ D, ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ІМУННОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ	344




ІНДИВІДУАЛЬНІ АСПЕКТИ РЕЖИМУ ТА РАЦІОНУ ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВАХ


Мкртчян Е.В.¹,

 0009-0006-2424-135X

Грузевич І.В.²,

 0000-0002-3003-4549

Кропта Р.В.¹,

 0000-0001-5237-4600

¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

² Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. В сучасному спорті вищих досягнень харчування є важливою складовою системи підготовки і є основним предметом розгляду фахівців з дієтологічного забезпечення. Науково обґрунтована організація раціонального харчування є фактором що значною мірою сприяє не тільки підвищенню та збереженню фізичної роботоздатності, але й профілактиці захворювань (у тому числі так званих «професійних»), загальному збереженню стану здоров'я спортсменів у віковому аспекті, прискоренню процесів відновлення і адаптації до несприятливих факторів [1,2]. Особливо важливим є вирішення проблем дієтологічного забезпечення у видах спортивної діяльності, що потребують значних фізичних та психоемоційних надзусиль, є контактними (що пов'язано з підвищеним ризиком травматизму), в яких фактор маси тіла є значно важливим для успішного виступу. Змішані бойові мистецтва саме і належать до зазначених видів спортивної діяльності [6].

В той же час, попередній аналіз проблем дієтологічного забезпечення спортсменів, які спеціалізуються у змішаних бойових мистецтвах, показав що всі існуючі на сьогодні рекомендації переважно містять загальний характер і *системно не враховують* індивідуальні особливості харчової поведінки спортсменів в умовах тренувальної і змагальної діяльності, об'єктивні фактори фактичних щоденних енерговитрат і напруги, індивідуальних потреб спортсмена у макро- та мікронутрієнтах, особливостей маси тіла і статури (морфотип), показників вагової категорії, тощо [1, 6]. Певним наслідком відсутності системного підходу у дієтологічному забезпеченні підготовки спортсменів у змішаних бойових мистецтвах є відсутність «золотого стандарту» для визначення *харчового статусу спортсмена*, як інтегрального наукового показника та об'єктивного критерія оцінки якості дієтологічного забезпечення у спорті [3].

З огляду на це існує актуальна необхідність системного підходу до визначення і наукове обґрунтованого алгоритму дієтологічного забезпечення спортсменів, що дозволить одночасно попереджувати негативні наслідки хибної харчової поведінки, запобігати дефіциту основних нутрієнтів, рідини та енерговитрат, контролювати вагу і тим самим забезпечити якісне відновлення спортсмена, а також підвищити ефективність тренувальної та змагальної діяльності [4, 5].

Виходячи з вищевикладеного, відповідно виконання завдань до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на



2021-2025 роки, згідно з науковою темою кафедри медико-біологічних дисциплін 2.8 «Вплив ендогенних та екзогенних факторів на перебіг адаптаційних реакцій організму до фізичних навантажень різної інтенсивності» (номер державної реєстрації 0121U108187; УДК 796.015.62) нами здійснюється дисертаційне дослідження спрямоване на наукове обґрунтування підходів до дієтологічного забезпечення підготовки спортсменів на основі розробки і впровадження алгоритмів корекції раціонів харчування з метою формування моделей харчової поведінки спортсменів, які спеціалізуються в змішаних бойових мистецтвах.

Мета дослідження – обговорення результатів дослідження індивідуальних особливостей харчової поведінки спортсменів, які спеціалізуються в змішаних бойових мистецтвах, як складової для подальшого формування підходів до визначення харчового статусу спортсменів та впровадження алгоритмів корекції раціонів харчування.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 67 спортсменів, чоловіків, віком 19-27 років, представників змішаних бойових мистецтв. Дослідження проведені відповідно до основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997). Письмова інформована згода була отримана у кожного учасника, який взяв участь у дослідженні

Основним методом попереднього вивчення харчової поведінки спортсменів було вибрано *анкетування*, для чого було складено вибіркочну, особисто-індивідуальну, легальну анкету. Загальна кількість питань – 75; більшість питань анкети були закритими; частина питань була пов'язана з необхідністю оцінки по шкалі від 1 до 10 балів. Перевірочні питання були замасковані для респондента.

Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою електронних таблиць MS «Excel 2010[®]», що дало змогу провести аналіз вимірювань та розрахунків отриманих показників.

Результати дослідження та їх обговорення. Попереднє вивчення харчової поведінки спортсменів, які спеціалізуються у змішаних бойових мистецтвах дозволило встановити певні особливості харчової поведінки спортсменів, а також індивідуальне ставлення до дієтологічного забезпечення як складової багаторічної підготовки під час здійснення спортивної діяльності. На підставі розроблених анкет (вибіркове, особисто-заочне, індивідуальне, легальне анкетування) досліджено декілька *блоків питань*, результати яких характеризують індивідуальні особливості харчової поведінки спортсменів, які спеціалізуються в змішаних бойових мистецтвах.

