



GRINCHENKO
UNIVERSITY

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://fzfv.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

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ МАКСИМАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

Кожанова О.С.

 0000-0002-9031-2563

Цикоза Є.В.

 0000-0001-5327-6762

Захарків Н.С.

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Система спортивної підготовки в вільній боротьбі — це комплексний процес, який включає не тільки безпосередньо тренувальні заняття, але й гігієнічний режим, науковий і педагогічний контроль, матеріально-технічне забезпечення та інші аспекти, що взаємопов'язані між собою на основі принципів і правил, які забезпечують ефективність тренувань [3, 7].

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, основним критерієм ефективності підготовки є вихід на рівень вищих спортивних досягнень у оптимальній для даного виду спорту віковій категорії. Така підготовка вимагає врахування індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних здібностей, а також специфіки техніко-тактичної підготовки в вільній боротьбі [1, 2, 6].

Удосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів у вільній боротьбі відіграє ключову роль у підвищенні їхніх змагальних показників та рівня майстерності, що підкреслює важливість проведеного аналізу. Дослідження базується на останніх наукових працях видатних дослідників у галузі теорії та методики спорту та фізичного виховання [4, 7]. Проте, існуючі дослідження щодо оптимізації підготовки борців вільного стилю з огляду на вимоги сучасних змагань та визначення ефективних техніко-тактичних дій у змаганнях виявляються недостатньо розкритими в науковій літературі. Сучасний високий рівень конкуренції в цьому виді спорту вимагає не лише збільшення обсягу та інтенсивності тренувань, а й пошуку нових шляхів для поліпшення спортивної майстерності [5, 9].

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати програму для покращення рівня прояву техніко-тактичної підготовленості спортсменів-борців вільного стилю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет, анкетування, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математико-статистичної обробки отриманих даних.

Дослідження проводилися на базі ДЮСШ "ОЛІМПІЄЦЬ" КМФСТ "УКРАЇНА" та ЦШВСМ (вільна боротьба) м. Києва. Контингент досліджуваних складав: 10 тренерів з вільної боротьби, стаж педагогічної діяльності яких коливався від 5 до 23 років (анкетування); та 6 спортсменів-вільноборців (чоловіки) віком від 20 до 25 років, які займалися вільною боротьбою понад два роки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Результати дослідження. Для отримання глибшого розуміння підходів до техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю було проведено анкетування серед 10 досвідчених тренерів з ДЮСШ 'Олімпієць', КМФСТ 'Україна' та ЦШВСМ м. Києва. Цей метод слугував важливим інструментом для збору інформації щодо їх практичного досвіду та рекомендацій, що є цінними для формування ефективних тренувальних програм у цьому виді спорту.

Анкетування тренерів вільної боротьби дало змогу виділити ключові аспекти, які вони вважають найважливішими для ефективної підготовки спортсменів. По-перше, 85% тренерів наголосили на значущості індивідуалізації тренувальних програм. Вони підкреслили, що адаптація тренувань до індивідуальних фізичних та психологічних особливостей кожного спортсмена є необхідною для досягнення максимального результату. Такий підхід дозволяє

оптимально використовувати сильні сторони атлетів і ефективно працювати над їхніми слабкими аспектами.

По-друге, 80% тренерів вказали на важливість систематичності та циклічності в тренувальному процесі. Вони відзначили, що регулярне чергування різних типів тренувань і повторення ключових технік сприяють кращому засвоєнню навичок та поступовому вдосконаленню техніко-тактичної майстерності борців.

Третім важливим аспектом, на який ми звернули увагу: 90% тренерів застосовували наукові методи і інноваційні підходи у тренуваннях. Використання відео-аналізу тренувань та змагань, а також спеціалізованих тестів для оцінки техніко-тактичної підготовленості дозволяють точно ідентифікувати слабкі місця і ефективно коригувати тренувальний процес.

Таким чином, результати анкетування підтверджують, що комбінація індивідуального підходу, структурованої організації тренувань і використання наукових методів є основою для досягнення високих спортивних результатів у підготовці борців вільного стилю.

