



Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ»**

МАТЕРІАЛИ

XI Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції

12 грудня 2024 року

м. Київ

УДК: 796:37.037:613:615.8

DOI: 10.28925/2024.1211235conf

Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 12 грудня 2024 р. Київ : Київський столичний ун-т ім. Б.Грінченка, 2024. 235 с.

У збірнику представлені тези доповідей з питань філософських, організаційних, соціально-економічних, правових засад розвитку фізичної культури та спорту, професійної підготовки фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, інноваційних підходів до фізичного виховання різних груп населення, медико-біологічних, фізіологічних, психологічних, педагогічних аспектів підготовки спортсменів, олімпійського, професійного і адаптивного спорту, урбан-спорту, фізичної терапії та ерготерапії.

| | |
|----------------------------------|---|
| Голова організаційного комітету: | Георгій Лопатенко |
| Члени організаційного комітету: | Ірина Грузевич, Вікторія Білецька, Валентин Савченко, Олена Тімашева, Наталія Пилипченко, Марія Прядко. |
| Редакція тез: | Ірина Грузевич, Руслан Кропта |

Матеріали пройшли перевірку сервісом для запобігання плагіату Turnitin.

Наукове електронне видання включено до наукометричної бази Google Scholar.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercialNoDerivatives 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.

Затверджено

Вченою радою Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка
(протокол від 24.12.2024 р. № 10).

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

Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, 2024

НАПРЯМ 4
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, ФІЗІОЛОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ, ПЕДАГОГІЧНІ
АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

| | |
|---|-----------|
| Білецька В.В., Антоненко О.С., В'яла О.М., Бондар В.С. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ..... | 48 |
| Виноградов В., Ефременко А. ПІДВИЩЕННЯ КОНЦЕНТРАЦІЇ УВАГИ В ФЕХТУВАННІ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕНТАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ І ФІЗИЧНИХ ВПЛИВІВ У ПЕРІОД МІЖЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ В СУЧАСНОМУ П'ЯТИБОРСТВІ..... | 49 |
| Дорошенко П.П., Іваненко Г.О. ФАКТОРИ РИЗИКУ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ У СТУДЕНТІВ-ЛЕГКОАТЛЕТІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У БІГУ НА РІЗНІ ДИСТАНЦІЇ..... | 53 |
| Дрозд В.І. ІНТЕГРАЦІЯ ОЗДОРОВЧОГО БІГУ ДО ПОВСЯКДЕННОГО ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ | 56 |
| Каковкіна О.А., Родіна Ю.Д., Пархомець С.А. РОЛЬ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ, ЩО ОТРИМУЮТЬ ОСВІТУ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ | 58 |
| Кожанова О.С., Цикоза Є.В., Захарків Н.С. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ..... | 60 |
| Лахтадир О.В., Чернюшок О.М. ВПЛИВ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ..... | 63 |
| Лень Ю.О., Антоненко О.С., Білецька В.В., Шайда Б.В. ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВІКОМ 11-12 РОКІВ..... | 65 |
| Пашков І.М., Некрашевич С.О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ КАРАТИСТІВ 15–17 РОКІВ..... | 66 |
| Полянничко О.М., Гаврилова Н.Г., Мотроненко А.В. ЗАСТОСУВАННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИЩОЇ ЛІГИ..... | 69 |
| Рядова Л.О., Рожков В. О. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНОК У СИНХРОННОМУ ПЛАВАННІ..... | 71 |
| Троєцький О.С., Лисенко О.М. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ РІЗНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ..... | 75 |
| Фуніков К.Д., Іваненко Г.О. ВИДИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ТХЕКВАНДО, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 77 |
| Хорошуха М.Ф. ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРИЧИНАМИ СМЕРТІ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПРЯМОВАНІСТЮ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: ЛОНГІТЮДИНАЛЬНІ (1982–2022) ДОСЛІДЖЕННЯ АВТОРА..... | 79 |
| Шандригось В.І., Пшеничний І.І. ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ 10-12 РОКІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ..... | 82 |
| Ясько Л.В., Сова В.М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ..... | 84 |

Висновки:

1. Мотивація змінюється з віком: молодші діти мотивуються через гру і емоційні відчуття, тоді як підлітки шукають самовдосконалення і спортивні досягнення. Основними факторами, що мотивують дітей до занять футболом, є інтерес до гри та бажання покращити свої фізичні показники.

