

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



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




Висновки. На сьогоднішній день в Україні відбувається створення передумов для становлення та розвитку гольфу: розвиток інфраструктури, розробка науково-методичних основ, формування організаційних структур, системи організації та управління гольфом у країні, національної системи змагань. Це сприяє значному зростанню популярності та виходу українських гравців у гольф на міжнародний рівень та потрапляння їх до міжнародного рейтингу WAGR. За станом на 2021 рік в Україні функціонують чотири стандартних гольф-поля із 18 лунками, три майданчики для тренувань два у Києві та один у м. Львові, та ще будується два гольф поля.

Література:


1. Павлюк І. Гольф у програмі ігор олімпіад. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017;1:63-6.
2. Павлюк ІС. Гра в гольф, як один з видів рекреаційної діяльності. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конференції, 10 листопада 2020 р. Чернівці: Чернівецький національний університет, 2020. С. 82–83.
3. Терещук М. Особливості розвитку гольфу в Європі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014;2: 101-6.
4. Всеукраїнська федерація гольфу [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://www.ukrgolf.org/gandikapi_gravciv

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ


Петрова Наталя,

 0000-0001-7765-481X

Александрова Ольга,

 0000-0002-1392-542X

Гудим Ганна,

 0000-0002-1262-2857

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ

Вступ. Розвиток координаційних здібностей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно і гетерохронно. Кожна якість має свої періоди як прискореного розвитку так і періоди стабілізації і навіть зниження [1, 4, 6]. На сьогодні виявлено загальні вікові і статеві закономірності розвитку координаційних здібностей: розглянуто особливості розвитку координаційних здібностей у дітей, які займаються різними видами спорту, футболом зокрема [2, 5, 7].

Аналіз науково-методичної літератури з питань дитячого та юнацького футболу показав, що основні праці автори присвятили історії розвитку цього виду спорту,



технічній, тактичній та фізичній підготовці спортсменів [7, 9, 10]. Наявні в літературі наукові розробки щодо функціонального розвитку юних футболістів в основному стосуються дитячо-юнацьких спортивних шкіл, збірних юнацьких команд та спортивних резервів з футболу і не враховують в належній мірі особливості розвитку координаційних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічної підготовки [3, 8]. З огляду на вищевикладене вважаємо тему нашого дослідження актуальною.

Мета дослідження – підвищення рівня прояву координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки шляхом розробки орієнтованої програми занять для покращення рівня прояву координаційних здібностей футболістів та перевірки її ефективності.

Матеріал і методи дослідження. Використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних. Дослідження проведено на базі ДЮСШ «Зміна» м. Києва. Контингент досліджуваних – 30 хлопчиків-футболістів, віком від 10 до 13 років.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз сучасних літературних джерел з питань розвитку координаційних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічної підготовки показав, що координація – це складна комплексна рухова якість, основу якої складають рухово-координаційні здібності: «відчуття простору», «відчуття часу», «відчуття темпу», «м'язове відчуття», здатність підтримувати статичну і динамічну рівновагу, розкутість виконання рухових дій тощо. Аналіз проблеми показав, що сумісність за рівнем фізичної підготовленості є базовою умовою для формування футбольної команди. Ефективність виступів футболістів на змаганнях особливо залежить від однаково високого рівня розвитку швидко-силового та координаційного компонентів підготовленості всіх учасників команди [5, 7, 9, 10].

Метою проведення педагогічного тестування було визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. За первинними результатами 8 рухових завдань 30 юних футболістів було встановлено, що серед більшості досліджуваних був низький та середній рівень досягнень прояву даної фізичної якості. Дане положення ще раз підтвердило необхідність розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Порівнюючи отримані дані з критеріями оцінки використаних рухових завдань можна відмітити, що такі контрольні вправи як: удар м'ячем в ціль, к-сть попадань, ведення м'яча «вісілкою», жонгливання м'ячем, к-сть разів, відносилися до відмінного результату, а човниковий біг 3x10 м, біг 30 м з ходу відповідали лише задовільному результату, що було враховано при складанні спеціальної програми для покращення координаційних здібностей юних футболістів.

Розроблена програма була спрямована на вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки й була розрахована на 2 місяці тренувань.

При розробці авторської програми використовувалися такі відмінні від стандартних засоби як: удари по нерухомому м'ячу з місця партнерові і виконання

прискорення, ведення м'яча по прямій правою, лівою ногою (почергово), ведення м'яча 3 x 10 м., передачі м'яча в зустрічних колонах, передача м'яча в русі в трійках. Також використовувалися спортивні та рухливі ігри «мисливець і звір», ігрова вправа «6 x 6», естафета від «кола до кола», рухлива гра « слалом з ударом по воротах», ігрова вправа «вітряний млин», «навчальна двохстороння гра» на майданчику розмірами 20x40 м та ін.

Щодо заключної частини заняття, то комплекси вправ були однаковими для всіх учасників групи і включали різноманітні вправи спрямовані на відновлення спортсменів після тренувань, а зокрема: ходьбу, легкий біг, різноманітні потягування та дихальні вправи.

Результати вихідного та заключного тестування після застосування розробленої програми тренувальних занять з використанням комплексів вправ для вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей в юних футболістів в експериментальній групі (n = 15) представлені в таблиці 1. На вихідному тестуванні виявили, що у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки рівень координаційних здібностей був несформованим.