«Блок питань – Як ви організовуєте своє харчування?» включав питання про інформованість щодо раціонального харчування, в тому числі про знання щодо «тарілки здорового харчування»; про користування спеціальними додатками та інформованість про методи індивідуального розрахунку калорійності; про знання щодо основного обміну і енерговитрати під час тренувань і змагань у змішаних бойових мистецтвах; про управління індивідуальним харчуванням (розрахунки енерговитрат тощо, послуги дієтолога, врахуванні знань про харчування, від блогерів, батьків, тренера, друзів).



Абсолютна більшість опитаних спортсменів – 100% – так чи інакше знайома з поняттям «раціональне харчування», але лише 44,8% з них детально вивчала поняття організації власного харчування з тренером. При цьому більшість питань організації раціонального харчування при цьому були пов'язані з терміновим коригуванням маси тіла для переходу в більш «вигідну» вагову категорію. Перевірочні питання анкети вказують на майже повну відсутність знань (у 87,9% респондентів) щодо індивідуального розрахунку калорійності харчування, врахування основного обміну, енерговитрати, тощо. Послугами спортивного дієтолога у вигляді первинних консультацій користувались 14,2% респондентів, на постійній основі – не вказав жодний з респондентів.

«Блок питань – Що ви їсте?» включав питання про орієнтовну спрямованість та улюблені продукти, що складають індивідуальний раціон спортсмена із змішаних бойових мистецтв; про оцінку складових індивідуального раціону, порівняно з «тарілкою здорового харчування»; про знання щодо необхідності споживати різні складові «тарілки здорового харчування» у раціоні; про проблеми та способи їх вирішення щодо корегування маси тіла відповідно вагової категорії. Також були присутні питання щодо використання харчових добавок, вітамінів, спортивного харчування, води та інших рідин.

Визначено, що більшість респондентів (44,7%) визначили спрямованість індивідуальних раціонів харчування як білково-вуглеводну. Інші варіанти спрямованості раціону розподілились наступним чином: вуглеводно-білкова спрямованість – 18,6%; білкова – 7,3%; збалансована без вираженого напрямку – 7,3%; не визначали спрямованість – 22,1% респондентів. Серед улюблених продуктів і страв переважали м'ясо, м'ясо птиці і м'ясні продукти, яйця (постійно споживають – 96% респондентів); риба та морепродукти (79,3%); традиційні українськи перші страви, такі як борщ, «капусняк», грибна юшка тощо (77,2%); інші перші страви (73,7%); овочеві страви та салати (80,2%); фрукти (79,9%); каші зернові (71,3%); «fast-food»-страви та страви швидкого приготування, напівфабрикати (61,7%); солодощі, в тому числі шоколад та цукерки, кондитерські вироби (51,6%); молоко та молочні продукти (51,2%); горіхи та сухофрукти, суміші (44,9%); хліб та хліб-булочні вироби (40%).

Про використання харчових добавок, вітамінів, спортивного харчування на постійній основі вказали 77,9% респондентів; на регулярній основі – 9,7%; не використовують харчові добавки та спортивне харчування, а використовують лише вітамінні та полівітамінні препарати – 12,4% опитаних спортсменів.

Абсолютна більшість респондентів (92,7%) не пов'язує і не організовує своє харчування з рекомендаціями «тарілки здорового харчування», споживає продукти відповідно до особистих вподобань. При цьому, 81,6% серед опитуваних вказали на використання «термінових» дієт та інших засобів для корекції ваги в період підготовки до змагань з метою відповідності вагової категорії, в якій змагатимуться.

«Блок питань – Як Ви їсте?» включав питання щодо режиму протягом дня; відомості про кількість їжі в порції; орієнтовний час перерви між прийомами їжі; як і яким чином змінюється склад індивідуальної тарілки харчування протягом року (у



зв'язку із зміною сезонів); як і яким чином спортсмен змінює індивідуальне харчування відповідно до тренувань (спрямованості і інтенсивності фізичних навантажень).

Аналіз добового розподілу прийомів їжі у опитаних спортсменів вказує на нераціональний режим харчування протягом дня, а також на відсутність суттєвих змін у харчуванні протягом року. Більшість опитуваних харчуються чотири рази на день (67,9%), інші опитувані вказали на використання додаткових перекусів (13,9%) або на відсутність регламентованого харчування щодня (18,2%). Зміни, викликані спортивною підготовкою у абсолютній кількості випадків (81,6%) були пов'язані з терміною необхідністю коригування маси тіла.

