

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. Ярмолук. 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. Ярмолук.
Редакційна колегія: І.М. Ляхова, 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 19 грудня 2023 року)

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



Київський Університет імені Бориса Грінченка, 2023



| Секція 2. | |
|--|-----|
| СПОРТ У ХХІ СТОЛІТТІ: ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ТА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ | |
| Базюк В.Д. УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ ЖІНОЧОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ ВМІ З ФУТЗАЛУ | 200 |
| Білецька В.В., Мардак О.А., Антоненко О.С., Лень Ю.О. ОСНОВНІ НАПРЯМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ | 202 |
| Виноградов В.Є, Зайнчковська Т.Ю., Бадзюх І.Р. СПЕЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ У РОЗМИНЦІ ФУТБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ... | 204 |
| Вишневецька В.П. АНАЛІЗ ДЕЯКИХ ІСНУЮЧИХ ІКТ-ТЕХНОЛОГІЙ, VR-ТЕХНОЛОГІЙ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ СПОРТСМЕНІВ | 208 |
| Гаврилова Н.П., Висовень Б.П., Крижановський А.А. ПРОБЛЕМА АГРЕСИВНОСТІ У ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 211 |
| Гета А.В., Кравченко М.В. УРБАН-СПОРТ У СВІТІ: АСПЕКТИ ПЛАНУВАННЯ | 213 |
| Гнітецький Л.В. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ГАНДБОЛІСТОК | 219 |
| Гончаренко О.М., Кій О.Г. РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ | 223 |
| Гордієнко П.Ю. ОСОБЛИВСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНОГО СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ НА ПРИКЛАДІ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ | 228 |
| Грузевич І.В., Лень Ю.О. СТРАТЕГІЯ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ БАГАТОБОРСТВІ | 231 |
| Гулько Т.Ю., Самойленко В.С. ПОВНОЦІННЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНІХ СПОРТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ | 233 |
| Гута О.Р., Кучеренко Г.В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ЦІНІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ МОЛОДІ | 235 |
| Долбишева Н.Г., Васецький Д.В., Кусовська О.С. ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БОРЦІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ | 237 |
| Дух Т.І., Шабля М.А. ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТИБУНОК ПОТРІЙНИМ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ | 242 |
| Єварницький І.А. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СКЕЛЕЛАЗІВ | 245 |
| Калита Л.В., Приймак М.М. ДІЛОВЕ СПІЛКУВАННЯ У СПОРТИВНОМУ МЕНЕДЖМЕНТІ | 249 |
| Клопов Р.В., Клопова В.О. ПЕРСПЕКТИВИ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ЦИФРОВІЙ ТРАНСФОРМАЦІЇ ІНДУСТРІЇ СПОРТУ | 254 |
| Ковальов М.Г. ОСОБЛИВОСТІ ВІДБОРУ ТА ПІДГОТОВКА У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ | 259 |
| Ковальова Т.М., Ніколаєнко Д.О. ВПЛИВ РІЗНОВИДІВ ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК СПОРТУ | 264 |
| Колесник О.М., Гацко О.В., ГнUTOва Н.П., Латишев М.В. СТАВЛЕННЯ БОКСЕРІВ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЇЇ РОЗВИТКУ | 267 |
| Крамаренко В.І. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 269 |
| Крикун О.А., Воронова В.І., Федорчук С.В. ТИПИ ТЕМПЕРАМЕНТУ СПОРТСМЕНОК З РІЗНИМ РІВНЕМ КВАЛІФІКАЦІЇ В ЧЕРЛІДЕНГУ | 273 |
| Крук М.О., Лахтадир О.В., Чорній І.В. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ 9-10 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 276 |



розроблено проекти з використання комп'ютерних тренажерів у багаторічній підготовці майстрів спорту. Використання комп'ютерних технологій дозволяє організувати навчально-тренувальний процес у сфері фізичної культури та спорту більш високому якісному рівні.

У наші дні ми стаємо свідками того, як за допомогою комп'ютерних тренажерів можна битися у віртуальному матчі з реальним та віртуальним суперником, такі тренажери використовуються в основному для підвищення рухової активності, розробки власної стратегії гри. Це чудовий спосіб розслабитися, зняти стрес та підвищити свій психоемоційний статус. У кожного віртуального супротивника присутні свій стиль та свої особливості ведення гри. Для цього в комплекті є дві ракетки, власна та реального суперника. Вибираєте рівень складності на екрані телевізора, встановлюєте параметри вашої ракетки, якщо реального суперника поруч немає, то вибираєте віртуального та в бій.


Сьогодні створені комп'ютерні ігри – тренажери, де для ведення змагання не потрібні реальні ракетки. Гра йде з віртуальним гравцем, а ракеткою є кисть руки. Більше того, ці змагання трансформуються і використовуються в біокіберспорті, що активно набирає своєї популярності серед молодого покоління.

Література:


1. Марусін ВЮ. Настільний теніс для всіх. Київ: Здоров'я, 1991.
2. Тельной ММ. Використання сучасного обладнання в настільному тенісі. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. Старобільськ. 2021;2(340)1.
3. Jarrold Sports. How to Play Table Tennis: A Step-By-Step Guide. 1993.
4. Francisco Pradas. Metodología del tenis de mesa. 2018.