Таблиця 1

Зміни показників розвитку координаційних здібностей в юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки під впливом авторської програми

№	Показники розвитку координаційних здібностей	ЕГ (n = 15)		
		X ± o	X ± o	p
		Вихідне тестування	Заклучне тестування	
1	Удар по м'ячу на дальність, м	24,1±1,2;	25,9±2,3	<0,05
2	Удар м'ячем в ціль, к-сть попадань	14,1±4,4	15,7±2,0	<0,05
3	Ведення м'яча "вісімкаю", с	11,6±0,5	10,8±0,5	<0,05
4	Човниковий біг 3x10, с	9,7±0,3	8,8±1,3	<0,05
5	Жонгливання м'ячем, к-сть разів	4±0,4	5±1,0	<0,05
6	Оббігання стійок та удар по м'ячу в ціль, к-сть попадань	8±2,8	9±1,0	<0,05
7	Біг 30 м з ходу, с	5,0±0,2	5,3±0,7	<0,05
8	Ведення м'яча по лінії штрафного майданчика	45,0±4,9	46±0,6	<0,05

Експериментальні дані після впровадження авторської програми показали позитивну динаміку у футболістів (n = 15) в таких вправах, як жонгливання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча, обведення стійок, удари на точність. Це свідчило про доцільність запропонованої програми та її результативність. Так, наприклад, вихідне тестування за тестовим випробуванням «Ведення м'яча по лінії штрафного



майданчика» показав середній результат 45,0, в той час як заключне тестування показало результат позитивної динаміки в 46,0 у футболістів з експериментальної групи.

Під час визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (біг 30 м з ходу, с) у експериментальній групі (n = 15) спостерігалася негативна тенденція (- 4%) і такий результат може свідчити про недостатній вплив на розвиток даної якості у програмі для вдосконалення координаційних здібностей, що в подальшому слід врахувати.

Таким чином, в результаті експерименту в юних футболістів (n = 15) відбулись досить позитивні зміни в розвитку координаційних здібностей після застосування розробленої авторської програми. Найбільш виражено «засвоєними» при повторному тестуванні були вправи на спритність (човниковий біг 3x10), жонглювання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча, обведення стійок, удари на точність.

Негативні зміни у досліджуваній групі спостерігались за показником швидкісно-силових здібностей (біг 30 м з ходу,с). І це може бути обумовлено тим, що сам прийом тесту проходив в холодну пору року. Також причиною цього може бути й те, що в розробленій програмі рухливі ігри носили здебільшого координаційний характер. Тому цей фактор слід врахувати в наступних дослідженнях.

Висновки. Таким чином, у юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки рівень координаційних здібностей при проведенні первинного педагогічного тестування виявився несформованим. Експериментальні дані після введення авторської програми показали позитивну динаміку у футболістів експериментальної групи (n = 15) в таких вправах, як: жонглювання, передачі м'яча між стійками, ведення м'яча, обведення стійок, удари на точність. І це свідчило про доцільність запропонованої програми та її результативність. Отже, розроблена програма для вдосконалення рівня розвитку координаційних здібностей в юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки може бути використана тренерами ДЮСШ в навчально-тренувальному процесі зі спортсменами в футболі.

Література:

1. Волков ЛВ. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2012. 294 с.
2. Губа В, Стула А, Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы. Монография. М.: Спорт, 2017. 272 с.
3. Губа ВП, Лексаков АВ. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности. М.: Советский спорт, 2018. 176 с.
4. Дублінський А. Спортивний відбір на початкових етапах процесу підготовки юних футболістів. Режим доступу: <http://pfl.ua/articles/?art=1278483963>
5. Коваль ВЮ. Розвиток координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2016;8:182-8.
6. Колумбет ОМ. Розвиток координаційних здібностей молоді. Київ: Освіта України; 2014. 120 с.
7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл: підгот. В.І. Воронова, В.І. Гончаренко, В.М. Дараган, В.В. Ніколаєнко, В.Ф. Панченко. К., 2015. 111 с.



8. Ніколаєнко ВВ, Балан БА. Моніторинг складу професійних та дитячо-юнацьких команд за віком як інструмент аналізу та оцінки ефективності процесу багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016;2:27-34.

9. Шамардін ВМ. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт». Львів, 2015. 36 с.

10. Turpin V. Preparation et entrainement du footballeur. Editions Amphora. 2002. Tome 1-2. 275 p.

МОТИВУВАННЯ ТА СТИМУЛЮВАННЯ ЯК ОСНОВНІ ЧИННИКИ ЗАНЯТЬ З ЮНИМИ ПЛАВЦЯМИ

Сомов Іван,

0000-0003-1200-3332

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк;

Ковальчук Володимир,

0000-0002-8835-8781

Луцький національний технічний університет, м. Луцьк;

Кульчицький Василь,

0000-0003-4795-6176

*КЗЛОР «Бродівський фаховий педагогічний коледж імені М. Шашкевича»,
м. Броди*

Вступ. Процес мотивації у навчанні – це педагогічна діяльність тренера, яка спонукає дітей до активної навчальної роботи. Необхідність мотивації зумовлена принципом активності навчання. Згідно з цим принципом те, що засвоюється, усвідомлюється дітьми виключно через власну активну діяльність. Все, що не стало предметом розмірковувань та практичної діяльності дитини, не впливає суттєво на її розвиток. Для підвищення активності дітей, тренер використовує різноманітні педагогічні засоби, спрямовані на розкриття значення і змісту матеріалу, що вивчається, а також формує позитивне ставлення до занять плаванням [2, 3, 5].

Мета дослідження – визначити значення та дати характеристику мотивів та стимулів серед дітей, які займаються плаванням.

Матеріал і методи дослідження. До опитування упродовж вересня–жовтня 2021 року було залучено 14 тренерів-викладачів Спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву (СДЮСШОР) плавання м. Луцька. Застосовано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення, вивчення методичної, науково-популярної, спортивної літератури, соціологічні методи опитування.