

УДК: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Здоров'я, фізичне виховання і спорт: перспективи та кращі практики:

матеріали IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. 16-17 травня, 2023 р., Київ / Київ. ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. – К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. – 171 с.

Містить матеріали щодо застосування сучасних здоров'язберезувальних технологій, інноваційних практик у спорті та фізичному вихованні. Розглянуті філософські, організаційні та соціально-економічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту, медико-біологічні, фізіологічні та психологічні засади підготовки спортсменів, питання фізичного виховання різних груп населення, сучасних фітнес технологій, фізичної терапії та ерготерапії.

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 автора(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

Голова організаційного комітету: Г. Лопатенко.

Організаційний комітет: В. Білецька, І. Ляхова, О. Мусіяченко, Н. Пилипченко, М. Прядко, Т. Руденко, В. Савченко, О. Ярмолюк.

Редакційна комісія: М.В. Латишев, Р.О. Сушко, О.В. Ярмолюк.

Надані матеріали пройшли рецензування, перевірку на подібність в системі Strike Plagiarism і представлені в авторській редакції. За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

Затверджено Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 23 травня 2023 року).

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



UDK: 796+61]:378(082)

DOI: 10.28925/2023.16705168conf

Health, Physical Education and Sport: Perspectives and Best Practices.

Book of Abstracts of the 4th International online conference. 16-17 May, 2023, Kyiv / Borys Grinchenko Kyiv University; edited by O. Yarmoliuk. – Kyiv: Borys Grinchenko Kyiv University, 2023. – 171 p.

Modern health care technologies, innovative practices in sports and physical education are covered in the Book of Abstracts. Philosophical, organizational and socio-economic aspects of the development of physical culture and sports, medical-biological, physiological and psychological principles of the athletes' training, issues of physical education of different groups, present-day fitness technologies, physical therapy and ergotherapy are considered here.

The abstracts are open for free access under the Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license, which allows to freely distribute the published materials with mandatory reference to the author(s) of the original work and publication of the work in this edition.

Head of Organizing Committee: G. Lopatenko.

Organizing Committee: V. Biletska, I. Liakhova, O. Musiyachenko, N. Pylypchenko, M. Priadko, T. Rudenko, V. Savchenko, O. Yarmoliuk.

Editorial Commission: M. Latyshev, R. Sushko, O. Yarmoliuk.

The materials have been peer-reviewed, checked for similarity in the Strike Plagiarism system and are presented in the author's version. The author is responsible for the accuracy of the facts and the correctness of the citation.

The Abstracts are recommended for publication by the Academic Council of Faculty of Health, Physical Education and Sport at Borys Grinchenko Kyiv University (protocol No 4 of May 23, 2023).

Web-site: <https://fzfv.kubg.edu.ua/>



Borys Grinchenko Kyiv University, 2023



ЗМІСТ/ CONTENT:

Секція 1. ФІЛОСОФСЬКІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ /	
Section 1. PHILOSOPHICAL, ORGANIZATIONAL, SOCIAL AND ECONOMIC ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS	
Cecilia W Yu. WHY SHOULD YOU CARE ABOUT THE LINK BETWEEN SPORTS, AS AN INTANGIBLE CULTURAL HERITAGE (ICH) AND GLOBAL SUSTAINABLE HEALTH DEVELOPMENT (UN SDG3)?	8
Devecioglu S. ECONOMIC IMPACT OF WARS ON SPORTS	10
Kádár J., Gáldi B., Kosaras R. SOFT SKILLS DEVELOPMENT AND COMMUNICATION IN THE ATHLETE'S SECOND CAREER	11
Krynicky B., Pawlikowska-Piechotka A. SPORT FACILITIES AND THE COVID-19 PANDEMIC TIME – SANITARY RESTRICTIONS	12
Баркова Ю. ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ВИКЛАДАЧІВ ДО РОЗВИТКУ СПОРТУ У СІЛЬСЬКИХ ГРОМАДАХ	12
Бірючинська С. ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ ПОСТАНОВКИ ЗАВДАНЬ ПО SMART ДЛЯ УПРАВЛІННЯ ФІТНЕС КЛУБОМ	17
Бірючинська С., Гудим Г. ОЦІНКА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СПІВРОБІТНИКІВ СФЕРИ ФІТНЕСУ ПІД ЧАС ВІЙНИ	20
Гоголь Т. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЛОГІСТИЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ-ВИКЛАДАЧІВ	24
Комоцька О., Сушко Р. КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ТРЕНЕРА ДЮСШ В БАСКЕТБОЛІ	29
Ляхова І. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ, ЯКІ МАЮТЬ СТІЙКІ ПОРУШЕННЯ СЛУХУ	31
Цигура Г. ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСИ ЯК ДЖЕРЕЛО РЕКОМЕНДАЦІЙ ДЛЯ СТАЛИХ ПОДІЙ У СПОРТІ	37
Цюкало Ю. ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ДЮСШ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ В ПЕРІОД ДІДЖИТАЛІЗАЦІЇ	42
Щурова Н. ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ	46