СТРАТЕГІЯ ПОБУДОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ БАГАТОБОРСТВІ

Грузевич І.В.,

 0000-0002-3003-4549

Лень Ю.О.,

 0009-0009-2056-4878

Київський університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Тренувальний процес багатоборок високої кваліфікації вимагає виконання тренувальних навантажень великого обсягу та інтенсивності [1, 3]. З огляду на це спортсменки потребують належного відновлення фізичної роботоздатності та запасів енергії. Тому ретельно спланована та науково обґрунтована система організації раціонального харчування сприяє не тільки профілактиці та зміцненню здоров'я спортсменів, підвищенню фізичної роботоздатності, прискоренню процесів відновлення і адаптації до несприятливих факторів, але й досягненню високих спортивних результатів. Все це зумовлює необхідність наукового обґрунтування раціональної організації харчування легкоатлеток, які спеціалізуються у багатоборстві.

Мета дослідження – визначення основних аспектів побудови стратегії індивідуального харчування багатоборок під час участі у змаганнях.



Методи дослідження: аналіз і узагальнення наукової літератури, метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Узагальнивши дані консенсусної заяви Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій 2019 р [1], стратегія харчування спортсменів загалом передбачає:

1. Споживання адекватної кількості калорій та рідини.
2. Споживання білків, жирів, вуглеводів, харчових волокон, вітамінів та мінералів.
3. Споживання всіх груп продуктів: фрукти і ягоди, овочі, бобові, цільні злаки, горіхи, насіння, яйця, нежирне м'ясо, риба, молочні і кисломолочні продукти.
4. Уникнення частого споживання страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру.
5. Дотримання 5-6 разового режиму харчування протягом дня, формування здорових харчових звичок [1].

Для побудови оптимальної індивідуальної схеми харчування під час змагального мікроциклу багатоборкам рекомендується ретельно вести щоденник харчування як під час переїздів, так і під час кожного старту, тобто робити записи про те, що було вжито в їжу та випито. Такий підхід дозволяє виявити недоліки у харчуванні та ефективніше планувати харчування під час наступних стартів. Під час участі у змаганнях варто вживати вуглеводні продукти і напої до виникнення почуття голоду або втоми – зазвичай не пізніше, ніж через 30 хвилин після початку навантаження [2]. Підтримувати індивідуальну калорійність добового раціону харчування за рахунок споживання продуктів, які багаті білками, ненасиченими жирами та складними вуглеводами.

Калорійність добового харчування не повинна бути нижчою за рівень основного обміну - мінімального рівня витрат енергії в стані м'язового спокою. Рекомендовано підтримувати 5–6 – разове харчування (3 основних прийоми їжі та 2-3 перекуси), а також не пропускати основні прийоми їжі та не заміняти їх перекусами. Бажано під час кожного прийому їжі споживати білки по 20-30 г. Таке споживання білків дає можливість їм краще засвоюватися (підвищується біосинтез білка), а також сприяє кращому відновленню та адаптації для фізичних навантажень. В раціон варто включити споживання продуктів, які містять повноцінний (тваринний) білок так як він містить усі незамінні амінокислоти – яловичина, індичка, курка, риба, яйця, сир кисломолочний, червона ікра.

Дефіцит споживання вуглеводів є фактором швидкого стомлення та сповільнення процесів відновлення після тренування. Рекомендовано вживати продукти, які містять складні вуглеводи з низьким глікемічним індексом (зелена гречка, коричневий неочищений рис, кіноа, булгур, насіння, горіхи, зелені овочі, фрукти, квасоля тощо). Споживання складних та простих вуглеводів протягом доби 70:30% відповідно. Для орієнтиру: 150 г (стандартна тарілка) приготованої розсипчастої каші (краще гречка, вівсянка, перловка, бурий рис) або макаронів (краще з твердих сортів пшениці) - 35 г вуглеводів. Рекомендовано споживати близько 300-400 г свіжих овочів та фруктів



протягом доби. Рекомендовано збільшити споживання продуктів, які багаті на клітковину (25-30 г клітковини на добу; цільнозерновий хліб, висівки, горіхи, насіння, боби, соя, фрукти). Включити в раціон харчування продукти, які збагачені кальцієм (сир, йогурт, сметана кефір тощо). Рекомендовано споживати до 5 г солі на день. Для підтримання водного балансу необхідно випивати приблизно 1690 мл води. Базова потреба у рідині 30-40 мл на 1 кг маси тіла + додатково випивати 800-900 мл на кожен втрачений кілограм під час тренування. На поле брати із собою ланч бокс з їжею для забезпечення перекусів та належної гідратації [2].

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури переконливо свідчить про доцільність детального планування раціонів харчування спортсменів, особливо під час змагального періоду. Важливою є чітка розробка індивідуальної стратегії харчування спортсмена під час участі у змаганнях з урахування індивідуальних уподобань спортсменок та підбором продуктів, які легко засвоюються та сприяють поповненню запасів енергії для ефективною участі у змаганнях.

Література:

1. Грузевич І, Вдовенко Н. Харчування висококваліфікованих спортсменів під час участі в змаганнях як фактор збереження спортивної форми. *XXV наукова конференція «Молода спортивна наука України»*. Львів. 2021.
2. Burke LM, Castell LM, et al. International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2019;29(2):73-84. Retrieved Aug 20, 2021, from <https://journals.humankinetics.com/view/journals/ijsnem/29/2/article-p73.xml>
3. Burke LM, Jeukendrup AE, Jones AM, Mooses M. Contemporary nutrition strategies to optimize performance in distance runners and race walkers. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. 2019;29. doi:10.1123/ijsnem.2019-0004.

ПОВНОЦІННЕ ТА ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ЇХНІХ СПОРТИВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Гулько Т.Ю.,



0009-0009-5108-6362

Самойленко В.С.,

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна

Вступ. Для досягнення високих результатів у спорті спортсменам необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення їх здібностей. При цьому, чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена.

Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарата спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів [1, с. 5]. Постійно