Для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів-борців вільного стилю було проведено педагогічне тестування. Основною метою цього тестування було визначити рівень підготовки досліджуваних борців на етапі максимальної реалізації їхніх можливостей. Педагогічне тестування включало виконання серії рухових завдань, що дозволяло оцінити технічну, тактичну та фізичну підготовку спортсменів, а саме: виконання кидків, де ми оцінювали швидкість і точність; захист від атак, де аналізували ефективність дій та швидкість реакції спортсменів; ведення на килимі, яке дозволяло визначити, як довго борець може контролювати суперника і наскільки різноманітні методи він використовує. Також оцінювались переходи між позиціями та виконання серій прийомів, де фіксували адекватність вибору технік і їхню ефективність.

Для оцінки кожного завдання використовувалась шкала від 1 до 10 балів, де враховувались такі критерії, як точність виконання, швидкість, технічна коректність, а також ефективність дій у реальних змагальних умовах. Після тестування всі результати були ретельно систематизовані й проаналізовані, що дало змогу виділити сильні й слабкі сторони кожного спортсмена.

Було встановлено, що Спортсмен №1 продемонстрував високі результати майже у всіх рухових завданнях, особливо у виконанні кидків, де він показав вражаючу технічну підготовленість. Для нього рекомендовано зосередитися на вдосконаленні тактичних навичок.

Другий спортсмен отримав загальний бал 7.6, демонструючи високий рівень у виконанні кидків і серії прийомів, але з необхідністю покращення захисних навичок.

Спортсмен №3 показав відмінні результати у захисті від кидків, що свідчить про високу швидкість реакції та адаптацію до дій суперника. Для нього буде корисним розвиток контратакуючих навичок.

Четвертий борець, із загальним балом 7.0, продемонстрував хороший баланс між атакувальними та оборонними навичками, але потребує вдосконалення в техніці виконання кидків і контролі на килимі.

Спортсмен №5 із загальним балом 6.0 має середній рівень підготовки та потребує значного вдосконалення як в атакувальних, так і в оборонних елементах.

Шостий борець показав низькі результати, що свідчить про необхідність інтенсивної роботи над фізичною підготовкою і технічними навичками.

Ці результати стали основою для розробки індивідуалізованих тренувальних програм, спрямованих на вдосконалення як сильних, так і слабких сторін кожного спортсмена.

Була розроблена програма підвищення техніко-тактичної підготовленості спортсменів-борців вільного стилю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Програма впроваджувалася один мезоцикл (місяць) занять і складалася з чотирьох мікроциклів, кожен із яких мав свій акцент впливу. Тренування проводилися тричі на тиждень, а загальна тривалість кожного заняття становила 60–90 хвилин. Розподіл часу був наступним:

50% приділялося технічним вправам, 30% – тактичним іграм, і 20% – фізичній підготовці. Інтенсивність навантажень поступово збільшувалася від 60% до 80% від максимального рівня, а пульсовий режим тренувань підтримувався у межах 140–180 ударів на хвилину.

Ключові параметри тренувань також включали контроль тривалості виконання основних вправ. Наприклад, вправи на техніко-тактичні комбінації виконувалися протягом 20–30 хвилин залежно від мікроциклу, а робота на ногах займала 15–25 хвилин. Розминка та завершення тренування разом займали близько 25–35 хвилин кожного заняття.

Детальна структура програми із зазначенням часу та вправ, які виконувалися під час кожного тренування, наведена на даному слайді.

Після завершення програми було проведено повторне тестування, яке дозволило оцінити її ефективність та визначити рівень вдосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів-борців вільного стилю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Так, після впровадження програми тренувань усі учасники експерименту продемонстрували значний прогрес в результатах тестувань. Проте хотілося б виокремити спортсменів, які показали найбільший приріст. Учасник 6 досяг найвищого прогресу, підвищивши свій результат з 5,2 до 7,0 балів. Основний приріст спостерігався у швидкості виконання прийомів та техніці захисту, що свідчило про значне вдосконалення його техніко-тактичних навичок. Учасник 5 також продемонстрував суттєве покращення – його бал зріс з 6,0 до 7,6, що відображало значний прогрес у виконанні серій прийомів і переходах між позиціями.