Висновки:

- ✚ Показано, що застосування системного підходу до визначення харчового статусу спортсмена, а також до дієтологічного забезпечення в спортивній діяльності є важливим фактором забезпечення якісного підвищення ефективності тренувальної та змагальної діяльності в змішаних бойових мистецтвах.
- ✚ Отримані результати суб'єктивного ставлення до власного харчування у спортсменів, які спеціалізуються у змішаних бойових мистецтвах, в цілому вказують на відсутність раціональної харчової поведінки, що у більшості випадків пов'язано з відсутності системного підходу до формування у спортсменів відповідних знань, навичок та потреби у раціональному харчуванні, а також у відсутності впровадження алгоритмів корекції індивідуальних раціонів харчування в практику підготовки спортсменів в змішаних бойових мистецтвах.
- ✚ Перспективою подальших досліджень є визначення об'єктивних даних особливостей харчової поведінки спортсменів, які спеціалізуються в змішаних бойових мистецтвах на підґрунті аналізу фактичних раціонів харчування шляхом використання відповідних апробованих мобільних додатків.
- ✚ Узагальнені результати дослідження та підготовлені на їх основі практичні рекомендації в подальшому будуть використані для наукового обґрунтування підходів до дієтологічного забезпечення підготовки спортсменів, впровадження алгоритмів корекції раціонів харчування, а також визначення харчового статусу спортсменів, які спеціалізуються в змішаних бойових мистецтвах.

Література:

1. Грузевич І, Кропта Р, Мельник О, Петрук І. Особливості харчування висококваліфікованих легкоатлетів протягом участі у змаганнях. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021;11(30):155-161.
2. Грузевич ІВ, Кропта РВ. Особливості харчування важкоатлетів. *Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнар. конференції молодих вчених, 19 травня 2021 року*. Київ. 2021. 2021;287.
3. Cotugna N, Vickery CE, McBee S. Sports Nutrition for Young Athletes. *The Journal of School Nursing*. 2015;21(6):323-328. DOI:10.1177/10598405050210060401
4. Malla HB, Dhingra M, Lal PR. Nutritional status of athletes: a review. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 2017;2:895-904.
5. Ayuso M, Sanchez JM, Luzardo Socorro B, et al. Evaluation of nutritional status and energy expenditure in athletes. *Nutricion Hospitalaria*. 2015;31(3):227-236. DOI: <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.sup3.8770>.




6. Rosenbloom C. Popular Diets and Athletes: Premises, Promises, Pros, and Pitfalls of Diets and What Athletes Should Know About Diets and Sports Performance. *Nutrition Today*. 2014;49(5):244-8. DOI: 10.1097/NT.0000000000000043
7. Visiedo L, Rey L, Rivas F. *et al.* The impact of nutritional status on health-related quality of life in hemodialysis patients. *Sci Rep* 12, 2022:3029. DOI: 10.1038/s41598-022-07055-0.

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ЮНИХ БОКСЕРІВ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАНЬ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Мусієнко О.В.,

Годик Н.Р.,

 0000-0002-0153-8262

*Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З. Гжицького, м. Львів, Україна*

Вступ. Загальна спритність у боксі – здатність до оволодіння складними за координацією рухами в неспецифічних для боксу видах діяльності. Спритний боксер вмiло вибирає час і місце для рішучих ударних дій, використовує положення захисту для контратак, своєчасно уникає ударів суперника і залишається невразливим. Чим більший арсенал технічних засобів у боксера, тим легше він оволодіє новими рухами і діями, тим більше його спритність. Швидкість опанування рухами має свою фізіологічну основу, рухливість і динамічність процесів збудження і гальмування. М'язове відчуття, яке добре розвинуте у кваліфікованих спортсменів, багато в чому визначає точність відтворення і швидкість оформлення нових рухів [1–3].

Мета дослідження. Метою нашого дослідження було встановлення доцільності застосування вправ на розвиток спритності протягом усього періоду річного циклу тренувань юних боксерів. В роботі були поставлені наступні завдання: 1. проаналізувати наукову літературу з проблематики спритності; 2. визначити початковий рівень загальної і спеціальної спритності юних боксерів; 3. провести дослідження впливу на розвиток загальної і спеціальної спритності тренувань за загальноприйнятною і розробленою нами методикою.

Методи дослідження: аналіз джерел наукової і методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод тестування. Дослідження тривали з вересня 2022 по березень 2023 року.

У педагогічному експерименті брали участь 12 дітей 8-12 років, які відвідували секцію боксу у КДЮСШ «Атлет» ЛОО ФСТ «Динамо». Усі обстежені учасники експерименту почали займатися у секції з вересня 2022 року, тобто перебували на етапі початкової підготовки. Для проведення досліджень дітей було об'єднано у дві групи: контрольну (6 осіб) і експериментальну (6 осіб). Контрольна група займалася за загальноприйнятною методикою тренувань, експериментальна група займалася за розробленою нами методикою.