2. Підтримка тренера та однолітків є ключовим чинником, що впливає на мотивацію молодших дітей, тоді як підлітки потребують чітких цілей, конкурентного середовища та можливості продемонструвати свої досягнення. Тренери повинні активно взаємодіяти з гравцями, підтримувати їхні індивідуальні цілі та організовувати цікаві та захоплюючі тренування.

3. Результати дослідження дозволяє краще зрозуміти потреби та мотивацію дітей до занять футболом та створити ефективні тренувальні програми, що відповідають їхнім інтересам і цінностям.

Список використаних джерел

1. Ніколаєнко В. Освітня спрямованість змагань у дитячому футболі / Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/». НПУ ім. М.П. Драгоманова. 2017. 4 (85)17. С.93-96.

2. Ніколаєнко В., Байрачний О. Організаційно-методичні підходи до побудови навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки футболістів: порівняльний аналіз. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2014.1 (25). С. 76-80.

3. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня. 2020. 704 с.

ВИДИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ У ТХЕКВАНДО, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Фуніков К.Д.

Іваненко Г.О.

 0000-0002-1012-2218*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна*

Вступ. Загально відомо, що змагальні вправи є невід'ємною частиною тренувального процесу у тхеквандо. Активне застосування змагальних вправ та їх компонентів впливають на покращення розвитку фізичної, технічної, тактичної підготовленості спортсменів [2,4]. Також, визначено, що використання у тренувальному процесі, даних засобів спортивної підготовки, допомагає у формуванні характеру, витривалості та стійкості до стресових ситуацій [1,2].

Проаналізовано, що змагальними вправами у тхеквандо є імітаційні вправи, де відтворюються умови змагань, бої з умовним противником, спаринги, комбінації дій та ін. [3]. Незважаючи, на наявні дослідження з приводу застосування змагальних навантажень у тхеквандо, дане питання залишається актуальним.

Мета дослідження – визначити види змагальних вправ, які застосовуються у тхеквандо на етапі базової підготовки.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та інформації з мережі Інтернет, синтез.

Результати дослідження. При аналізі та синтезі літературних джерел та інформації з мережі Інтернет, були визначені види змагальних навантажень у тхеквандо. Отже, до таких навантажень були віднесені:

Комбінації техніко-тактичних дій та їх варіанти - це набір певних комбінацій які діють в спарингу, та спортсмен має їх використовувати. Ці комбінації можуть складатись з двох, чотирьох й т.д ударів або дій направлени на противника або бути протидією на його дії. Наприклад: збиття атакуючої ноги противника та нанесення двох одного удару руками в голову.

Спаринг та його різновиди - окремих вид навантаження в якому спортсмена повністю занурюють в атмосферу змагань. Сам цей вид навантажень також умовно можна розподілити по певним видам.

Одиночні дії направлені на відпрацювання певної техніки. Наприклад: два удари руками по печатках напарника або відхід в сторону на атаку ноги. Ці дії направлені на закріплення певних прийомів в свідомості тхеквондиста та доведення їх до автоматизму.

Вільний спаринг- бій який є на змаганнях, спортсмен не обмежений в виборі тактики, комбінацій, ударів; спортсмен вільно діє та приймає рішення стосовно ведення власного бою. Це допомагає створити уявлення та оптимізувати спортсмена до змагальної діяльності.

Спаринг по завданню- в цьому виді навантаження тренер ставить певне завдання яке потрібно виконати під час бою або створює певні умови. Наприклад з завданням: перший номер має використовувати тільки удари руками, другий номер удари ногами; або одному з номерів потрібно виконати певну комбінацію на атаку свого напарника.

Приклад з певними умовами: дається 10 секунд до кінця бою у обох спортсменів нічия, завдання заробити бали якнайшвидше, або один зі спортсменів виграє на 2-3 бали, завдання іншого заробити більше балів(наносити удари в робочу зону голова корпус) або зрівняти рахунок. Тобто завдання цього виду навантаження створити певну змагальну ситуацію для спортсменів й навчити їх знаходити шляхи до перемоги.