Секція 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ /	
Section 2. MEDICAL-BIOLOGICAL, PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ATHLETES' TRAINING	
Chaitidou V., Panoutsakopoulos V., Theodorou A. STEP VELOCITY OVER-ESTIMATES LONG JUMP DISTANCE IN FEMALE SUB-ELITE EUROPEAN ATHLETES	49
Korobeynikov G., Baić M., Korobeinikova L., Raab M., Korobeinikova I. PSYCHOPHYSIOLOGICAL CONDITION OF ELITE ATHLETES	53
Антоненко О., Лень Ю., Білецька В., Мамчур В. КРИТЕРІЇ ПЕРВИННОГО ВІДБОРУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ФУТБОЛІ	55
Бадзюх І., Іваненко Г., Цикоза Є. ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ.	58
Бондар І., Полянничко О. РОЗВИТОК ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК.	60
Виноградов В., Лисенко О., Єфременко М., Єфременко А., Крейчи К. СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО: ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІСЛЯ ЗМІНИ ФОРМАТУ ЗМАГАНЬ	62
Виноградова О., Білецька В. ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНА ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМИ ГОМІЛКОВО-СТОПНОГО СУГЛОБУ (ФУТБОЛ)	66
Гінзбург І., Тищенко В. РІВЕНЬ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ	68
Дяченко М., Тищенко В. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТОК	70
Квасниця О., Тищенко В. КОМПАРАТИВНИЙ АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ ЗБІРНИХ КОМАНД У ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ З РЕГБІ-15 ДИВІЗИОНУ ТРОПНУ СЕЗОНУ 2022-2023 РОКУ	73
Кулаков Б., Полянничко О., Гаврилова Н. ВПЛИВ ОБ'ЄКТИВНИХ ТА СУБ'ЄКТИВНИХ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЄДИНОБОРЦІВ	75
Лень Ю., Антоненко О., Білецька В. ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ	77
Лисенко О., Федорчук С., Колосова О. АДАПТАЦІЯ І ВАРІАБЕЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВОГО РИТМУ: ФІЛОСОФІЯ І ПРАКТИКА	80
Малишев О., Білецька В. ОСОБЛИВОСТІ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА З КАРАТЕ (ШОТОКАН) ПРИ РОБОТІ З ЮНИМИ СПОРТСМЕНАМИ	84
Мітова О. ТЕХНОЛОГІЯ РЕАЛІЗАЦІЇ СИСТЕМИ КОНТРОЛЮ У КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ В ПРОЦЕСІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	87
Романюк М. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У ВІДБОРІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ДО ФУТБОЛЬНИХ КЛУБІВ	90



2. Куценко О.В. Методичні особливості розвитку сили та швидкісно-силових якостей у молодших школярів засобами футболу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2019;3К(110)19:314-318.
3. Перепелиця О., Перепелиця Ю., Гудима С., Поліщук В. Спортивний відбір та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів у футболі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2017;1:57-65.
4. Тітова Г., Бобошко В., Можин С. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2019;32:96-102.

ЗАСТОСУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ФУТБОЛІСТІВ

Бадзюх Ілля, Іваненко Галина, Цикоза Євгенія

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Комплексне використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів допомагає активізувати відновні процеси в організмі, сприяє швидкій нормалізації всіх систем і функцій організму після фізичних навантажень [1, 4].

Внаслідок напруженої м'язової роботи, та високої інтенсивності тренувань, настає втома, зумовлена втратою корисних речовин, порушенням водного балансу. В подальшому це може стати причиною зниження спортивних результатів і досягнень, а також частковою або повною втратою можливості заняття спортом [3]. Отже, оптимальний вибір режиму тренувальних навантажень в поєднанні із застосуванням різних засобів і методів відновлення допомагає організму спортсмена відновитися за певний період часу і в подальшому якісно виконувати тренувальне та змагальне навантаження.

В ході дослідження було визначено, що такі фахівці, як Шелудько П. Г. Соколова Т. Є. [4,5], вивчали комплексні методи відновлювальних засобів у процесі тренувань; Єднак В. Д. [2] досліджував вплив фізичних засобів на відновлення працездатності футболістів; також, були визначені можливості вдосконалення системи відновлення та стимуляції працездатності у футболі [1]. Проте, питання застосування педагогічних засобів відновлення у тренувальному процесі футболістів залишається актуальним.

Мета дослідження – визначити педагогічні засоби і методи відновлення працездатності футболістів, які є ефективними при застосуванні їх у тренувальному процесі.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Результати дослідження. З метою визначення, які саме педагогічні засоби і методи відновлення, будуть сприяти більш ефективному перебігу відновлення футболістів під час тренувального процесу була розроблена анкета та проведено опитування серед респондентів. В дослідженні прийняло участь 6 тренерів віком від 23 до 47 років та 17 футболістів університетської команди з футболу (Київський університет імені Бориса Грінченка) віком від 17 до 22 років.



В ході дослідження визначена значущість застосування педагогічних засобів та методів, які застосовуються тренерами у тренувальному процесі. Так, 50% респондентів оцінили значущість педагогічних засобів та методів відновлення працездатності в 6 балів (максимальна кількість балів), 17% оцінили в 5 балів та 33% оцінили в 4 бали. Варто зазначити, педагогічні засоби і методи відновлення, не були оцінені респондентами від 1 до 3 балів. Такі дані дослідження підтверджують, високу значущість педагогічних засобів та методів відновлення спортсменів у тренувальному процесі.

Наступним кроком дослідження було визначити, яку роль відіграють педагогічні засоби та методи відновлення в тренувальному процесі. Так, на думку 67% респондентів - вони стимулюють і відновлюють працездатність, підвищують ефективність тренувального процесу та виступають допоміжними факторами, що сприяють прискоренню відновлення та підвищенню спортивних результатів, 33% вважають, що педагогічні засоби і методи відновлення в тренувальному процесі виступають лише в ролі допоміжних факторів.

Провівши опитування серед футболістів, вдалося визначити, чи вважають вони, що педагогічні засоби і методи відновлення ефективно використовувати в тренувальному процесі. Більшість респондентів, а саме 77% відповіли «так», 18% - не змогли відповісти на дане питання і лише 5% опитуваних дали відповідь «ні».

Наступним питанням дослідження було встановити, який із видів відновлення спортивної працездатності педагогічними засобами, на думку респондентів, є найефективнішим у процесі планування спортивної підготовки (рис 1).