Висновки. Отже, на основі вище викладених даних можна зробити висновок, що впроваджена програма значно підвищила техніко-тактичну підготовленість борців вільного стилю. Середній бал спортсменів зріс з 6,9 (первинне тестування) до 8,17 (заключне тестування), середня динаміка показника склала 19,58%, а середнє зростання ефективності виконання техніко-тактичних дій серед всіх спортсменів становило 18,41%. Таким чином, впроваджена програма довела свою ефективність і може слугувати основою для вдосконалення тренувальних практик зі спортсменами-борцями вільного стилю. Ефективність програми була обумовлена інтеграцією сучасних методів, індивідуального підходу та постійного моніторингу тренувального процесу досліджуваних спортсменів. Впроваджена програма не лише покращила технічні навички, але й розвинула тактичну готовність та психологічну стійкість, що є вирішальними для успішних виступів борців вільного стилю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Список використаних джерел

1. Арушанян Е., Пітин М., Харченко-Баранецька Л. Індивідуальні тактичні дії висококваліфікованих борців у фіналі чемпіоната Європи в Римі 2020. // *Le tendenze e modelli di sviluppo della ricerche scientifici*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v3.37> (дата звернення: 14.02.2024).
2. Бойко В.С. Характерні особливості техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю: master's thesis. 2020. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10027> (дата звернення: 13.02.2024).
3. Данько Г.В. Вільна боротьба : Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». 2011. 300 с.
4. Лазоренко С., Чхайло М., Алієв М. Інноваційні підходи щодо розвитку фізичних якостей борців вільного стилю // *Education. Innovation. Practice*. 2023. Т. 11. № 8. С. 38–43. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i8-006> (дата звернення: 14.02.2024).
5. Пашков І. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації // *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. Т. 5. № 85. С. 20–25. URL: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2021-5.003> (дата звернення: 13.02.2024).

6. Стасюк Р.М. Спеціальна силова підготовка у річному циклі тренування борців. 2017. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/58052> (дата звернення: 13.02.2024).
7. Korobeynikov G., Danko T., Kokhanovich A. Functional condition of qualified wrestlers at the stage of specialized basic training // Єдиноборства. 2022. 2 (24). P. 17-25. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.02> (date of access: 13.02.2024).
8. Korobeynikova L. Gender peculiarities of visual perception and information processing in wrestlers // Єдиноборства. 2022. 4(26). P. 25–33. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2022-4.03> (date of access: 13.02.2024).
9. Latyshev M. Modern technologies for determining body links of wrestlers. Єдиноборства. 2023. 4(30). P. 49–58. URL: <https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.05> (date of access: 13.02.2024).

ВПЛИВ СТИЛЮ КЕРІВНИЦТВА ТРЕНЕРА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ КЛІМАТ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ

Лахтадир О.В.

 0000-0002-7375-2487

Чернюшок О.М.

 0009-0008-2690-6755

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, Україна

Вступ. Психологічний клімат у спортивній команді є ключовим аспектом, що впливає на реалізацію командних цілей, продуктивну взаємодію між її учасниками та їх емоційний стан. Один із основних факторів, що впливають на психологічний клімат — це стиль управління тренером. Наразі існує безліч методів і підходів до управління спортивними командами, які орієнтовані на отримання спортивних результатів, а в зв'язку з цим підтримку психологічного комфорту спортсменів у команді.

Мета дослідження — теоретичний аналіз впливу стилю керівництва тренера на психологічний клімат спортивної команди.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з проблеми дослідження; аналіз наукових статей про вплив стилю керування спортивною командою на її учасників.

Результати дослідження та їх обговорення. В залежності від стилю управління спортивною командою, який обере тренер (авторитарний, демократичний, ліберальний або їх поєднання), можуть змінюватися психологічний клімат, рівень довіри, підвищитися конфліктність, знизитися мотивація та згуртованість команди.

Вперше стилі керівництва визначив К.Ц. Левін. Він виділив: демократичний, авторитарний, і *laissez-faire* (ліберальний) стилі.

Демократичний стиль характеризується передачею тренером частини своїх повноважень і функцій членам команди. Такий тренер обговорює та узгоджує прийняті рішення з усіма учасниками команди [2].

Авторитарний стиль — стиль керівництва тренера, який характеризується його повною єдиноначальністю, тобто одноосібним прийняттям рішень, прагненням залишити за собою виняткове право заохочувати і карати [4].

Ліберальний стиль — це стиль керівництва для якого характерним є мінімальне втручання тренера у процес керівництва командою [1].

Психологічний клімат — це стиль, емоційне забарвлення спілкування та взаємодії людей, яке впливає на їхню спільну діяльність; це відносно стійкий емоційний настрій людей у