Таблиця 1

Програма тренувань для тхеквондистів на етапі базової підготовки на один змагальний мезоцикл

| Зміст мезоциклу | 1 тиждень (1 мікроцикл) | 1 тиждень (2 мікроцикл) | 1 тиждень (3 мікроцикл) | 1 тиждень (4 мікроцикл) |
|--|--|--|--|--|
| 1.Назва мікроциклу | Підвідний | Підвідний | Змагальний | Відновлювальний |
| 2.Величина навантаження | Середня | Середня | Велика | Мала |
| 3.Спрямованість підготовки (загальна, спеціальна, фізична, технічна, тактична, психологічна) | Техніко-тактична, спеціальна спрямованість (Основні засоби - робота в парах, відпрацювання технічних комбінацій) | Техніко-тактична спрямованість, спеціальна спрямованість (Основні засоби - удари з різної дистанції. Спаринги) | Техніко-тактична спрямованість (Основні засоби виконання ударів захистів спарингу. Проведення спарингів) | Техніко-тактична спрямованість, загальна спрямованість) (Основні засоби - робота в парах з ракеткою та лапами. |
| 4.Кількість тренувань на тиждень | 4 | 4 | 2 | 3 |

Point Fight- вид навантаження в якому від спортсмена вимагається швидкість, креативність, хитрість та досконале володіння технікою ударів. Загалом цей вид «бою» використовується в змаганнях після 3 раунду; у разі нічий після 2 раундів дається 3 раунд, якщо

після третього ніччя залишилася дається цей вид бою як вирішальний [9,10]. Правила проведення - двоє спортсменів стають в бойову стійку(як в спарингу), далі, тренер/суддя дає команду розпочати й завдання нанести удар/удари ногою чи рукою по робочій зоні (голова, корпус). Основна мета – це нанесення удару якнайшвидше та в короткі строки, оскільки сам противник може піти в атаку. Цим навантаженням ми розвиваємо в спортсменів швидкість, реакцію, хитрість та виточуємо їх техніку володіння ударів рук/ніг.

В рамках проведення дослідження нами була розроблена тренувальна програма на один змагальний мезоцикл, де були застосовані різні види змагальних навантажень (табл 1.).

Основними засобами, які застосовувались у даному мезоциклі були: робота в парах, відпрацювання технічних комбінацій, удари з різної дистанції, проведення різновидів спарингу та ін. Дана тренувальна програма була впроваджена в тренувальний процес у спортивному клубі «Maks Sport» (м.Київ), в подальшому планується перевірити ефективність застосування даної програми.


Висновки. Отже, визначені основні змагальні вправи, які застосовуються у тхеквандо на етапі базової підготовки, а саме: комбінації техніко-тактичних дій, спаринг та його різновиди, одиночні дії направлені на відпрацювання певної техніки, вільний спаринг, спаринг по завданню, «Point fight».

Список використаних джерел

1. Пакулін С., Ананченко К., Арканія Р. Вибір ефективних тренувальних засобів і особливості підготовки юних таеквондистів // Траекторія науки. 2017. Т. 3, № 1. С. 6.1-6.8.
2. Палій, О. Аналіз змагальної діяльності тхеквондистів 12-14 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. № 3(83).С. 53-59.
3. Пашков, І., Керімов. Ф. Теоретичні та практичні основи тренувальної діяльності в тхеквандо // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2023. №1. С. 39-43.
4. Стрельчук С. Удосконалення техніко-тактичних дій тхеквондистів різних стилів ведення поєдинку на етапі спеціалізованої базової підготовки // Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №3. С.136-147.

ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПРИЧИНАМИ СМЕРТІ МОЛОДИХ СПОРТСМЕНІВ ТА СПРЯМОВАНІСТЮ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ: ЛОНГІТЮДИНАЛЬНІ (1982–2022) ДОСЛІДЖЕННЯ АВТОРА

Хорошуха М.Ф.

 0000-0001-5024-5792

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Київ, Україна

Вступ. Загальновідомо, що спорт високих досягнень, як не парадоксально, але факт, має двоїсту природу: з одного боку, має місце діалектична єдність, яка передбачає зміцнення здоров'я, виховання рухових якостей, волі та характеру спортсменів як особистостей, досягнення ними високої працездатності, радості від спортивних перемог та визнання у соціумі, з іншого, – протистояння гуманістичної та дегуманістичної орієнтації розвитку [2]. А тому справедливо можна підтримати думку засновника сучасних олімпійських ігор П'єра де Кубертена, який вважав, що «... спорт – це засіб, за допомогою якого можна викликати як найбільш шляхетні, так і найбільш низькі пристрасті і який рівною мірою може служити як