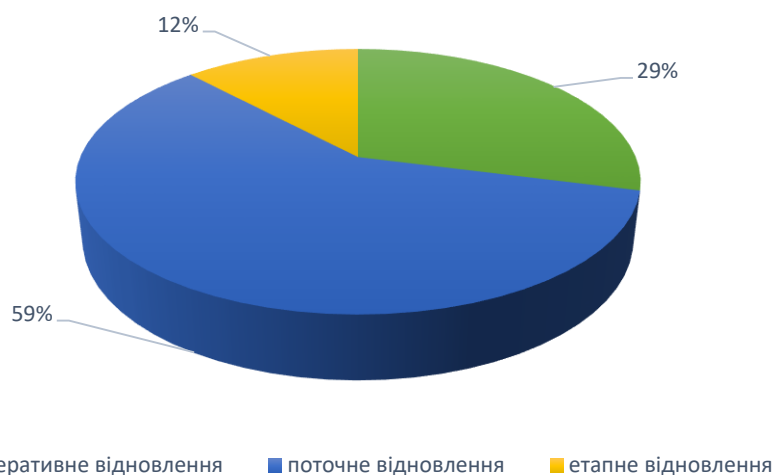


Рисунок 1. Ефективні види відновлення працездатності педагогічними засобами у процесі планування спортивної підготовки футболістів

Так, було визначено, що 59% респондентів надають перевагу поточному відновленню, тому що воно спрямоване на забезпечення оптимального функціонального стану організму спортсмена в період після попереднього до наступного навантаження, 29% опитаних обрали оперативне відновлення, пояснюючи це тим, що воно здійснюється в процесі проведення та після закінчення тренувального заняття, і лише 12% - вважають найефективнішим видом відновлення етапне, як таке, що передбачає проведення відновлювальних мікроциклів протягом певних етапів і відновлювальних мезоциклів протягом макроциклів.



Висновки. З'ясовано, що застосування педагогічних засобів відновлення працездатності у тренувальному процесі футболістів є невід'ємною та значущою частиною ефективною частиною спортивної підготовки.

Визначено, що ефективними засобами відновлення та стимулювання працездатності є побудова раціонального тренувального процесу, розминки та режиму дня, використання активного відпочинку після тренування, застосування рухових переключень в програмах занять і мікроциклів та розвантажувальних занять відновлювальних мікроциклів.

Література:

1. Виноградов В.Е., Лопатенко Г.О. Використання позатренувальних засобів для підвищення фізичної підготовленості у футболі. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017;2:33-45.
2. Єднак В.М. Фізичні засоби відновлення працездатності футболістів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018;1(42):305-307.
3. Михалюк Є.Л., Малахова С.М., Черепок О.О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Навчальний посібник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016. 75 с.
4. Соколова Т.Є. Застосування комплексу відновлювальних засобів юних футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: II Всеукраїнська науково-практична конференція Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2016. С. 174–179.
5. Шелудько П.І. Відновлювальні засоби в підготовці футболістів. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: Зб. наук. праць Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2018. С. 269-276.

РОЗВИТОК ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК У ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТОК

Бондар Ігор, Полянничко Олена

Київський університет імені Бориса Грінченка (м. Київ, Україна)

Вступ. Баскетбол є однією з найпопулярніших ігор у нашій країні. Характеризується різноманітністю рухів; треба ходити, бігти, зупинятися, повертатися, стрибати, ловити кидки та відганяти м'яч, що виконується в поєдинку з суперниками. Постійна зміна ігрового середовища, удача чи поразка викликають у гравців різні почуття та переживання. Вони впливають на їх діяльність. Високий рівень емоційності підтримує постійну активність та інтерес до гри. При таких характеристиках баскетбол створює ряд сприятливих умов для того, щоб спортсмени могли навчитися контролювати свої емоції. А, ще, не втрачати здатність керувати своїми діями.

Під час гри юні спортсменки виконують велику кількість різноманітних рухових дій, що значно ускладнює кількісний опис їх компонентів. Сучасні методики навчання змушують створювати нові способи інтегративного якісного та кількісного опису стану організму дівчат як великої системи з метою його раціонального моделювання. Такі ігрові ситуації досить важко моделювати. Однак, можна виділити такі складові руху, які можна детально вивчити та описати. До основних завдань, які вирішуються в процесі технічної підготовки дівчат - баскетболісток, можна віднести: досягнення високої стійкості та раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийомів, що становлять основу спортивної техніки; послідовне перетворення контрольованих прийомів у