



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
BORYS GRINCHENKO KYIV UNIVERSITY

ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ: ПЕРСПЕКТИВИ ТА КРАЦІ ПРАКТИКИ

МАТЕРІАЛИ

IV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції
16–17 травня 2023 року
м. Київ, Україна

HEALTH, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: PERSPECTIVES AND BEST PRACTICES

BOOK OF ABSTRACTS

4th International Online Conference
16–17 May, 2023
Kyiv, Ukraine

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'язбережувальних 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/>





| | |
|---|----|
| 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 |
| Korobeinikov 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 ПІДГОТОВЛЕНОСТІ 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 ТРОРНУ 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 |



усіх команд було встановлено у регбістів збірної команди Швеції (139 очок).

Висновки. У результаті проведеного порівняльного аналізу, можна зробити висновок, що за розглянутими показниками гравці збірної команди Швейцарії мали перевагу у двох показниках змагальної діяльності, а саме, у набраних та пропущених очках, що у підсумку дало змогу регбістам цієї збірної посісти перше місце у чемпіонаті Європи з регбі-15 дивізіону TROPHY сезону 2022-2023 року.

Література:

1. Квасниця О. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7 з урахуванням індивідуальних профілів фізичної підготовленості. (Дис. к. фіз. вих.). Львів. 2018.
2. Латишев М., Квасниця О., Спасивих О., Квасниця І. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. Спортивний вісник Придніпров'я, 2019;1:39-47.
3. Тищенко В. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2014;3:139–143.

ВПЛИВ ОБ'ЄКТИВНИХ ТА СУБ'ЄКТИВНИХ СТРЕСОВИХ ФАКТОРІВ НА СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЄДИНОБОРЦІВ

Кулаков Богдан, Полянничко Олена, Гаврилова Наталія

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

Вступ. Психологічний стрес у спортсмена виникає, коли вимоги навколишнього середовища перевищують його адаптивні можливості. З точки зору спортивної діяльності, дослідження психологічного стресу зосереджуються на подіях навколишнього середовища, та здатності спортсменів впоратися з проявами стресу аналізуючи індивідуальні реакції на події. Запобігти психологічному перевантаженню, негативному впливу на передбачуваний стрес викликаний спортивною подією. Вважається, що стресові події впливають на фізичний стан, викликаючи негативні афективні стани, такі як, відчуття тривоги та депресію, які, у свою чергу, безпосередньо впливають на модель поведінки спортсмена.

Вплив хронічного стресу вважається найбільш небезпечним, він може призводити до довготривалих або постійних змін в емоційних, фізіологічних і поведінкових реакціях спортсмена. Стресові події, які тривають протягом тривалого часу (непорозуміння в команді, проблеми в сім'ї, конфлікт з тренером, тощо.), або короткі фокусні події які продовжують сприйматися спортсменом як значні, переважні ще довго після того, як вони закінчилися (невдалий виступ на змаганнях, поразка на головних змаганнях, тощо.). Поведінкові зміни у спортсменів при стресі, відбуваються як адаптація або реакція на подолання стресових факторів, таких як посилене куріння, зниження фізичних навантажень, відсутність сну, та інш.

Орієнтуючись на суб'єктивне сприйняття тієї чи іншої події, спортсмен, може не відчувати об'єктивний вплив стресу на організм, когнітивні функції і подальшу спортивну кар'єру, а також може вплинути на його здоров'я. Фізіологічна реакція, що полегшує короточасну адаптацію до стресу, може стати дезадаптивною і в кінцевому підсумку призведе до захворювання і передчасної смертності.



Мета дослідження – здійснити порівняльну характеристику стресових факторів на спортивну діяльність єдиноборців.

Матеріал і методи: аналіз літературних джерел за темою дослідження.

Результати дослідження. Стрес у спортивній діяльності характеризується як зовнішні події (стресори), які викликають зміну або збільшення вимог до спортсмена, що вимагають його адаптації як до зовнішніх подій, так і до внутрішнього стану бойової готовності. Об'єктивні та суб'єктивні фактори стресу насправді вимірюють різні речі і можуть мати різні патогенні наслідки для організму спортсмена. Дослідження Gleit D. A., Goldman N., Chuang Y.-L., Weinstein M. свідчать, що суб'єктивний стрес у жінок сильніший порівняно з чоловіками [1].

Також не слід забувати про кумулятивний ефект стресу на фізіологічні, психологічні функції організму. Показники суб'єктивного стресу, які відображають рівень сприйнятого стресу за останній і обмежений період часу сильніші ніж об'єктивний стрес. Індивідуальні відмінності особистості спортсмена в схильності інтерпретувати стимули як стресові впливають на його рівень стресу. Суб'єктивний стрес, виміряний як сприйнятий стрес, є мірою стану спортсмена, він буде коливатися з часом, на відміну від показників особистості, які частково відрізняються своєю стабільністю в часі. Показники сприйнятого стресу за визначенням наголошують на суб'єктивній оцінці об'єктивних обставин. Таким чином, на ці показники впливатиме низка факторів, пов'язаних з індивідуальними особливостями, настрою та особистісні [2].

Наявність у спортсмена високих показників нейротизму можна охарактеризувати як стійку схильність відчувати психологічний дистрес, а вимірювання сприйнятого стресу та нейротизму, як правило, мають елементи, які накладаються або дуже схожі один на одного в тестах та запитальниках. Вплив об'єктивного стресу, на основі спортивних подій, чи спортивної діяльності протягом тривалого періоду в ідеалі повинні мати менший вплив на настрій і спортивну діяльність, як правило, спортсмени шукають середовище яке узгоджене з їхньою особистістю. Sutin A. R., Costa P. T., Wethington E., Eaton W. було виявлено, що наявність екстраверсії передбачає позитивне сприйняття подій та низькі показники нейротизму [3]. Високі показники поступливості та сумлінності є більш рідкісними у спортсменів єдиноборців, і вони негативно пов'язані з об'єктивним стресом (поступливість через позитивні соціальні відносини та уникнення конфліктів; сумлінність через добре структурований, здоровий спосіб життя).

Слід зазначити, що вплив стресових подій, які відбувались протягом останніх років відрізняється від подій, які коли-небудь були пережиті, чи зараз переживаються спортсменом. Крім того, навіть одні й ті ж події (які відбулись за один і той же проміжок часу) можуть мати абсолютно різні впливи. Для одного спортсмена невдалий виступ на змаганнях може бути типчасовою проблемою і матиме незначні психологічні наслідки, тоді як для іншого, вона може являти собою повну зміну поведінки в його спортивній діяльності.

Висновки. Слід визнати, що об'єктивний стрес несе в собі двозначність, і можна стверджувати, що він «несе в собі» суб'єктивність. Як суб'єктивні, так і об'єктивні фактори спортивного стресу значною мірою пов'язані з особистістю спортсмена, вони залишаються значимими при контролі за фізичним і психологічним станом особистості спортсмена.



Майбутні дослідження можуть включати вивчення прояву різних факторів стресу, дослідження лише одного фактору не сприяє цілісному погляду на проблему. Також було б доречно дослідити, чи відрізняються механізмами стресових факторів і як вони пов'язані з реакціями організму на стрес, чи залежать від особистісних факторів, підтримуючи поняття стресу як значної детермінанти стабільних характеристик особистості.

Література:

1. Gleib D. A., Goldman N., Chuang Y.-L., Weinstein M. Do chronic stressors lead to physiological dysregulation? Testing the theory of allostatic load. *Psychosomatic Medicine*, 2007;69(8):769–776.
2. Renzaho A. M. N., Houg B., Oldroyd J., Nicholson J. M., D'Esposito F., Oldenburg B. Stressful life events and the onset of chronic diseases among Australian adults: Findings from a longitudinal survey. *European Journal of Public Health*, 2014;24(1):57–62.
3. Sutin A. R., Costa P. T., Wethington E., Eaton W. Turning points and lessons learned: Stressful life events and personality trait development across middle adulthood. *Psychology and Aging*, 2010;25(3):524–533.

ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Лень Юрій, Антоненко Олександр, Білецька Вікторія

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

Вступ. Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей. Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, упевненості в своїх силах [2, 3].

Гра в футбол характеризується великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів і високим емоційним напруженням боротьби. Футбол являє собою прекрасний засіб для всебічного фізичного розвитку. В процесі цієї гри використовуються різні види рухової активності: біг, ходьба, стрибки. При цьому під час матчу безперервно змінюється ігрова ситуація і безпосередній контакт суперників. Заняття футболом надають позитивний вплив на здоров'я завдяки фізичному навантаженню, відрізняється змінною інтенсивністю. Неодноразові прискорення темпу руху і стрибки постійно чергуються з раптовими зупинками та ігровими рухами в повільному темпі. Різноманітні і постійно мінливі ігрові ситуації вимагають від учасників гри великого арсеналу рухових умінь і навичок. У процесі вдосконалення цих умінь досягається значне підвищення рівня фізичної підготовленості людини, що робить неоціненний позитивний вплив на здоров'я [1, 4].